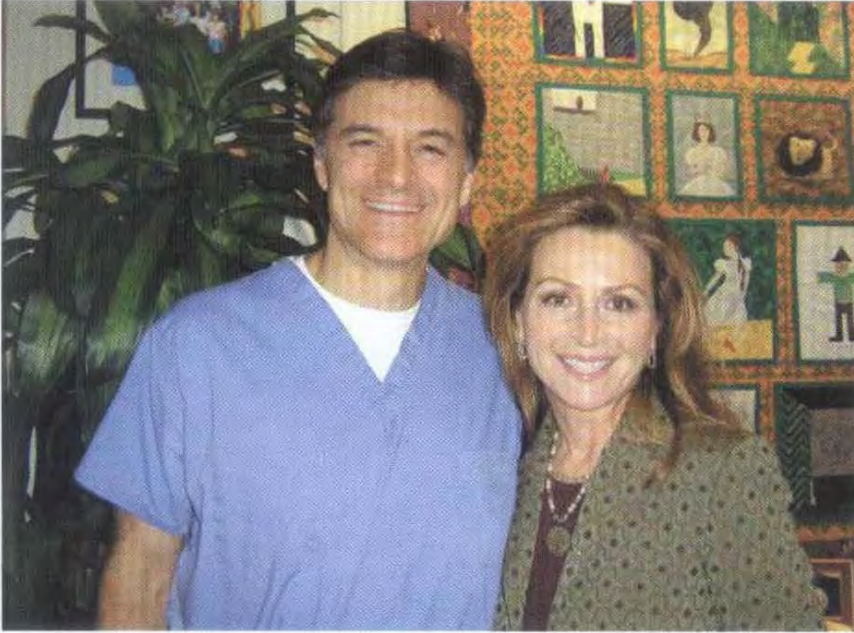


# "TEDAVİ BİR BÜTÜNDÜR"

GÜNSÜ ÇAĞLAR/ New York  
gunsucaglar@hotmail.com



Günsü Çağlar  
"Akıllı Hasta" nın yazarı  
dünyaca ünlü Kalp Uzmanı  
Doktor Mehmet Öz'le  
sıcacık ve keyifli bir  
sohbet gerçekleştirdi.

Günsü Çağlar, New York NLP Center' da NLP, Erickson Hipnoz, çiftlerin kominikasyonu (Sherod Miller, PhD&Phyllis Miller, PhD) eğitimlerini tamamladıktan sonra bu merkezde asistan eğitmen olarak Steven Leeds ve Rachel Hott ile birlikte yer alan tek Türk. Kasım ayında İstanbul'da yapılan Festivalde bizlerle yaptığı beyin fırtınasından sonra Amerika'ya dönen Çağlar, Dr. Mehmet Öz ile yaptığı sohbeti aktardı.

\*\*\*

Mehmet Öz, Amerika'da kişileri sağlıklı, uzun yaşama teşvik eden örnek doktorlardan. New York Presbyterian Hospital/ Columbia University College

Hastahanesi'nin kalp cerrahisi bölümü başkanı ve cerrahi profesörü, aynı zamanda Kardiyovaskular Enstitüsü ve Tamamlayıcı Tıp Servisleri'nin direktörü.

## Son çıkan kitabı; "Smart Patient" yani "Akıllı Hasta"

Mehmet Öz kendisini bize birçok nedenden sevdirdi. Tamamlayıcı tıp alanında klinik kurdu, araştırmalar yapıyor, hastalarına uyguluyor. Onları sadece bilim ve teknolojiye terk etmiyor. Sağlığımızı eğlenceli bir şekilde kontrol edebileceğimiz mesajını veriyor. Fikirleri, uygulanabilecek fikirler. Öz'ün, ABD'de kalp konusunda ve aynı zamanda hastaların ruhsal durumları üzerinde tamamlayıcı ve klasik tıbbi ve yeni teknolojiyi birleştirmesi bir çok otoritenin ve halkın sempatisini kazanmasına sebep oldu. Öz, enerji, masaj, yoga, hipnoz, NLP düşünce ve duygularımızı yeniden programlamanın sağlığımızı açısından önemini hastalarına ve bizlere duyuruyor.

Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de çok tanınıyor, seviliyor ve hatta hepimize gerek meslek yaşamınızla, gerek aile yaşamınızla örnek oluyorsunuz, sizinle gurur duyuyoruz. Zekanız ve alışkanlığınızın ötesinde sizce başarınızın daha derinlerinde yatan en önemli sır nedir?

Çalışmalarında her zaman genç bir ekip oluştururum. İşleri çok planlı bir şekilde delege eder ve takip ederim.

Neuro Linqistik Programı (beyin,dil prog-

ramlaması) ve hipnoz eğitim ve uygulaması günümüzde çok ilgi görüyor. Hatta sizin de hastalarınıza ameliyat öncesi hipnoz, meditasyon eğitimi ve bio-enerji terapileri uyguladığınızı biliniyor. Tedaviyi bir bütün olarak yani vücut, zihin ve ruh olarak görüyorsunuz. Bir sonraki basamak ne olacak sizce bu konularla ilgili?

Tamamlayıcı terapilere inanıyor ve araştırıyorum. İspat etmesi vakit alıyor. Eski teknikler ile yeni teknolojileri birleştiriyoruz. Örnek olarak enerji çalışmaları yaparken 1939 senesinde Semyon Kirlian'ın tesadüfen keşfettiği Kirlian Photography tekniğini kullanmaya başlamışlar. Görüntülerin, cisimlerin renkli resimlerin çekilmesi ve bu tekniklerin mevcut teknoloji ile bütünleşmesi çalışmaları gibi. Hastanın vücudundaki enerji akımının resmi Kirlian kamera ile çekiliyor, değişik renk ve enerjiler açıklanabiliyor. Enerji veren kişilerin gerçekten kişiler üzerinde etkileri var ve biz bunu bu teknolojiler ile artık takip edebiliyoruz. Şu an uyguladığımız teknikler bize yeni imkanlar geliştiriyor. Enerji aktarmayan kişilerde aynı sonuçlar alınmıyor. Bu konuda kurulmuş bir klinik ekibimiz var. Hastalara yardım ediyorlar ve bu araştırmaları takip ediyorlar. Ameliyat öncesi bu tekniklere ilaveten NLP kullanıyoruz. Hastalarımıza NLP'yi çok basit bir şekilde uyguluyoruz. Örnek; hayal güçlerini genişletmek gibi.. Teknik ve meditasyon cd lerimizi gruplandırdık. Ağrısı olana ayrı, ameliyat olmuş olana ayrı gibi...

Time Dergisi'nin, Şubat ayında "How can you overcome sadness?" başlıklı yazıda da bahsedilen; behavior therapy(davranış terapisi), Freudian model (Freud modeli), ACT therapy(Acceptance ve Commitment/ Kabullenme ve bağlılık terapisi) gibi terapiler, kendi değerlerimize göre yaşayabilmek, toksik çevreden uzaklaşmak, negatif duygularımızı gerçekten hissedebilmek, hayatımızın gerçek anlamını keşfetmeye yardımcı oluyorlar.

Amerika'da birçok hastane de ve de sizin bulunduğunuz Columbia Presbyterian Hastanesi'nde "Tamamlayıcı Tıp" bölümü aktif durumda. Genelde bu bölüm kurulana kadar ne gibi bir süreç geçirildi? Tamamlayıcı tıbbi hastanelere şu an getirecek olsanız ilk adınız ne olurdu?

Hastane ve doktorlar uzun süre karar veremediler. Tamamlayıcı tıp ile ilgili çalışmalarımız 12 sene önce başladı. Başlarda yönetim ile sıkıntılarımız oldu. Karar çok daha önce verilmiş olabilirdi. Fakat başta önemini anlayamadılar. Ancak hayatta en önemli şey başlayabilmek. Başladıktan sonra çalışmalar ilerliyor.

Şu an Amerika'da sağlık bakanı siz olsaydınız yapacağınız ilk üç yenilik ve değişiklik ne olurdu?

Bazı zararlı besinlerin üzerine sigaraya konan vergi gibi vergi koyardım. Mesela sağlığa zararlı ve tehlikeli olan kola bazlı ürünler gibi. Besinlerin üzerine konan etiketlerin daha detaylı açıklanması lazım çünkü yeterli bilgi aktarılmıyor halka. Spor alanlarını kesinlikle arttırdım. Mesela New York'ta bulunan Central Park Amerika'nın bir başka yerinde yok gibi. Her şehre büyük parklar açardım. Okullarda sporu mecbur tutar, salonları büyütürdüm.

Haftada dört kez seks öneriniz Türkiye'de hala gündemde. Kadınlarımız önerebileceğiniz alternatifler var mı, diye merak ediyor. Epinephrin, aynı zamanda adrenalin hormonu, ne kadar önemli? Spor ve masaj bu hormonla bağlantılı mı? Veya birbirlerinin alternatifi olabilirler mi?

Haftada dört kez seksi erkeklerle önermiştim. Kadınlar için seksin kalitesi önemli. Alternatif olarak spor, kesinlikle masaj tavsiye ediliyor. Çünkü adaleler damarlara masaj yapıyor. Adrenaline hormonunu yükseltiyor. Masaj, ağrı ve stresi azaltmak için çok faydalı. Biz tüm kalp hastalarımıza masaj veriyoruz hastanede, bir çoğu hayatlarında hiç masaj yaptırmamışlar, ancak hastane iken masaj aldıktan sonra devam ediyorlar. Masajın çok faydası olduğuna inanıyorum.

Kolesterol, kalp hastalığına yol açan önemli bir kapı. Bilinçsiz beslenme ve vücudun ürettiği iki kaynaktan oluşuyor. Beslenmesine çok dikkat eden spor yapan bir kişiye bakıyorsunuz, kolesterolü 300. Bunu neye bağlıyorsunuz? Stres olabilir mi?

Kolesterol genetik yollardan olabiliyor. Toplam kolesterolün yüksek olması çok önemli değil. Önemli olan LDL (Kötü kolesterol) ve HDL (İyi kolesterol) oranları. Yüksek LDL karbonhidratlı (beyaz unlu, şekerli yiyecekler) yağlı yi-

yeceklerden oluşabiliyor... Veya genetik olabilir. 55 yaşındaki bir kişi beyaz unlu yiyecekleri, şekeri keserek, yağdan uzak durarak 180 LDL ini 100 LDL e düşürerek 3 yaş gençleşebilir. Ayrıca günde 20 gr.dan fazla doymuş ve trans yağ almamalıdır. Zeytin yağı, balık, günde 12 ceviz, Günde en az 30 dakika yürüyüş, fiziksel aktivite, niacin alınmasını ve bir kadeh içki öneririm.

Toplumumuzda sigara çok içiliyor. Sizce bu konuda kişileri ne şekilde daha fazla bilgilendirmeli ve hatta ödüllendirmeliyiz? İlk adım ne olmalı? Sigarayı bırakmaya yarayan haplar ve nikotin bantları hakkındaki düşünceleriniz neler?

Artık herkes sigaranın sağlığını çok olumsuz etkilediğinin bilincinde. Ancak sigaradan nasıl kurtulabileceklerinin belki bilincinde değil. Halkımızın yüksek teknolojiye beklentisi var, kendilerine iç kaynaklarını kullanabilmelerini öneriyorum. NLP, istemedikleri davranışları değiştirmelerine yardımcı olabilecek bir teknik. Zaman lazım. Özellikle doktorların öğrenmesi ve basit bir teknikle hastalarına bilgileri aktarmaları fayda sağlayacak. Mevcut yazıları daha sofistike hale getirmemiz lazım. Kanseri artık yok edebiliyoruz. Ama her kanseri değil. Örnek olarak akciğer kanserinde sigarayı bırakmış olanlar dahil başarı oranı çok yüksek. Bağırsak kanseri için aynı şeyi söyleyemeyeceğim.

Çocuklar için önerileriniz ne olabilir?

Metafor, bilgiyi aktarmak açısından güçlü bir teknik. Çocuklara bol hikaye okumayı öneririm.

Ameliyatlarınızın ve hastalarla olan ilişkilerinizin dışında en iyi neyi yapıyorsunuz?

Özel hayatımda çocuklarımla soruyorum, onların derslerine yardım ederim. Daha iyi yapmak istediğim şey ise yavaşlayıp etrafıma ve kendime daha çok zaman ayırmak

\*\*\*

Mehmet Öz ile olan sohbetim yeni bir gün başladığı için burada sona erdi.

Gerek gelişmiş tıp teknikleri, gerek tamamlayıcı tıp alanında Amerika'da kendini kabul ettirip ismini dünyaya duyuran Mehmet Öz'ümüzü örnek alıp Türkiye'de modellemek kanımca sevgili doktorlarımız için güzel bir şans... 