

# Vücutumuzda acil durumlarda devreye giren savunma yöntemleri

**İnsan bedeni kusursuz bir savunma sistemiyle yaratılmıştır. Bayılmak, hapşırma, ateşimizin yükselmesi, bronzlaşmak, hıçkırma gibi, günlük hayatta bize olağan gelen vücut reaksiyonlarımız, aslında Allah'ın bedenimizde yarattığı koruma kalkanlarından birkaçıdır.**



Vücutumuzda acil ihtiyaçlara göre devreye giren özel savunma yöntemleri, bunları öğrenen her insanı hayrete düşürecek niteliktedir. Her aşaması titiz bir plan dahilinde işleyen özel savunma mekanizmalarından bazıları şunlardır:

## **Nefes Yollarını Temizleyen Doğal Koruma Yöntemi: Hapşırma**

Hapşırma, burun mukozasında bulunan ve insana rahatsızlık verebilecek bir maddenin dışarı atılması ihtiyacı nedeniyle meydana gelen bir reflekstir. Hapşırarak burundan şiddetli bir hava çıkarılmış olur, böylece nefes yolu temizlenmiş olur.

Burun, solunum işleminin başladığı yerdir. Buraya yerleşecek ve hava girişini engelleyebilecek veya rahatsızlık verebilecek maddeler hapşırma refleksiyle temizlenmektedir. Bu refleks tamamen kişinin isteği dışında ve ani gerçekleşir. Biz farkında bile değilken, Yüce Allah'ın ilhamıyla bedenimiz her saniye korunmakta ve kendini düşmanlara karşı bir ordu gibi savunmaktadır.

## **İnsan Nasıl Hapşırır?**

Burun mukozasında rahatsızlık veren madde, buradaki sinirleri uyarır. Beyne iletilen mesaj sayesinde, beyindeki refleks merkezleri tarafından hapşırma emri verilir.

## **Hapşırmanın İnsan Bedenindeki Etkisi**

Hapşırma sırasında yüzdeki, göğüsteki ve karındaki kasların büyük bir bölümü kasılır. Bu kasılmalar da bir uyum içerisinde gerçekleşir. Beyin ve omurilik tarafından gerçekleştirilen bu paralellik sayesinde kişinin hapşırmayı durdurması pek mümkün olmaz. Zaten insan vücudunda meydana getireceği basınç kılcal damar zedelenmesine yol açabileceği için, hapşırmanın tutulmaya çalışması doktorlar tarafından önerilmez. Hapşırma işleminden sorumlu olan sinirler, aynı zamanda gözün dış yüzeyinde bulunan kornea ile de bağlantılıdır. Bu sebeple, hapşırığımız zaman gözlerimiz de yaşarır ve gözleri açık tutmak mümkün olmaz.

## **Sindirim Sistemine Kaçan Havayı Boşaltma Yöntemi: Hıçkırık**

Yemek yerken veya su içerken yutkunma sırasında kimi zaman mideye biraz hava da alınır. Hıçkırma, yiyeceğin üzerine yapışarak sindirim sistemine giren bu havayı atmak için sindirim sisteminin gösterdiği bir reaksiyondur.

## **Nasıl Hıçkırırız?**

Havayı yuttuğumuz anda diyafram hemen büzüşür ve çok ani, hızlı nefes almayı sağlar. Bu sırada boğazımızın üst tarafında, ses tellerinin bulunduğu kısımda bir kapanma meydana gelir ve buradan geçen hava bir anlığına bloke edilir. Bu da boğazımızdan bir ses çıkmasına neden olur. Mide ve diyaframın ilişkisi ise bu iki organın sinirlerinin birbirine çok yakın hatta iç içe geçmiş olması sebebiyledir. Bu nedenle genellikle insan yemek yedikten veya su içtikten sonra hıçkırır. Sindirim işlemi bittikten sonra ise hıçkırık olmaz.

## **Hıçkırmanın İnsan Bedenindeki Etkisi**

Eğer vücudumuzda hıçkırık refleksi diye bir şey olmasaydı, sindirim sistemimize giren havadan haberimiz bile olmazdı. Midemizde bir rahatsızlık hissetsek bile bu havayı itmemiz için hıçkırık benzeri bir işlem gerçekleştirmemiz gerektiğini bilmez, bilsek bile bunu gerçekleştiremezdik. Kendi irademizle bunu yapmaya çalışırken rahatsızlığımız daha da artardı. Oysa hiç bunlara gerek olmadan Yüce Allah'ın ilhamıyla vücudumuzda gerçekleşen bu refleks sonucu gerçekleşme ihtimali olan rahatsızlıklara karşı önlem alınmıştır. Hiç şüphesiz böyle bir sistemin evrimcilerin iddia ettiği gibi tesadüfen meydana gelmesi gibi saçma bir şey söz konusu değildir. İnsan bedenindeki her detay, Yüce Rabbimiz'in kusursuz yaratma sanatının tecellilerindedir.

## **Vücudumuzdan Gelen Dinlenme Emri: Ateş Yükselmesi**

Ateşimizin yükselmesi, insan bedeninde hastalıklarla savaşma belirtisidir. Bu sayede kişi dinlenmeye zorlanır. Böylece vücudun mikroplarla savaşmak için ihtiyacı olan enerji, yürümek, gezmek, çalışmak vs. gibi işlerle harcanmamış olur. Dolayısıyla ateş yükselmesi, hastalığın sebep olduğu bir yan etki değil, insanı dinlenmeye zorlamak için yaratılmış özel bir güvenlik önlemidir.

## **Ateşimiz Nasıl Yükselir?**

Ateşimizin yükselmesi, beynin "ateş merkezi" tarafından sağlanır. Beynin ateş merkezi de "IL-1" isimli bir madde tarafından harekete geçirilir. Ateş tehlikeli boyutlara ulaştığında vücudumuzda salgılanan kortizol hormonunun mucizevi bir etkisi ortaya çıkar. Kortizol hormonu farklı etkilerinin yanı sıra tehlikeli ateşin durması için de yaratılmıştır. İnsanın yüksek ateşten ölme tehlikesi ile karşılaştığı durumlarda kortizol devreye girer ve ateş merkezini aktive eden IL-1 maddesinin üretimini durdurarak ateşi düşürür.

## **Ateş Yükselmesinin İnsan Bedeni Üzerindeki Etkisi**

Ateş yükselmesi, mikrobik hastalıkların ilerleyerek vücudun hasar görmesini engelleyen bir mekanizmadır. Yüksek vücut sıcaklığında bakterilerin çoğalmasını sağlayan demir, çinko ve bakır miktarları azalır. Ayrıca hücrenin sindirim organeli olan lizozomlar kolay bölünür. Lizozomlardan açığa çıkan parçalayıcı enzimler, hücreleri içindeki virüslerle birlikte öldürür. Yüksek vücut sıcaklığı, savunma hücreleri olan lenfositlerin de çoğalmasını sağlar. Aynı zamanda virüsleri öldüren interferon üretimi de artar. Bir an durup düşündüğümüz takdirde vücudun kendini dinlenmeye alması ve enerji saklamak için bu yöntemi kullanmasının ne kadar detaylı bir sistemin sonucunda gerçekleştiğini anlayabiliriz. Kuşkusuz Yüce Allah vücudumuzdaki tüm sistemleri birbiriyle uyum içinde, tam ihtiyaca yönelik ve kusursuz olarak yaratmıştır. İnsan vücudundaki her hücrenin üzerinde tecelli eden akıl ve şuur, kendilerini yoktan var eden Allah'ın sonsuz ilmini yansıtmaktadır.

## **İnsan Bedeninin Kendini "Beklemeye Alma" Yöntemi: Bayılma**

Kalp atışlarının, soluk alma hareketlerinin gerçekten veya görünüşte durmasıyla meydana gelen geçici bilinç kaybına "bayılma" adı verilir. Bayılmak da tıpkı diğer refleksler gibi istem dışı gerçekleşen bir bilinç kaybıdır. Vücudun direnemeyecek duruma geldiğinde enerjiyi sağlamak, üstesinden gelemeyecek bir acı hissinden korumak veya beyne daha fazla kan gitmesi amacıyla gerçekleşir. Bu işlem bir nevi bilgisayarlarda kullanılan "beklemeye almak" işlemini de andırır. Bayılma, aynı zamanda vücuttaki başka problemlerin de habercisi olabilir. Sinir sistemi aşırı duyarlı olan kişilerde de bayımlara çok sık rastlanır. Aşırı heyecan, korku, stres, güneş çarpması, kötü kokular, diş çekilmesi, kan görmek, çok keskin bir sancı, ağrı gibi durumlar bayılmaya neden olabilir.

## **Nasıl Bayılırız?**

İnsan bayılmadan önce başı döner ve gözleri kararır. Çoğunlukla da kulakları çınlar. Bunun sonucu olarak yüz sararır, nabız duyulmayacak kadar yavaş atmaya başlar. Eller soğur, dudakların ve yüzün rengi solar. Alın ve yüz soğuk şekilde terlemeye başlar. En sonundaysa kişi kendini kaybeder ve bayılır.

## **Bayılmanın İnsan Bedenindeki Etkisi**

Bayılan bir kişi, birkaç dakika içinde yavaş yavaş ayılır ve kendine gelir. Önce yüzünün rengi yerine gelir, kalp vuruşları netleşir ve nabız duyulmaya başlar. Kişi derin bir uykudan uyanmış gibi bilincine kavuşur.

## **Bronzlaşma, Aslında Vücudun Bir Savunma Mekanizmasıdır**

Bronzlaşma, cildimizin 'derma' isimli tabakasındaki renk hücrelerinin kimyasal bir tepkimesidir. Bu hücreler, güneş ışığının içindeki UV ışınlarına maruz kaldıklarında hemen 'melanin' denilen koyu renk maddelerinin miktarını artırır. Melanin, epiderm adı verilen üst derinin üst tabakasında üretilen koyu renkli saç ve deri pigmentleridir. Bu renk taneciklerini üreten özelleşmiş hücrelere ise melanosit adı verilir. Melanositler, sahip oldukları uzantılar sayesinde üst derinin daha yukarı kısımlarına melanin (renk taneciklerini) taşırlar. Güneş bu hücrelerin üretimini uyarır. Önce ciltte kalınlaşma olur, daha sonra deri kendini korumak için daha fazla renk maddesi üretir ve koyulaşmaya başlar. Yani melanin pigmenti UV ışınlarının derinin dış kısmından daha iç tabakalara süzülmesini engelleyerek deriye doğal bir güneş koruması sağlar.

## **Yüce Allah Kusursuzca Var Edendir**

Vücudumuzu incelediğimizde istem dışı işleyen organlara ait, kendi kendini koruyan, iyileştiren ve hiç şaşmadan işleyen hayranlık uyandıran sistemlerle karşılaşırız. Çeşitli yöntemler geliştirmek, anlamak, plan yapmak ve bu planlar doğrultusunda mükemmel bir organizasyon ile hareket etmek gibi vasıfların savunma hücrelerinden veya organlardan beklenemeyeceği açıktır. Bir insan topluluğu dahi, böylesine kusursuz bir biçimde organize olarak hareket edip yapacaklarını aksatmadan, unutmadan, şaşırmadan, karmaşa çıkarmadan yerine getiremez. Tüm sistemleri kusursuz şekilde rahmetiyle kontrol eden Yüce Allah, kullarını mükemmel bir düzen içinde yaratmıştır. Öğrendiğimiz her bilgi, bize Allah'ın yüceliğini ve üstün kudretini kanıtlayan yaratılış delillerindedir.

Bir Kuran ayetinde Rabbimiz'in yaratma sanatı şöyle bildirilmiştir:

**"Allah, yeryüzünü sizin için bir karar, gökyüzünü bir bina kıldı; sizi suretlendirdi, suretinizi de en güzel (bir biçim ve incelikte) kıldı..."  
(Mümin Suresi, 64)**

<https://www.harunyahya.info/makaleler/vucudumuzda-acil-durumlarda-devreye-giren-savunma-yontemleri>