



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

AİDS (HIV VİRÜSÜ)

Ahmet Maranki

AİDS bulaşıcı bir virüs hastalığıdır. Mikrobu HIV (hiv) adı verilen virüstür. HIV girdiği vücudun, mikroplara karşı koyma yeteneğini sağlayan bağışıklık sistemini etkileyip yok eder. Direnci azalan vücutta, HIV'in etkisinin yanı sıra, çeşitli mikroplarda hastalıklara neden olur.

HIV vücuda girdiğinden itibaren, vücutta bununla savaşmak için özel antikorlar oluşur. Kandaki bu antikorların ELISA yöntemiyle saptanmasına "Anti-HIV testi" denir. Anti-HIV antikorların ELISA yöntemiyle ölçülebilecek düzeye ulaşması için 3 aylık bir süreye (pencere dönemi) ihtiyaç vardır. Bu nedenle test, bulaşma olduktan 3 ay sonra yapılmalıdır.

Anti-HIV testinin pozitif olması kanda HIV virüsünün olduğunu gösterir. Ancak anti-HIV testinin yalancı pozitif çıkma ihtimali de vardır. Bu nedenle, kişinin HIV pozitif (seropozitif) olduğunu söyleyebilmesi için, VVesternblood testi denen doğrulama testinin de yapıp sonucunun pozitif olması gerekmektedir.

Anti-HIV testi, üniversite, sigorta ve devlet hastanelerinin mikrobiyoloji laboratuvarlarında ve özel laboratuvarlarda yaptırılabilir. HIV bulaştıktan sonra, AİDS hastalığı belirtileri kişinin yaşam koşullarına ve vücut direncine göre, 3-15 yıl, hatta bazen daha uzun bir süre sonra ortaya çıkar.

HIV bulaştığı vücutta çeşitli hücrelere, özellikle CD4T kan hücrelerine yerleşerek çoğalır. Zarar gören CD4T hücreleri giderek azalır ve bunun sonucu olarak vücudun bağışıklık sistemi yıkıma uğrar. Vücut direnci zayıflayan hastada, lenf bezlerinde büyümeler, ağız ve deride tekrarlanan uçuk, pamukçuk, yara ve lekeler, nedeni bilinmeyen uzun süreli ateş, gece terlemeleri, kilo kaybı, ishal, öksürük, tüberküloz, akciğer hastalıkları gibi belirtiler ortaya çıkar.

Kişide bu belirtilerin ancak birkaç tanesinin bir arada bulunması durumunda AİDS düşünülebilir. Kesin tanı için anti-HIV testi yapılır.

Bitkisel Kürler:

Meyan Kökü bitkisinin içinde bulunan "glycyrrhizin" isimli bileşeni, virüsün sağlıklı hücrelere sirayet ederek genetik özelliklerini değiştirmeleri gibi birçok viral çoğalma sürecini engelleyici özelliğe sahiptir. Meyan kökü çayı, birçok virüse etkilidir. Yapılan araştırmalarda, glycyrrhizinin test tüplerinde HIV virüsünün çoğalmasını ^HMH engellediğine dair bazı bulgulara varılmıştır. Herhangi bir bitki çayından 1 litre hazırlayıp, içine 30 gram meyan kökü atıp içilmesi önerilir.

Sarı kantaronu "Hypericin ve sudohypericin" adı verilen iki bileşik bulunur. Araştırmalarda bu bileşiklerin HIV'e karşı etkili oldukları, keşfedilmiştir. ^Hfl Düzenli olarak sarı kantaron bitkisini kullanan kişilerin, alkol, saman nezlesi ve tirozin gibi ilaçlardan uzak durmaları gerekir. Hamileler kesinlikle sarı kantaron kullanmamalıdır. Sarı kantaron kullanıldığı sürece yoğun güneş ışınlarına maruz kalınmamalıdır. Bitkinin tamamından elde edilen bir tentür alıp, günde birkaç kez bir bardak meyve suyuna 20-25 damla atarak içilmesi önerilir.

Aloe vera'nın içeriğindeki "acemannan" adlı bileşiğin son derece güçlü bir bağışıklık sistemi uyarıcısı olduğuna dair bir takım kanıtlar bulunmuştur. Deney tüplerinde yapılan araştırmalar ile "acemannan" HIV'e karşı etkili olduğu görülmüştür. Bu bitki için önerilen miktar, günde 4 kez 250 miligrama kadardır. Aloe vera suyunu, şifalı bitki satan hemen hemen her dükkanda bulabilirsiniz.

Lavrence Review of Natural Products v dergisinde yer alan bir yazıya göre, yapılan Bk çalışmada dulavrat otu özütünün HIV'e karşı etkili olduğu saptanmıştır.

Klinik deneyler, sarımsağın AİDS, Hg herpes ve zatürree gibi virüslere karşı etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar aynı zamanda sarımsakta bulunan ajoen bileşiğinin, HIV'in vücutta yayılmasını yavaşlattığını gösteren kanıtlar elde etmiştir. Günde 4-5 diş sarımsak yemek, bu fırsatçı virüslerden korunmaya yardımcı olmaktadır.

Soğan güçlü bir antioksidan bileşik olan kuersetin bakımından en zengin kaynaklardan bir tanesidir. Soğan aynı zamanda sarımsakla aynı antiviral etkilere sahiptir.

Armut, kafeik asit ve klorojenik asit bakımından son derece zengin bir kaynaktır. Kafeik asit bir bağışıklık sistemi uyarıcısıdır. Klorojenik asitin de HIV'e karşı etkili olduğu, bilim adamlarınca saptanmıştır.