



Journal of Halal Life Medicine

مجلة طب الحياة الحلال

Helal Yaşam Tıbbı Dergisi

Journal homepage: <https://dergipark.org.tr/hlm>



Derleme / Review

Tıpta Yeni Sistemik Bakış Açılı; Helal Yaşam Tıbbı, Fonksiyonel Tıp, Holistik Tıp, Yaşam Tarzı Tıbbı

*^aHayrullah Y, ^aMehmet ZY, ^bYıldırım K, ^cFeyzullah EY, ^dOsman İY

^aSakarya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Sakarya, Türkiye

^bOndokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

^cBülent Ecevit Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İzmir, Türkiye

^dHacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara, Türkiye

Geliş Tarihi 1 Temmuz 2019

Received 1 July 2019

Düzenleme 2 Temmuz 2019

Received in revised form 2 July 2019

Kabul 4 Temmuz 2019

Accepted 3 July 2019

Ö Z

* **Corresponding Author-**

Orcid Id: 0000-0001-9447-6322

Amaç: Derlememizde, tıptaki yeni sistemik bakış açıları ve hasta tedavilerine bütüncül yaklaşımlar ele alınacaktır.

Materyal metot: Makalemizde; tıpta son yıllarda popüler olan ve bilimsel olarak kendisine literatürlerde yer edinmiş, orijinal muhtevası bulunan, yeni yaklaşımlar irdelenecektir. Bu bağlamda; Helal Yaşam Tıbbı (HYT)/Halal Life Medicine (HLM), Fonksiyonel Tıp (FT), Holistik Tıp (HT) ve Yaşam Tarzı Tıbbı (YTT) incelenecektir.

Bulgular: HLM, ilk olarak Dr. H. Yazar tarafından 2018 yılında tanımlanmıştır. Bu tanımlamayı diğerlerinden ayıran en önemli fark, sağlık kavramına getirdiği yeni yaklaşımdır. HLM, sağlığı; “hem bu dünyada, hem de ahirette tam iyilik halinde olmak” şeklinde ifade etmektedir. HLM'nin literatürde ilk olarak kullandığı bir başka ifade ise, “fıtrata uygun sirkadiyen ritim” kavramıdır. FT; “tıp eğitiminde öğretilen bilgilerin, okullarda okutulmayan bir yaklaşım ile kronik hastalıklara uygulanması” şeklinde tanımlanmaktadır. Yine FT için; “dayandığı bilgi ansiklopedisi klasik tıp ile ortak olmakla birlikte, düşünce sistemi, klinik yaklaşımı, bakış açısı, paradigma A'dan Z'ye farklıdır” ifadelerine yer verilmiştir. HT; insan sağlığına ve hastalık tedavisine daha uygun yeni bir tıbbi sistem oluşturmaya vurgu yaparken, insan vücudunu bütüncül bir varlık olarak gören bütünleştirici tıp (HIM, Holistic Integrative Medicine) şeklinde kendisini tanımlamaktadır. HT klinik uygulamalarına, özellikle birinci basamak sağlık hizmetleri şeklinde Ağustos 2014'te Avustralya da başlamıştır. Bunun için yeni bir hekim tanımlaması yapılmış ve kronik hastalığı olan hastaların tedavi takipleri başarılı bir şekilde gerçekleştirilmiştir (The Royal Flying Doctor Service, RFDS). YTT (The American College of Lifestyle Medicine, ACLM); 2004 yılında faaliyetlerine başlamıştır. ACLM'ye göre, ABD'de sağlık harcamalarının %80 den fazlası önlenebilir kronik hastalıklara gitmektedir. Kronik hastalıklardan kurtulmanın temelinde ise, yaşam tarzı değişikliği yatmaktadır. ACLM; bitki bazlı beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli uyku, stres yönetimi, riskli maddelerin kullanımından kaçınma ve diğer ilaç dışı yöntemleri izleme gibi, kanıta dayalı terapötik yaklaşımların kullanılmasını önerir.

Sonuç: Günümüzde tıpta, hastalara bütüncül yaklaşımlara giden bir süreç yaşanmaktadır. Bunlar arasında HLM, literatüre kazandırdığı yeni tanımlamalar ile dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: *helal yaşam tıbbı, fonksiyonel tıp, holistic tıp, yaşam tarzı tıbbı*

Systematic perspectives in medicine; Halal Life Medicine, Functional Medicine, Holistic Medicine, Lifestyle Medicine

A B S T R A C T

Aim: In this compilation, new systematic perspectives in medicine and holistic approaches to patients' treatments are to be evaluated.

Material and Method: In this paper, new popular approaches that are scientifically approved by many in the literature and also have brand-new content are to be investigated. In this context; Halal Life Medicine (HLM), Functional Medicine (FM), Holistic Medicine (HM) and Lifestyle Medicine (LM) are to be examined.

Results: HLM, firstly defined by Dr. Yazar H in 2018. The most important difference that distinguishes HLM from others is its new approach to the concept of health. HLM defines the health as "Complete well-being in this world and in the hereafter". Another expression that HLM used for the first time in the literature is "circadian rhythm in accordance with the 'fitrat' (inherent nature of a thing or person)". FM; application of the medical knowledge to the chronic disease that are taught in medical schools with an approach that is not taught in medical schools. Although the information on which it is based has a lot in common with the modern medicine, the thinking system, clinical approach, perspective and the paradigm are different from A to Z. HM; To focus on building a new system that is more suitable for human health and treatment of diseases, it is defined as integrative medicine (HIM, Holistic Integrative Medicine) with a holistic view of the human body. Holistic combinatorial medicine began its clinical practice in Australia in August 2014, particularly in primary health care. For this purpose, a new definition of 'physician' was made and treatment follow-up of patients with chronic disease was successfully performed. (The Royal Flying Doctor Service, RFDS.) LM (American College of Lifestyle, ACLM); This college started its activities in 2004. According to ACLM, more than 80% of the health expenditure in the United States is distributed for preventable chronic illnesses. The basis of the recovery from chronic diseases are seen as lifestyle changes by ACLM. (i.e. Healthy nutrition, regular physical activity, adequate sleep, stress management, avoidance of risky use of drugs)

Conclusion: Today, in medicine, a process is increasing with a holistic approach to patients. Among these, HLM draws attention with the new definitions it has brought to the literature.

Keywords: *halal life medicine, functional medicine, holistic medicine, lifestyle medicine*

Giriş

Son yıllarda ortaya çıkan, yeni veya yeniden tanımlanan tıbbi bilim dalları, güncel literatürler de her geçen gün kendisine daha fazla yer bulmaktadır. Bunlar arasında, taşıdığı yeni tanımlamalar ve ortaya koyduğu yüksek değerler ile Helal yaşam tıbbı/Halal life medicine (HYT/HLM), ilk göze çarpanlardandır [1-2]. HLM; kaynağını Kur'an-ı Kerim ve Hadisi Şeriflerden alan, 1400 yıllık bilgi birikimini modern bilimle harmanlayan ve tüm insanlığa, iki dünyada tam iyilik halinde olma reçeteleri sunan, yeni bir bilim dalıdır. HLM ilk defa 2018 yılında Dr. Hayrullah Yazar tarafından tanımlanmış ve Türk patent kurumu tarafından (marka no: 201829191) tescillenmiştir ([Sekil 1](#)). HLM'nin tanımlamasını yaptıktan sonra, temel öğelerine değinelim. HLM üç temel yapı üzerine oturmakta olup, bunlardan birincisi beslenmedir. HLM'ye göre beslenmede dikkat edilmesi gerekenler üç alt başlıkta toplanmıştır. Bunlar; a) Helal gıdaları tercih etmek, b) Sünnete uygun beslenmek, c) Gıda katkı maddelerini araştırmak-sakınmak, doğal ve temiz ürünleri tercih etmektir. HLM ikinci sıraya, aktif yaşam ve düzenli fiziksel egzersizi koymuştur. Üçüncü sırada iç huzuru (inner peace) olup, alt başlıklarında: a) Benliğimizin esaretinden kurtulmak, özgürleşmek, b) Fıtrata uygun Sirkadiyen ritmi tercih etmek, c) Güzel ahlaklı olmak yer almaktadır. Temel öğelerini detaylandırmadan önce belirtmeliyiz ki, HLM; sağlık tanımında WHO'dan farklı bir görüş ortaya koymaktadır. WHO anayasasına göre sağlık, "sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir" [4]. Her ne kadar WHO'nun tanımlaması genel kabul görse de son literatür bilgileri bu tanımlamanın yetersiz kaldığı yönündedir [5]. Nitekim, HLM'nin sağlık tanımına WHO'dan farklı yaklaşması bu açıdan değerlendirilebilir. HLM'ye göre sağlık; "hem bu dünyada hem de ahirette tam iyilik halinde olmaktır" şeklinde ifade edilmektedir [1, 2]. Şimdi HLM'nin detaylarına, sırasına göre

değinelim. 1. Beslenme: HLM'ye göre "besin öğelerinin helal olması" ilk sırada yer almaktadır. Çünkü HLM, insan vücudunun helal gıdalara göre programlandığını kabul etmektedir. Ayrıca HLM, tüketilen gıdaların kişiliğimize etkili olduğunu kabul etmektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda bu görüşü destekler niteliktedir [6-10]. Yine HLM, sağlığımızın bozulmaması ve sürdürülebilir olması için, tüketilen tüm besinlerin helal kavramı içerisinde olmasını önermektedir. HLM beslenmede, Hz. Muhammed (SAV)'in Sünnetini tamamıyla kabul etmekte ve önermektedir [1, 2]. Çünkü, Hz. Muhammed (SAV)'in öğretileri, sağlıklı beslenme açısından günümüzde, hatta gelecekte de geçerliliğini koruyan muhteşem tespitler içermektedir, örneğin az yemek [11]. HLM, genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) sakıncalarına da dikkat çekmekte ve tüketilen gıdaların GDO içermeyen organik ürün olmasını önermektedir. Buradan hareketle HLM, tüm kâinatı/evreni bir bütün olarak görmekte ve doğal çevrenin korunmasını savunmaktadır. Zira HLM; çevreye verilen her türlü zararın, bir şekilde insan vücuduna yansması olacağını öngörmektedir. Doğal olmayan, yani; insanlar tarafından bozulan çevreye göre geliştirilen GDO içeren gıdalar, başta obezite olmak üzere birçok hastalığın etkeni olarak görülmektedir. Ayrıca GDO için; etik dışı, biyoterörizmde kullanılma riskine de dikkat çekmekte, buna karşın organik/doğal tarımı desteklemektedir [15, 16]. HLM'nin beslenmede üzerinde durduğu bir diğer konu ise, katkı maddelerinden sakınılması, temiz ve doğal gıdalar ile beslenilmesidir. Gıda katkı maddelerinin, alerjik reaksiyonlardan başlayan ve hiperaktivite dahil günümüzdeki çoğu sorunun kaynağı olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir [17-20]. HLM, mecbur kalınmadıkça katkı maddesi içeren hazır gıdaların tüketilmesini önermemektedir. Ancak, alternatifsiz bir durum söz konusu ise, helal katkı maddelerinden olmak şartı ile, minimum düzeyde tüketilebileceğini ifade

etmektedir. Yine HLM, beslenme konusunda gıdalarda fitrata uygunluğa, özel bir önem vermektedir. Zira, son yıllarda gündemde olan hücre kültürü metodu kullanılarak elde edilen yapay et (myosit hücresi) konusuna da sıcak bakmamaktadır. Gerekçe olarak ise, yapay et sürecinin, tabiattaki doğal dengeyi bozacağını ifade etmektedir. 2. Fiziksel egzersiz; HLM'ye göre sağlıklı yaşam için bireyler, bazal enerji (RMR: Resting Metabolic Rate) gereksinimlerinden çok daha fazla kalori harcayacak şekilde, hareketli bir yaşamı tercih etmelidir. HLM açısından hareketli yaşam, birçok kronik hastalık etyolojisinde gösterilen obezite ile mücadelede, özellikle "sürdürülebilir sağlık" hedefine ulaşılmasında, gerekli görülmektedir [21]. 3. İç huzuru (inner peace); HLM iç huzuruna ulaşabilmeyi üç alt başlıkta tanımlamıştır. Bunlardan ilk olanı benliğin esaretinden kurtulmak, özgürleşmektir. HLM, bireyin kendisini özgürleştirmesini ifade ederken, benliğin/nefsin arzu ve isteklerin, ilahlaştırılmasından vazgeçilmesini önermektedir. HLM'ye göre özgürleşen bireyler, yaşadığı hayatta tercihlerini helal yaşam yönünde kullanır ve birçok kötü alışkanlığa giden sürecin etki alanına girmez. Örneğin HLM; WHO tarafından tüm dünyada mücadele edilmesi teşvik edilen, ancak bir türlü netice alınamayan sigara ve alkol problemine, "benliğin esareti" şeklinde yaklaşmaktadır. Nitekim benlik algısı ve özgürlük kavramı üzerinde son yıllarda yapılan araştırmalar HLM'nin bu görüşünü destekler niteliktedir [14]. HLM iç huzuruna giden yolda ikinci olarak, literatürde ilk defa kendi tarafından kullanılan "fitrata uygun sirkadiyen ritmi tercih etmek" metodunu önermektedir. Araştırmacılar sirkadiyen ritim merkezinin, beynin orta bölümünde bulunduğunu ve adeta bir "saat" gibi işlev gördüğünü, kurulumunun ise ışık ve karanlık ile sağlandığını belirtiyorlar [22, 23]. HLM, düzenli ibadet yapmakla sirkadiyen ritmin, fitrata uygun tercih edilmiş olacağını savunmakta olup, sabahın erken saatlerinde uyanıklığı önermektedir.

Gerekece olarak ise; odamıza giren güneş ışınlarının sirkadiyen ritm merkezini yeniden ayarladığını, son bilimsel çalışmaların önerisi doğrultusunda, ifade etmektedir [22, 23]. İlave olarak belirtmek gerekirse, HLM ibadetleri aynı zamanda birer ilaç olarak görmektedir. HLM ibadetlerin her birisinin ayrı ayrı birçok hastalığa şifa olduğunu kabul etmektedir. Nitekim namaz ve oruç başta olmak üzere birçok ibadet hakkında yapılan, literatüre yansıyan bilimsel çalışmalar da HLM'yi destekler niteliktedir [12, 13]. HLM, iç huzuruna giden sürecin son aktörünü, güzel ahlaklı olmak şeklinde ifade etmektedir. HLM güzel ahlaka giden yolun, gerçek sevgiyi hedeflemekten geçtiğini ifade etmektedir. HLM'ye göre gerçek sevgi, bizleri önyargılardan arındıracak ve güzel ahlak öğretilerini içselleştirmemizi sağlayacaktır. HLM bakış açısına göre tüm bireyler bu hedefe ulaştığında, güzel ahlaklı ve iç huzurunu yakalamış sağlıklı toplumlar oluşacaktır.

Fonksiyonel Tıp (FT): "Kronik kompleks hastalıkların önlenmesi, erken safhada saptanması ve tedavisinde, bireye has temel biyolojik dengesizliklere çok sayıda birbirinden farklı planda ve eş zamanlı olarak müdahale eden, bireye özgü olmak şartı ile hastalığının altta yatan nedenlerini bulmak ve bu bilgileri gene bu bireyle el ele vererek hastalığını geldiği yoldan geri çevirmeye yönelik olarak kullanmayı amaçlayan bir sağlık yaklaşımıdır" [24]. FT her ne kadar Ülkemizde yeni tanınıyor olsa da ABD'de oldukça popüler bir yer edinmiş gözükmektedir. Günümüzde ABD'de FT hakkında çeşitli seminerler, kurslar organize ediliyor ve sertifikasyon çalışmaları yapılıyor. Bunlar arasında; Institute for Functional Medicine (IFM), American Functional Medicine Association (AFMA) vd. gösterilebilir [25]. Ülkemizde FT için ilgi ve alakanın her geçen gün arttığını, sertifikasyon kursları, seminerler düzenlendiğini, hatta çeşitli poliklinikler de hizmetler sunulduğunu söyleyebiliriz [25-27]. Fonksiyonel tıp kendisini,

“sürdürülebilir tarım anlayışının sağlığa yaklaşımdaki karşılığı” olarak da görmektedir. Yine FT; “hastalığa odaklanmak yerine biyolojik sistemlerin dengesini geri kazandırarak, sağlığı ortaya çıkarma sanatıdır”, demektedir [25]. Fonksiyonel tıp, klasik tıp yaklaşımları ile arasındaki farkın daha net anlaşılması için, “Fonksiyonel Tıp Ağacı” şematize etmiştir ([Sekil 2](#)). Bu ağacın dalları bugünkü tıptaki branşları temsil ederken, her dalın meyvelerinin hastalıkları olduğunu ve ilgili uzmanlıkların bu durumu ancak dalda görünce fark ettiğini belirtmektedir. Klasik tıbbın ise, tedavi olarak, bu dalları budayarak veya ilaçlayarak tedavi ettiğine vurgu yapıyor ve ilaç olarak tercihinin, inhibitör-bloker ya da antagonist olduğunu ifade ediyor. FT’ bu yaklaşım yerine, organizmanın esnekliğini bozmadan homeostazın yeniden sağlanması gerektiğini savunuyor. Fonksiyonel tıp ağacında kaç meyve bozulursa bozulsun, FT doktorunun hareket planının değişmediğini ve dallardaki meyvelere odaklanmadığını ifade ediyor. FT doktorunun gövdeden bir kesit aldığını, köklerden yükselerek gelen hastalık temel nedenlerinin rollerini incelediğini belirtiyor. Bu iş için, organizmanın, her hastada yedi farklı ana biyolojik sistem dengesizlikleri açısından tek tek değerlendirildiğini vurguluyor. Hemen belirtmeliyiz ki; FT kliniklerinde, hastalardan ilk muayene sonrasında bazı laboratuvar tetkikleri isteniyor ve çıkan sonuçlara göre bazı önerilerde bulunuluyor. Özellikle beslenme alışkanlıklarına dikkat çekiliyor, rafine karbonhidratlardan sakınılması öğütleniyor. FT, hastalarına “medikal gıda” desteği, yani; multivitamin, mineral, fitobesinler içeren bir karışım öneriyor. Yine FT için; Omega-3, koenzim Q, prebiyotik ve probiyotik destek oldukça önem arz ediyor. FT uyguladığı tedavi etkinliğini, 6 (altı) ay sonra klasik laboratuvar testleri ile ortaya koyduğunu ifade ediyor [25].

Holistik Tıp (Holistic Integrative Medicine, HIM); bütüncül yaklaşım, birleştirici tıp anlamına gelmektedir. Bütünsel bütünleştirici tıp (HIM), HIM

teorisine dayanan yeni bir tıbbi bilgi sistemidir [41]. HIM, temel tıbbi araştırma, klinik uygulama ve klinik araştırma sonuçlarını tedavi sürecinde birleştirerek insanlara bir bütün olarak davranır. HIM kavramı, birçok tıp eğitimi ve tedavisinde kullanılmaktadır. Bir başka tanımlama ile Holistik tıp (HT); insan sağlığına ve hastalık tedavisine daha uygun yeni bir tıbbi sistem oluşturmaya vurgu yaparken, insan vücudunu bütüncül bir varlık olarak gören bütüncül bütünleştirici tıp şeklinde kendisini ifade etmektedir. HT, klinik uygulamalarına, özellikle birinci basamak sağlık hizmetleri şeklinde Ağustos 2014'te Avustralya da başlamıştır. Bunun için yeni bir hekim tanımlaması yapılmış ve kronik hastalığı olan hastaların tedavi takipleri başarılı bir şekilde gerçekleştirilmiştir (The Royal Flying Doctor Service, RFDS) [28-32]. HT bakış açısında, toplumda giderek artan yaşlı nüfus ve sağlık sorunlarına yaklaşımlar da hedeflenmiştir. Yaşlı insanların evde bakım işlemleri, hastaneye yatış sıklıkları incelenmiş, fizibilite çalışmaları yapılmıştır.

Göz atacağımız diğer tanımlama, "The American College of Lifestyle Medicine/Yaşam Tarzı Tıbbı (ACLM/YTT)" dır. ACLM kısa adı olan bu kuruluş, 2004 yılında faaliyetlerine başlamıştır [33]. ACLM, ana hatları ile şematize edilmiştir ([Şekil 3](#)). ACLM'ye göre YTT, sürdürülebilir sağlık için çok önemlidir. Zira YTT verilerine göre, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve diğer birçok ülkede kronik hastalık ve ilgili sağlık harcamalarındaki artış sürdürülemez boyutlara ulaşmıştır. Yine YTT ifadesine göre, sadece tip 2 diyabet hastalığı, hesaplanamayan sonuçları olan baş döndürücü bir küresel salgına dönüşmüş durumdadır. YTT bu gerçeğin tüm bilim insanlarınca söylendiğini belirtirken, birde iyi haber dillendiriyor. YTT' ye göre iyi haber şu ki, ABD'deki tüm sağlık harcamalarının %80'i veya daha fazlası, kötü yaşam tarzı seçimlerine dayanan koşulların tedavisine bağlıdır [33]. Hipertansiyon, kalp hastalığı, felç, tip 2 diyabet, obezite, osteoporoz, çoklu

kanser türleri gibi kronik hastalıklar ve durumlar, tüm sağlık koşullarının en yaygın görülenlerindedir. Her ne kadar bu hastalıkların maliyetleri oldukça yüksek olsalar da iyi tarafları, yaşam tarzı değişiklikleri ile önlenabilir olmalarıdır. YTT, resmî web sitesinde kendisini şu ifadeler ile tanıtmaktadır: “YTT; bireylerin ve ailelerin sağlığı ve yaşam kalitesini etkileyen sağlıklı davranışları benimsemelerine ve sürdürmelerine yardımcı olan kanıta dayalı bir uygulamadır” [34]. Yine YTT; “hedef hasta davranışlarının örnekleri arasında, bunlarla sınırlı olmamak üzere, tütün kullanımının ortadan kaldırılması, diyetin iyileştirilmesi, fiziksel aktivitenin artırılması ve alkol tüketiminin azaltılması” hedeflerini ögütlemektedir. YTT, savunduğu değerler arasında; yaşam tarzı uygulamaları ve sağlık alışkanlıklarının, ülkenin en önemli sağlık belirleyicileri arasında yer aldığını ifade etmektedir. Yine YTT; sağlıksız davranışların değiştirilmesi, tıbbi bakım, hastalığın önlenmesi ve sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için, kendisini esas olarak görmektedir. Ayrıca YTT, hekimin hastayla olan güven ilişkisine önem vermekte olup, bunun sağlık davranışlarını ve sonuçlarını iyileştirmenin anahtarı olduğuna inanmaktadır [34]. YTT'nin hastalıkların kök nedenlerinin ortadan kaldırılmasına yönelik bakış açısı; “dönüştürülmüş, sürdürülebilir bir sağlık bakım sisteminin temeli olduğu bir dünya” şeklinde ifade edilmektedir. Bunun için de YTT hekimliğinin; bulaşıcı olmayan, kronik bir hastalığı tedavi ederek, tersine çevirerek ve önleyerek, sağlık ve sağlık bakımını dönüştüren, yeniden tanımlayan ve sürdüren, değere dayalı bir uzmanlık olarak ilerleyeceği belirtilmektedir [35].

Tartışma

Meng L ve ark., değiştirilebilir yaşam tarzı faktörleri ve kronik hastalıklar risk endeksi araştırmasını oldukça geniş katılımlı çalışma ile ortaya koymuşlardı. Onlar, kronik hastalık risk indeksi (CDRI) geliştirmiş ve çok ırklı bir kohortta kronik hastalık ile ilişkisini araştırmışlardı [36]. Meng L ve ark., toplamda 15.693 erkek ve 16.007 kadın takip etmişlerdi. CDRI'nın beş bileşeni arasında sigara içmenin kronik hastalık riski üzerinde en yüksek etkiye sahip olması, ardından bunu vücut kitle indeksinin izlediğini tespit etmişlerdi. CDRI tarafından yansıtılan pozitif sağlık davranışı ise, daha düşük kanser riski ve daha uzun ömür ile ilişkili bulunmuştu [36]. Onların çalışmasında; sigara içmek, alkol kullanmak, sağlıklı beslenmek, kronik hastalıkların göreceli riskini tahmin etmek için kullanılmıştı. Bu açıdan bakılınca Meng L ve ark. için, HLM, FT ve YTT ile ortak paydada buluştuğu söylenebilir.

Jackson M ve ark. yaptıkları bir araştırmada, bireylerin egzersiz eğitimine vücut ağırlığı tepkilerinde yüksek değişkenlik gösterdiğini göstermişlerdir [37]. Onlara göre; egzersizin vücut ağırlığı üzerindeki etkilerine ilişkin beklenti ve motivasyon, yeme davranışını etkileyebilir ve düzenleyici mekanizmaları gizleyebilir. alışmalarında 34 kadın 4 haftalık müdahaleyi, 36 kadın ise 8 haftalık müdahaleyi bitirmişti. Onlar tüm katılımcıların, açlık ve postprandial hormon düzeylerini, müdahale öncesi ve sonrası ölçmüşlerdi. Jackson M ve ark. neticede; egzersiz eğitiminin, katılımcı gruplarında ağırlık/vücut kitle indeksinin (BKİ) önemli ölçüde azalmasına yol açmadığını; ancak, katılımcılarda kas kütlesinde artış sağladığını tespit etmişlerdi. Buradan hareketle, HLM tarafından önerilen düzenli fiziksel egzersizin, sağlıklı yaşam için önerilen "güçlü vücut kas kitlesi"ne olan katkısı vurgulanabilir. Kayacan Y ve ark. yaptıkları deneysel bir çalışmada ise, egzersizin, oksidatif stres ile olan ilişkisi araştırılmıştır [38]. Onların

amacı; egzersiz ile hem 5-hidroksitriptofan (5-htp) hem de oksidatif stres arasındaki ilişkiyi, tiyol disülfit homeostazını kullanarak değerlendirmek idi. Kayacan Y ve ark. sonuç olarak; orta derecede düzenli fiziksel egzersizin hem 5-HTP hem de oksidatif hasarı önlemede önemli derecede etkili olduğunu göstermişlerdir. Kayacan Y ve ark. yaptığı bir başka çalışmada ise, düzenli fiziksel egzersiz yapan, enerji içeceği kullanan ve kullanmayan ratlarda oksidatif stres araştırılmıştır [39]. Yine bu çalışmalarında da egzersizin, oksidan-antioksidan parametrelerin yeni bir göstergesi olan tiyol/disülfit homeostazını olumlu yönde etkilediğini göstermişlerdir.

Beslenme açısından bakıldığı zaman tıpta yeni ve/veya yeniden tanımlanan tüm sistematik sağlık yaklaşımlarının, doğal, organik, bitkisel ve sağlıklı gıdaları tüketmeyi öğütlediği söylenebilir. Özellikle GDO'lu hibrit tohumlar konusunda, HLM ve FT bakış açısında benzerlikler olduğu görülmektedir. Nitekim her iki bakış açısında da GDO'lu ürünlerin insanlarda daha fazla tüketimi tetiklediği ve sonuçta obeziteye sebep olduğu görüşü hakimdir. FT'nin sürdürülebilir tarım kavramını, HLM organik/doğal tarım olarak ifade etmektedir. FT, beslenme ve kronik hastalıklar arasında ilişki olduğunu ısrarla vurgulamakta, hatta tüketilen çoğu gıdanın çöp niteliğinde olduğunu ifade etmektedir. Bu sağlıksız beslenme neticesinde de başta diyabet olmak üzere pek çok hastalığın önlenemez şekilde artış gösterdiğine vurgu yapmaktadır. HLM ise, tüketilen gıdalarda katkı maddelerine dikkat çekmekte, etken maddelerinin mutlaka araştırılmasını öğütlemeaktadır. Zira HLM, içerisinde hiçbir esansiyel amino asit içermeyen hazır gıdaların adeta çöp olduğunu vurgulamakta olup, hazır gıda tüketiminden uzak durulmasını tavsiye etmektedir. İlave olarak HLM'ye göre, eğer katkı maddeli hazır gıda ile beslenme zorunluluğu var ise, bu durumda; "helalinden ve en az miktarından" tüketilmelidir [1]. Yine HLM'nin "fıtrata uygun gıda" tanımı ile, FT'nin "doğada herhangi bir karşılığı olmayan,

gerçek hayvandan ziyade bir tür matrix ürünü” bakış açısının örtüştüğü görülmektedir [25].

YTT, bitki ağırlıklı bir diyet önermektedir. İlave olarak YTT; düzenli fiziksel aktivite, yeterli uyku, stres yönetimi, riskli maddelerin kullanımından kaçınılmasını gerekli görmektedir. YTT bu şekilde bir yaşam tarzı ile, hastalıkların önlenmesi için kanıta dayalı yaşam tarzı değişikliğini önermektedir. YTT'nin bu bakış açısının, HLM ve FT ile örtüştüğü görülmektedir [1], [35], [25].

Fan DM tarafından yapılan bir çalışmada, holistik tıp (HT): yanık ilacının gelişiminin geleceğine giden yol olarak nitelendirilmiştir [40]. Yine onlara göre HT sadece yanık tedavilerinde etkin değil, insan tıbbı da bütünsel bütünleştirici tıp çağına adım adım girmektedir. İlave olarak HT için, “tıp alanındaki en ileri bilgi ve teorileri yeni bir tıbbi sistem oluşturmak için klinik uzmanlık alanlarındaki en etkili uygulamalar ve deneyimlerle birleştiren” ifadelerini de kullanmışlardır.

Lyndon H ve ark. tarafından HT hakkında bir çalışma yapılmıştır [28]. Çalışmanın ilk aşamasında, birinci basamakta zayıflığı olan yaşlı insanlar için, hemşire tarafından yürütülen bir değerlendirme ve bakım planlama müdahalesinin bileşenleri konusunda paydaşlar arasında fikir birliği sağlamak için bir e-Delphi araştırması gerçekleştirilmiştir. Bu fizibilite randomize kontrollü çalışma (fRCT) önerilen müdahaleyi ve uygulanmasını test edecek ve nihai bir randomize kontrollü çalışmanın tasarımı için yöntemleri belirleyecekti. Lyndon H ve ark. çalışmasına, orta ve ağır derecede zayıf olan yaşlı 60 katılımcıyı dahil etmişler ve elektronik kırılabilirlik endeksi (eFI) kullanmışlardır. Lyndon H ve ark. çalışmalarında, toplumda yaşayan yaşlılar için evde bakım ve hastaneye yatış işlemlerinde parametre ortaya koymayı ve lojistik tanımlamayı hedeflemişlerdir.

Patel S ve ark. “bütüncül yaklaşım” ile ilgili yaptıkları çalışmada, sağlığa;

zihin-beden-ruh yaklaşımı içeren sağlıklı yaşam kurslarının, katılımcılarda, birden fazla psikososyal iyilik alanını geliştirdiğini göstermişlerdir [42]. HLM tarafından tanımlanan iç huzuru başlığı ve literatürde ilk defa dillendirilen “fitrata uygun sirkadiyen ritm” kavramları, içerikleri itibari ile, zihin-beden-ruh yaklaşımını desteklemektedir [1].

Sonuç

Dünya nüfusu yaş ortalamasındaki artış, kronik hastalık görülme sıklığını da beraberinde getirmiştir. Bu kötü gidişat hem tedavi maliyetlerini artırmış hem de sağlıklı yaşamı olumsuz etkilemiştir. Bu olumsuz gidişe karşı kendilerini çözüm olarak sunan “yeni tıp tanımlamaları”, sağlığımızı tehdit eden hastalıkların ciddi bir kısmının (%60-80) yaşam tarzı değişikliği ile düzeltilebileceğini, kanıta dayalı olarak ifade etmişlerdir. Neticede bilim insanları, hastalara ve hastalıklara daha geniş perspektiften bakan, daha bütüncül yaklaşan yeni bakış açıları ve tedavi yaklaşımları ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak; her ne kadar bazı farklılıklar içerseler de tüm yeni tanımlamalarda nihai hedefin, “sağlıklı yaşamı yakalamak ve sürdürülebilir kılmak” olduğu söylenebilir. Burada HLM’yi diğerlerinden ayıran farkın ise, sağlık için ortaya koyduğu, “iki dünyada tam iyilik hali” hedefi olduğunu vurgulamak gerekir.

Kaynaklar

1. Yazar H. Halal Life Medicine. 5th International Symposium on Multidisciplinary Studies. Sağlık Bilimlerinde Güncel Akademik Çalışmalar. Current Academic Studies In Health Sciences. Ayhan G. Ed. (ISMS) (16-17 November 2018, Ankara), ISBN 978-9940-540-53-1. 1th ed. Ankara, Turkey, Cetinje IVPE; 2018:413-415.
2. Halal Life Medicine & Helal Yaşam Tıbbı 2018. <https://halallifemedicine.org/helal-yasam-tibbihalal-life-medicine-nedir/> Accessed March 4, 2018.
3. Türk Patent ve Marka Kurumu 2018. http://online.turkpatent.gov.tr/trademarksearch/pub/#trademark_result Accessed November 30, 2018.
4. Bircher J. Towards a dynamic definition of health and disease. *Med Health Care Philos.* 2005;8(3):335-41.
5. Charlier P, Coppens Y, Malaurie J, et. al. A new definition of health? An open letter of autochthonous peoples and medical anthropologists to the WHO. *Eur J Intern Med.* 2017 Jan;37:33-37. doi: 10.1016/j.ejim.2016.06.027.
6. Hum J, Rietveld T, Wiedijk P, van Lieshout P. A pilot study into a possible relationship between diet and stuttering. *J Fluency Disord.* 2017 Jun;52:25-36. doi: 10.1016/j.jfludis.2017.02.004.
7. Karlsson C, Aziz AM, Rehman F, et. al. A. Melanin-Concentrating Hormone and Its MCH-1 Receptor: Relationship Between Effects on Alcohol and Caloric Intake. *Alcohol Clin Exp Res.* 2016 Oct;40(10):2199-2207. doi: 10.1111/acer.13181.
8. Zingone F, Bartalini C, Siniscalchi M, et. al. Alterations in Diets of Patients With Nonceliac Gluten Sensitivity Compared With Healthy Individuals. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2017 Jan;15(1):63-68.e2. doi:

- 10.1016/j.cgh.2016.08.017.
9. McLaughlin SA, Thorne JC, Jirikowic T, Waddington T, Lee AKC, Astley Hemingway SJ. Listening Difficulties in Children With Fetal Alcohol Spectrum Disorders: More Than a Problem of Audibility. *J Speech Lang Hear Res.* 2019 May 21;62(5):1532-1548. doi: 10.1044/2018_JSLHR-H-18-0359.
 10. Morie KP, Crowley MJ, Mayes LC, Potenza MN. Prenatal drug exposure from infancy through emerging adulthood: Results from neuroimaging. *Drug Alcohol Depend.* 2019 May 1;198:39-53. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2019.01.032.
 11. Hadislerle İslam II İbadette İtidal/Aşırılıktan Uzak, Ölçülü Kulluk Sayfa:575.<https://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/index.php/?p=kitap&i=2.0.55> Accessed March 19, 2019.
 12. Faisal A, Abdulaziz A, Wen C, Mohammad T.K. An ergonomic study of body motions during Muslim prayer using digital human modelling. *Int. J. Industrial and Systems Engineering.* 2017; 25 (3):279-296 <https://doi.org/10.1504/IJISE.2017.081914>.
 13. Cynthia MK, John FT, Monica CK, et. al. Eating behavior traits of successful weight losers during 12 months of alternate-day fasting: An exploratory analysis of a randomized controlled trial. *Nutrition and Health.* 2018; 24;1-6. doi:10.1177/0260106017753487.
 14. Bonicalzi S, Haggard P. From Freedom From to Freedom To: New Perspectives on Intentional Action. *Front Psychol.* 2019 May 28;10:1193. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01193.
 15. Adalja A, Sell TK, McGinty M, Boddie C. Genetically Modified (GM) Mosquito Use to Reduce Mosquito-Transmitted Disease in the US: A Community Opinion Survey. *PLoS Curr.* 2016 May 25;8. pii: ecurrents.outbreaks.1c39ec05a743d41ee39391ed0f2ed8d3. doi:

- 10.1371/currents.outbreaks.1c39ec05a743d41ee39391ed0f2ed8d3.
16. Mueller S. Are Market GM Plants an Unrecognized Platform for Bioterrorism and Biocrime? *Front Bioeng Biotechnol.* 2019 May 29;7:121. doi: 10.3389/fbioe.2019.00121.
17. Gültekin F. *Server Yayınları, A'dan Z'ye Gıda Katkı Maddeleri*, ISSN: 9789758757336,2018.<https://www.serveryayinlari.com/muhtelif/saglik/adan-zye-gida-katkimaddeleri-ansiklopedik-sozluk/?sl=tr>
Accessed March 11, 2018.
18. Doguc DK, Ceyhan BM, Ozturk M, Gultekin F. Effects of maternally exposed colouring food additives on cognitive performance in rats. *Toxicol Ind Health.* 2013 Aug;29(7):616-23. doi: 10.1177/0748233712436638.
19. Gultekin F, Doguc DK. Allergic and immunologic reactions to food additives. *Clin Rev Allergy Immunol.* 2013 Aug;45(1):6-29. doi: 10.1007/s12016-012-8300-8.
20. Yazar H, Halis F, Nasir Y, Guzel D, Akdogan M, Gokce A. Effect of the Oxidant-Antioxidant System in Seminal Plasma on Varicocele and Idiopathic Infertility in Male Humans. *Clin Lab.* 2017 May 1;63(5):935-940. doi: 10.7754/Clin.Lab.2016.161111.
21. Frankenfield D, Yousey LR, Compher C. Comparison of predictive equations for resting metabolic rate in healthy nonobese and obese adults: a systematic review. *Journal of the American Dietetic Association.* 2005;105(5):775-789.
22. den Boon FS, Sarabdjitsingh RA. Circadian and ultradian patterns of HPA-axis activity in rodents: Significance for brain functionality. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 2017 Oct;31(5):445-457. doi: 10.1016/j.beem.2017.09.001.
23. Vitale JA, Lombardi G, Weydahl A, Banfi G. Biological rhythms,

chronodisruption and chrono-enhancement: The role of physical activity as synchronizer in correcting steroids circadian rhythm in metabolic dysfunctions and cancer. *Chronobiol Int.* 2018 Jun 28;1-13. doi: 10.1080/07420528.2018.1475395.

24. Fonksiyonel Tıp Nedir, 2018. <https://www.fonksiyoneltip.com/haberler/okunabilir-fonksiyonel-tip-nedir-ne-degildir/> Accessed February 18, 2018.
25. Atasoy M. Fonksiyonel Tıp. Kronik Hastalıklara Yaklaşımında Yeni bir Sistemantik. Üçüncü baskı. ISBN: 978-67185-1-9. Meta Basım Matbacılık. İzmir, Temmuz.2018.
26. Fonksiyonel Tıp, 2019. <https://www.anadolusaglik.org/fonksiyonel-tip> Accessed May 18, 2019.
27. Fonksiyonel Tıp Kliniği, 2019. <https://fonksiyoneltipklinigi.com/>, Accessed June 2, 2019.
28. Lyndon H, Latour JM, Marsden J, Campbell S, Stevens K, Kent B. The Holistic Assessment and care Planning in Partnership Intervention Study [HAPPI]: A Protocol for a feasibility, cluster randomised controlled trial. *J Adv Nurs.* 2019 Jun 21. doi: 10.1111/jan.14106.
29. Wenham JT, Moore M, Pancer Z. Holistic medicine provision in the outback. *Med J Aust.* 2017 Mar 6;206(4):155-156.
30. Fan D. Holistic integrative medicine: toward a new era of medical advancement. *Front Med.* 2017 Mar;11(1):152-159. doi: 10.1007/s11684-017-0499-6.
31. Wenham, JT, Moore, M, Pancer, Z. New Medical Research Study Findings Recently Were Reported by Researchers at University of Sydney (Holistic medicine provision in the outback). *Medical Journal of Australia*, 2017;206(4):155-156.
32. Howard L, Carol HW. *Geriatric Consultation: A Functional Approach.*

- Journal of the American Geriatrics Society (JAGS). May 1984;32:5:356-361. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1984.tb02040.x>.
33. American College of Lifestyle Medicine (ACLM), 2019. <https://www.lifestylemedicine.org> Accessed February 14, 2019.
34. Why is Lifestyle Medicine Essential to Sustainable Health and Healthcare? 2019. <https://www.lifestylemedicine.org/What-is-Lifestyle-Medicine>, Accessed February 14, 2019.
35. The American College of Lifestyle Medicine, 2019. https://lifestylemedicine.org/ACLM/About/Mission_Vision/ACLM/About/Mission_Vision.aspx?hkey=0c26bcd1-f424-416a-9055-2e3af80777f6, Accessed February 14, 2019.
36. Meng L1, Maskarinec G, Lee J, Kolonel LN. Lifestyle factors and chronic diseases: application of a composite risk index. *Prev Med.* 1999 Oct;29(4):296-304.
37. Jackson M, Fatahi F, Alabduljader K, Jolleyman C, Moore JP, Kubis HP. Exercise training and weight loss, not always a happy marriage: single blind exercise trials in females with diverse BMI. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2018 Apr;43(4):363-370. doi: 10.1139/apnm-2017-0577.
38. Kayacan Y, Yazar H, Cerit G, Ghojbeigloo BE. A new oxidative stress indicator: Effect of 5-hydroxytryptophan on thiol-disulfide homeostasis in exercise. *Nutrition.* 2019 Jul - Aug;63-64:114-119. doi: 10.1016/j.nut.2019.01.013.
39. Kayacan Y, Yazar H, Kisa EC, Ghojbeigloo BE. A novel biomarker explaining the role of oxidative stress in exercise and l-tyrosine supplementation: thiol/disulphide homeostasis. *Arch Physiol Biochem.* 2018 Jul;124(3):232-236. doi: 10.1080/13813455.2017.1388410.
40. Fan DM. Holistic integrative medicine: the road to the future of the development of burn medicine. *Zhonghua Shao Shang Za Zhi.* 2017

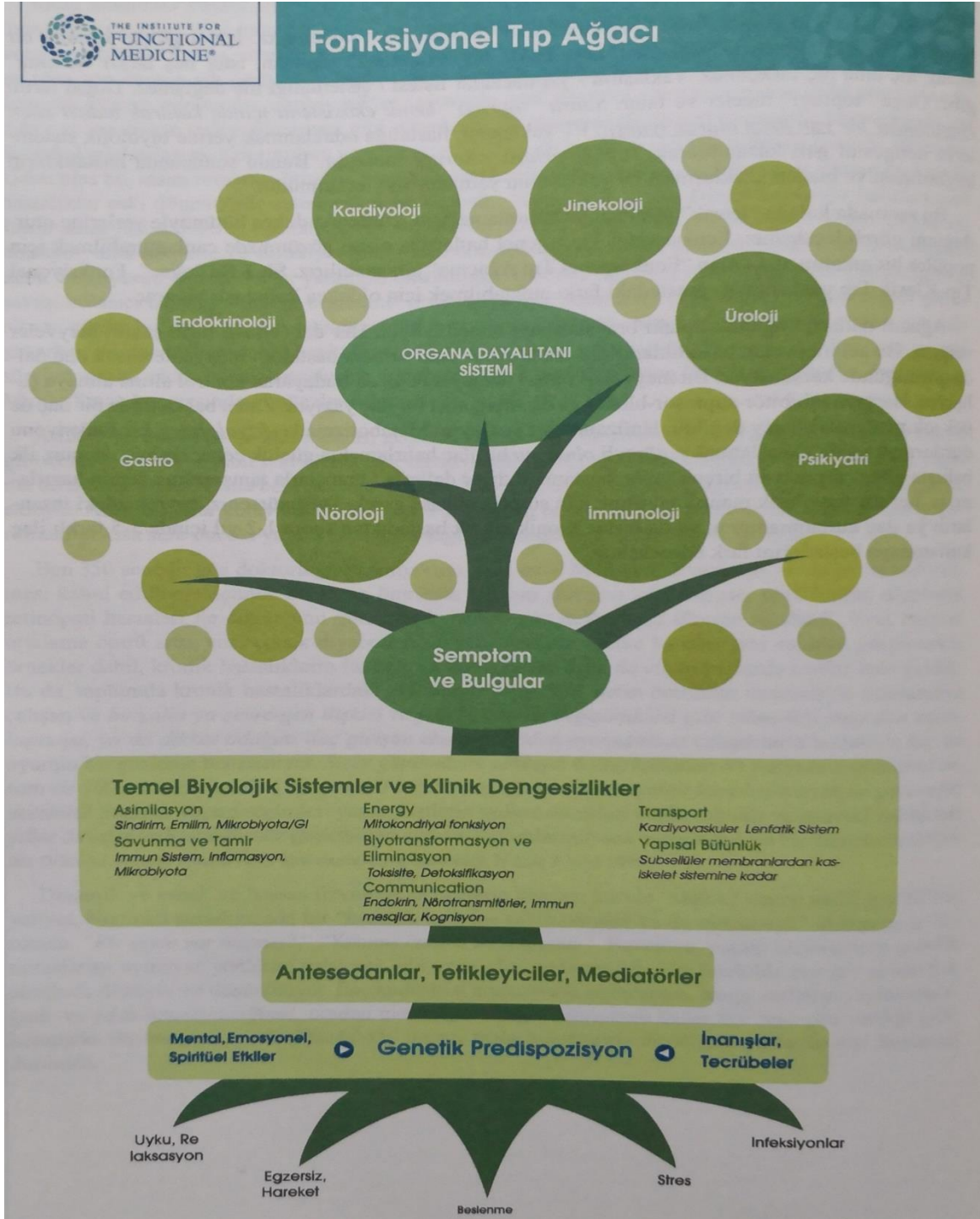
Jan 20;33(1):1-3.

41. Wang L. Application of holistic integrative medicine in orthodontics. *Zhonghua Kou Qiang Yi Xue Za Zhi*. 2017 Aug 9;52(8):470-472. doi: 10.3760/cma.j.issn.1002-0098.2017.08.004.
42. Patel S, Klagholz S, Peterson CT, Weiss L, Chopra D, Mills PJ. Psychosocial Effects of a Holistic Ayurvedic Approach to Well-being in Health and Wellness Courses. *Glob Adv Health Med*. 2019 Apr 29;8:2164956119843814. doi: 10.1177/2164956119843814.

Şekil 1. 2018 Yılında literatürde ilk kez tanımlanan Halal Life Medicine ait patent (Yazar H. Halal Life Medicine. 5th International Symposium on Multidisciplinary Studies)



Şekil 2. Fonksiyonel Tıp Ağacı (Atasoy M. *Fonksiyonel Tıp. Kronik Hastalıklara Yaklaşımında Yeni bir Sistematik*)



Şekil 3. Yaşam Tarzı Tıbbı ana öğeleri (*American College of Lifestyle Medicine (ACLM)*). <https://www.lifestylemedicine.org>



https://lifestylemedicine.org/ACLM/Lifestyle_Medicine/Scientific_Evidence/ACLM/About/What_Is_Lifestyle_Medicine_Scientific_Evidence.aspx?iley-ed4b4130-6ce9-41bb-8703-211bc98ed77

1/22