

# AntiAging ve Akupunktur

## AntiAging and Acupuncture

Dr. Cemal ÇEVİK<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Akupunktur Kurs Koordinatörü,  
ANKARA

Yazışma Adresi/Correspondence:  
Dr. Cemal ÇEVİK  
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Akupunktur Kurs Koordinatörü,  
ANKARA  
cevikc@gazi.edu.tr

**ÖZET** Akupunktur'a göre yaşlılık, gelişmesi önlenemeyecek doğal bir süreçtir. Bu süreçte basamaklar vardır. Basamakların aralıkları açılabilir, her basamakta enerjisi azalan organlar desteklenerek aralıkların açılması bir antiaging fırsatı oluşturabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Akupunktur; yaşlanma

**ABSTRACT** In view of acupuncture, ageing which is unpreventible and natural process. But there are some steps in these processes. Organs lose their energy during these steps. It can be an opportunity for antiaging activity by supporting these organs energy.

**Key Words:** Acupuncture; aging

**Türkiye Klinikleri J Med Sci 2008;28(Suppl):S221-S223**

Akupunktur'a göre yaşlılık, doğal bir süreçtir. Yaşlanma süreci daha önce belirlenmiş belirli bir plana göre yürümektedir. Bu planda oluşacak sapmalar erken yaşlanma şeklinde kendini gösterir. Erken yaşlanma belirtileri, ilk önce yüz cildinde kendisini gösterir. Yüzde solgunluk, parlaklığın kaybı, kırışıklıkların gözükmesi, kırışıklık derinliklerinin artması, ciltte kararma şeklinde görüntüler ortaya çıkar. Aşırı kilo alma erken yaşlanmanın bir başka belirtisidir. Doğal giden yaşlanma planında da sikluslar vardır, siklusların süreleri erkek ve kadınlara göre farklılık göstermekle beraber sabittir. İnsan vücudunda belirli sikluslarda belirli morfolojik değişiklikler ortaya çıkar. Bu siklusların bir aralığı yaşlılığa aittir. Siklusları ortaya çıkaran "öz"dür. Öz bizim doğuştan annem ve babamızdan aldığımız yaşam enerjimizdir. Bu enerji eğer yeterliyse hayat devam eder. Yeterli olmadığı durumlarda ya canlılık olmaz veya genetik rahatsızlıklar gözükür. Öz'ün yaşam süresince çoğalması ve azalması söz konusudur. Sikluslar öz'ün zaman içerisindeki seyrinden oluşurlar. İşte akupunktur'un antiaging etkisi bu noktada yer alır. Öz seviyesini düşürmeden siklusların normal şekilde devamını sağlamak.. Öz böbreklerde yerleşmiştir. Böbreklerin içerisinde yer alan öz, böbreklerin uygun görev yapmalarını sağlar. Ancak öz'ün beslenmeye bağlı olarak değişik türevleri ortaya çıkar. Bu türevlerin ortaya çıkması diğer organların uygun çalışmalarını sağladığı gibi geriye dönerek öz'ün de güçlenmesini sağlarlar. Sonuçta yaşamın her devresinde öz organları destekler organlarda özü desteklerler. Öz organların kitlelerini

oluşturan Yin'lerini ve görevlerinin oluşmasını sağlayan Yang'larını üretir. Her organın bir Yin ve bir de Yang özelliği vardır. Yin ve Yang sürekli olarak birbirlerine dönüşürler. Ancak sağlıkta, Yin ve Yang'ın bir denge içerisinde olmaları gerekir. Yaşlılıkta bu hastalıklarla ilgili olarak denge zaman zaman bozulabilir. Bir hipertansiyon olgusunda Yin azalmış ve Yang göreceli olarak artmış demektir. Bu durumda Yin'in (öz'ün güçlendirilmesiyle) artırılmasıyla dengelenme sağlanarak hipertansiyon normotansiyona dönüştürülür.<sup>1</sup>

Sikluslar kadınlarda 7 yıl, erkeklerde ise 8 yıl aralıklarla ortaya çıkar. Bir kız çocuğu 7 yaşına geldiğinde böbrek enerjisi güçlenir. Süt dişleri dökülerek yerine kalıcı dişler gelir, saçları büyür. On dört yaşında menstrüasyona başlar, vücudun ön ortasında bulunan Ren meridyeninde enerji akışı başlar. Bu kanal erkek ve kadınlarda üreme sistemiyle ilgili kanaldır. Bu kanaldaki enerji böbreklerden kaynaklanır ve uterusu doğru akış gösterir. Böbrek özü 21 yaşında pik yapar, akıl dişleri denilen yirmilik dişler çıkar. Tendon ve kasların en güçlü olduğu yaş 28'dir. Bu yaşta saçlar en uzun hale gelir vücutta en kuvvetli olduğu devrededir. Yaş otuzbeşe geldiğinde Yang kanalları zayıflamaya başlar. Yüz görünümü bozulmaya ve saçlar dökülmeye başlar. Üç Yang kanalı zayıfladığından yüz kararır ve saçlar beyazlar. Kadınlarda 28 erkeklerde ise 32 yaşından sonra fizyolojik fonksiyonlarda gerileme başlarken batı tıbbında bu değer erkek ve kadın için tek değer olmak üzere 30 yaş olarak verilmiştir. Kadınlarda yaş 49 olduğunda uterusu olan enerji akışı kesilir, adetler biter. Böylece 49 yaşından sonra gerçek yaşlılık devresi kadınlarda başlamış olur.

Erkeklerde siklus uzunluğu 8 senedir. Hayat sekiz senelik periyotlarla yürür. Sekiz yaşındaki bir erkek çocuğunda böbrek enerjisi güçlenmiştir, dişleri değişir, saçları uzar. Yaş on altı olduğunda böbrek enerjisi daha da güçlenir. Meni oluşur, fertil döneme geçilir. Böbrek enerjisi 24 yaşında pik yapar, tendonlar ve kemikler güçlenir, akıl dişleri gözükür, büyüme zirveye çıkar. Otuz iki yaşında kas ve tendonlar en güçlü haline gelirler.

Yaş 40'a ulaştığında böbrek enerjisi zayıflamaya başlar. Saçlar dökülür, dökülmeyenler beyazlanır, dişler dökülmeye başlar. Yaş 48 olduğunda Yang Qi biter. Yüz daha kararır, saç dökülüşü devam eder. Yaş 56 'ya geldiğinde karaciğer enerjisi zayıflar. Karaciğer tendonları yönetir. Karaciğer enerjisi azaldığından tendonlar hareket edemezler. Yaşlılıkta böbrek enerjisi düşmeye başlar. Böbrek enerjisindeki düşüşle vücut yaşlanmaya başlar. Akupunkturda yaşlılık başlangıç sınırı kadınlarda 49 er-

keklerde ise 56'dır. Dünya sağlık örgütü yaşlılık alt sınırını kadın erkek ayırımı yapmaksızın 60 olarak ele almış olmakla beraber bazı çalışmalarda yaşlılık alt sınırı 65 olarak verilmektedir.

Böbrek kemiklerin gelişimin, su metabolizmasında, kan oluşumunda görev alan bir organdır. Bu organın enerjisinin aşırı azalmasıyla kemiklerle ilgili rahatsızlıklar ortaya çıkar. Akupunktur'a göre yaşlılıkta ortaya çıkan bel ve diz ağrıları böbrek enerji eksikliğinden olabilir. Bu tip rahatsızlıklara çoğu kez geceleri sık aralıklarla idrar çıkma iştirak eder. Uyku bozuklukları, çarpıntı, hipertansiyon sıklıkla yaşlılarda görülen rahatsızlıklardır. Batı tıbbına göre yaşlılıkta böbrek kitlesi küçülür, kardiyak output, akciğer kapasitesi azalır, kas kitlesi ve sellüler immünitede azalma ortaya çıkar, glikoz intoleransı gözükür.<sup>2</sup>

Batı tıbbı yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıkların çoğunun dejeneratif hastalıklar olduğunu vurgulamaktadır. Dejeneratif hastalıklar çoğu kez kemikleri tutan hastalıklardır. Akupunktur'a göre böbrek enerji eksikliğiyle ilgili rahatsızlıklardır.

Yaş ortalamaları 68,3 ± 6,2 yıl olan 1451 yaşlı üzerinde yapılan bir çalışmada hastalarda en sık rastlanan sorunun dejeneratif eklem hastalıkları (%72), osteoporoz (%22), yumuşak doku romatizmaları(%16) olarak bulunmuştur. Dejeneratif eklem hastalıklarından lomber bölge birinci sırada yer alırken, yumuşak doku romatizmalarında birinci sırada myofasial ağrı sendromu olduğu görülmüştür. Çalışma sonunda 60 yaş üzerinde popülasyonda genellikle dejeneratif hastalıkların ön planda olduğu sonucuna varılmış.<sup>3</sup>

Akupunkturla Batı tıbbı hastalıkların teşhis noktasında beraberlik göstermektedirler, ancak tedavileri oldukça farklıdır.

Bel ve diz ağrıları için gelen hastalarda akupunktur, tedavi amacıyla böbrek, dalak ve kalp enerjisini yükseltmek durumundadırlar. İleri yaşlardaki hastalara karaciğer meridyeninden de noktalar seçilmelidir. Bu noktalarla yapılan uygun tedaviyle hastaların bel ve diz ağrıları giderildiği gibi uykusuzluk, çarpıntı, çabucak sinirlenme gibi rahatsızlıkları da tedavi edilir. Hastaların böylece olumsuz yaşam şartları giderilerek stresleri kaldırılmış olur.

Akupunktur tedavisine gelen yaşlılarda gözüken ilk değişiklik görüntü ile ilgilidir. Hastanın ağrıları azalırken yüz cildindeki karanlık, kirli görünüm gider, hasta kendisini daha dinç ve genç hisseder. Daha derin uyur,

hastanın yaşam konforu artar, kullandığı ağrı kesici sayısı çok azalır, çoğu kez ağrı kesiciler terkedilir.

Ağrı kesiciler oluşturduğu ölüme kadar giden yan etkileri göz önüne alındığında akupunktur yaşlılıkta ortaya çıkan romatizmal rahatsızlıklar için oldukça önemli tedavi metodu gibi gözükmektedir. Hastalıkların akupunkturla tedavileri esnasında her tedaviden sonra hastaların hareket kabiliyetlerinin arttığını, daha hayat

dılı olduklarını , görüntü olarak daha genç göründüklerini ve kendilerini daha dinç hissettiklerini söylemektedirler. Yaşlılar üzerinde görülen bu etki erken ihtiyarlamamak istemeyen orta yaşlılar için bir ümit vaat etmektedir. Yüz bölgesinde enerji ve kan dolaşımının artması kırışıklıkların oluşumunun önlenmesinde oldukça önemlidir. Bu etki akciğer kapasitesinin artırılmasıyla sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

1. Maciocia G. The vital substances. In: The Foundations of Chinese Medicine. 1st ed. Newyork and Tokyo: Churchill Livingstone; 1989. p.35-58.
2. Geriatric medicine. In: Berkow R, ed. The Merck Manuel. 14th ed. The USA: Merc Sharp & Dohme Research Laboratories; 1982. p.2224-6.
3. Çakmak B, Aydın FY, Aktaş İ, Akgün K, Eryavuz M. Geriatrik Hastalıklarda Kas-İskelet Sistemi Hastalıkları. Türk Geriatri Dergisi 2004;7:221-4.