

Vücudumuzun Eşsiz Ürünleri



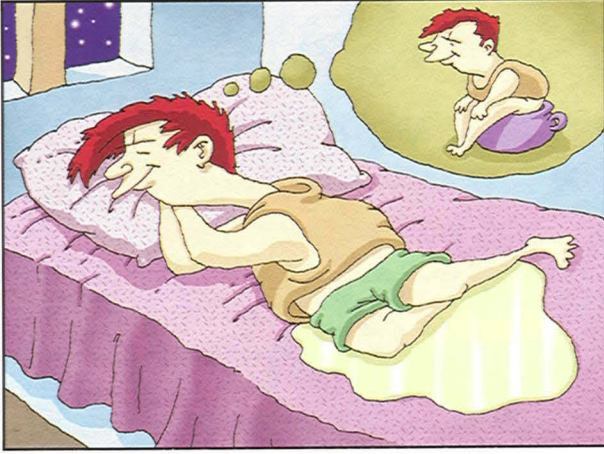
Tükürük

Buzdolabını açıyorsunuz. Bir de bakıyorsunuz, üzeri şekerlemelerle süslenmiş nefis görünümlü bir pasta. Yuvarlak ve çikolata sosuyla kaplı. Bunları okurken ağzınız sulandı değil mi? Ağzınızın sulanmasının nedeni tükürüğünüz. Tükürük yüzde 99 oranında sudan oluşur. Geri kalan kısmı tuzlar, asitler ve enzimler gibi maddeleri içerir.

Tükürük, yanaklarımızın ve dilimizin altında bulunan özel bezlerde üretilerek ağzımıza verilir. Günde yaklaşık 1 litre tükürük üretiriz. Neden tükürük üretiriz? Bunu anlamak için tükürüksüz kaldığınızı düşünün. Heyecanlandığımızda boğazımızın kuruduğunu hissederiz. Tükürüksüz kalma da buna benzer. Boğazımız kurur, dilimiz

damağımıza yapışır gibi olur. Tükürüğümüz ağzımıza aldığımız yiyecekleri iletmeye yarar. O güzel pastayı ancak tükürüğümüzün yardımıyla rahatlıkla yutabiliriz. Tükürük, aynı zamanda ağız temizleme sıvısı işlevi görür. Nefesimizi rahatlatır. Kimyasal bileşimi sayesinde bakterileri öldürebilir.

Tükürükle ilgili batıl inançlar ve alışkanlıklar da vardır. Kimi kişiler, nazar değmesin diye özellikle bebeklere ve çocuklara tükürürler ya da tükürür gibi yaparlar. Kimi insanlar da bir işe başlarken ellerine tükürür, işleri yolunda gitsin diye. Tükürük, nazarı önleyip işlerin yolunda gitmesini sağlıyor mu? Bunu sağladığını söylemek güç; ama sağlığımız açısından çok yararlı olduğu kesin.



Dışkı ve Gaz

Vücudumuzun belki de en sevilmeyen, hor görülen ürünleridir dışkı ve gazlar. Peki, dışkıımız neden kahverengidir? Diyelim ki yeşil fasulye yediniz. Safra kesesinden gelen sıvı biraz sarı renk verir. Böylece kendine özgü bir kahverengi tonu oluşur. Bakteriler de bu bulamacı ayrıştırıp dönüştürerek o bildiğimiz kokusunu verir. Bunların tümü bağırsaklarda meydana gelir. Metrelerce uzunluktaki bir boruya benzeyen bağırsaklarımıza midemizin sindiremediği ve kurtulmak istediği yiyecek atıkları gelir. Yiyeceklerin selülozlu kısımları atıkları oluşturur. Tıpkı fasulyenin ve elmanın kabukları gibi. Bu atıkların bağırsaklarımızdan kolayca çıkabilmesi için bakteriler de katkıda bulunur. Yemek atıkları, bu çalışma sonucunda o bildiğimiz uzun, yumuşak kıvamını alır. Günde yaklaşık yarım kilogram dışkı üretiriz. Bağırsaklar yemek atıklarıyla baş etmeye çalışırken bir yandan da gazlar oluşur. Metan gazı ya da kükürtlü bazı gazlar gibi. Çürümüş yumurta gibi kokan kükürtlü hidrojen gazıdır. Gazlar kalın bağırsağımızı bir balon gibi şişirdiğinde rahatlamamız gerekir. Bu, başka insanların hoşuna gitse de gitmese de . Bu konuda rekor kıranlar, yani en başarılı gaz çıkarıcılar günde 100 değişik ses üretebilmişler; ama normalde günde ortalama 14 kez gaz çıkarabiliriz.

İdrar

Kanımızın böbreklerde süzülmesi sonucunda oluşan idrar, belki de vücudumuzun en temiz ürünüdür. Onun bu temizlik özelliği eskiden beri bilinir. Bu nedenle, idrar çok eski zamanlarda iyileştirici bir sıvı olarak kullanılırdı. Taze idrarda hiç bakteri yoktur. Bu nedenle derimizden daha temizdir. Biraz kokusu ağırdır. İdrarda zamanla keskin bir amonyak kokusu oluşur. İdrarın çoğu kısmı sudur. Öteki maddelerse kandan ayrılan atık ürünlerdir; tuzlar ve fazla gelen vitaminler gibi. Bu temiz karışım böbreklerde hazırlanır. Oradan da idrar kesesine gönderilir. İdrar kesesi boşken sönük bir balona benzer; ama fazla dolduğunda insanı çok rahatsız eder. İşte bu sırada, tuvalete yetişene kadar idrar kesesindeki bazı kasların çok güç bir iş olan idrarı tutmayı başarması gerekir.

Bu sarı renkli sıvıdan günde 1 litreden fazla boşaltırız. İnekler ise 25 litre idrar yaparlar bir günde. Bir araştırmada kızların erkeklerden daha uzun sürede idrar boşalttığı bulunmuş. Erkekler idrarlarını ortalama 45 saniyede boşaltırken, kızlar 79 saniyede tamamlıyorlarmış bu işi.

Zuhal Özer

Resimler: Yiğit Özgür

