

KEFİRİN HİKÂYESİ

Aydın SEZGİNER

Doğa milyonlarca yıllık dengesini koruyacaktır. Bu dengeyi koruma onun yasaıdır, varlığın ilkesidir. Onun için her hastalığın ilacı gene doğanın içindedir.

Yemeklerimizi ısmarlamış olmamıza rağmen garson halâ başımızda bekliyordu. Öyle ya! içkilerimizi söylememiştik. Garsonun "ne içersiniz?" demesini beklemeden arkadaşım "ben KEFİR içerim" dedi. Uzun zamandır görüşmediğim eski dostumla öğle yemeğinde bir araya gelmiştik. Acaba yeni bir içki markasından mı bahsediyordu? Gerek garson ve gerekse ben şaşkın gözlerle dostuma bakıp "konuşursak bilgisizliğimiz ortaya çıkar da ayıp mı olur?" diye düşünüyorduk.

Arkadaşım soru sormamıza fırsat bırakmadan çantasını açtı ve içinden beyaz bir sıvı içeren bir kavanoz çıkardı. Meraklı bakışlarımız arasında kapağını açtı, sıvının içinden çatalını batırarak cevizen biraz büyücek sünger-karnibahar-beyaz beynir karışımı görünümünde bir topak çıkardı. Kavanozun içindeki sıvıyı bir tülbentle süzerek bardağına boşalttı. Topağı tekrar boş kavanoza attı bu sefer çantasından çıkarttığı karton kutu içindeki sütü kavanoza döktü, kapağını kapadı ve çantasına koydu sonra bardağını göstererek "İşte buna kefir derler" dedi.

Öyle tahmin ediyorum ki epey tecrübeli olduğu anlaşılan garson hayatında böyle bir olayla karşılaşmamıştı. Ayrıca bu işlem sırasında çevre masalarda oturanlar da etkilenmiş herkes merakla bize bakıyordu. Arkadaşım bir anda bütün dikkatleri üzerine toplamıştı. Fırsatı kaçırmadı ve bir profesör edasıyla yüksek sesle konuşmaya başladı.

"Kefir kaynamış inek sütünde yaşayan sarcasus basilinin süt içindeki yaşam faaliyeti sonunda oluşan bir içkidir. Hava almayan kapalı kavanozda bu basil pişmiş sütü 18-20 derecede içimi hoş bir hale getiriyor. Kafkasya'da oturanlar kefirin tesirini asırlarca biliyorlardı. Kefiri su gibi içiyorlar, gençlik iksiri olarak yiyorlar ve bu suretle 100 yılın üzerine varan bir ömür ortalamasına ulaşıyorlar. Kafkasyalılar ne tüberküloz, ne kanser, ne de hazım bozukluğundan şikâyet

ederler. Kefir mide iltihaplarına, karaciğer ve safra hastalıklarına, sarılığa, ulara, uzun süren kronik bağırsak hastalıklarına, ishale, kabıza, kansızlığa, kan hastalıklarına, nefes yolu hastalıklarına hatta verem ve kansere de iyi geldiği gibi yaşlılar için fevkalâde besleyici ve gençleştirici etkisi vardır."

Şöyle bir baktım çevre masalarda oturanların yaş ortalaması 50 nin üzerinde olduğu için arkadaşımın son kelimeleri epey etkili olmuştu. Acaba bir kocakarı ilacının tarifi mi yapılıyordu yoksa penisilin gibi asrımızın bir harika ilacı daha mı keşfedilmişti?

Ne olursa olsun kocakarı ilacı diye küçük görülen halk ilaçlarına karşı hürmetim vardır. Doğa kurduğu dengede her hastalığın ilacını da hastalıkla beraber getirmiştir. Bu bakımdan bu günkü tıbbın hep halk ilaçlarından, yani doğanın sunduğu şifadan ilham aldığına inandığım için arkadaşımın anlattıklarını dikkatle dinledim. Çevre masalardan da benimle aynı fikirde olanlar vardı ki kefir'in kullanılışı hakkında sorular sorulmaya başlandı. Dostum bu kez ilacın kullanılma tarifi anlatmaya başladı.

"Dörtte bir litre süt için bir ceviz büyüklüğünde mantar alınır. Bu mantarın üzerine kaymağı alınmış ve oda sıcaklığına kadar soğutulmuş süt dökülür. Kavanoz kapatılır. 12 saat sonra içindeki süt kefir olmuştur. Bu bekletme değişik tedaviler için 48 saate kadar çıkabilir. İçmeden önce kavanoz çalkalanır süzülür ve içilir."

O günkü yemeğin konusu hep kefir oldu. Dostum değişik tedavi şekillerini anlattı, örneğin kabızlık için 12 saatte oluşmuş kefir içilirken ishale karşı 48 saatte oluşan kefir içilmesi gerekiyormuş. Ceviz büyüklüğündeki topak her üç günde bir iki katı büyüyormuş. Kefir aynı zamanda krem şanti gibi pastaların üzerine koyulur, sosların koyulaşmasında kullanılmış. Arkadaşımın dediğine göre bu konuda Dr. Renskalikoff adında bir Rus profesörün çalışma-

malari varmiş ve ona göre kefir sindirilmek zorunluğunda olmadan doğrudan doğruya kana karıştırmış.

Ertesi günü ilk işim bir ansiklopediye bakmak oldu. Meydan-Larousse kefir için şöyle diyordu "Kefir — Sütle yapılan bir Türk içkisi — Kefir yağı alınmış veya alınmamış süte kefir taneleri veya sarı topakcık olan süt mayası ile (Özellikle Beta Bacterium Cancasicum) maya mantarının (Saccharomyces Kephyr) bileşiminden meydana gelen peygamber darısı katılır veya saf süt bakterisi kültürü ile maya ilave edilir. Sütün kazeini ayrıştır elde edilen içki sarı renkli, ekşi (süt asiti) hafifçe alkollü ve gazlıdır."

Dostumun verdiği bilgilerle ufak tefek farklar vardı. Ayrıca lokantada gördüğüm hatta tattığım içki ne sarı, ne ekşi, ve ne de alkollü idi. Ama kesin olan kefir'in bir bakterinin etkisi ile meydana gelen içki olmasıydı. Yabancı eserlerde fazla bilgi bulamamama rağmen Uzak Doğu ülkelerinde yaşlıların böyle bir içkiyi ilaç olarak kullandıklarını öğrendim.

O akşam eve dönerken Kafkasya taraflarından gelen yaşlı komşum hatırıma geldi. Kendisini ziyaret edip konuyu açtığımda "Ah kefir ne şahane içkidir o. Çok içersen vurur hal" diye yanıtladı. Anlaşılan o da Meydan-Larousse'deki içkiyi anlatıyordu. Lokanta'daki kefirden bahsedince "Şarapla şıra arasındaki fark gibidir" dedi. Durum anlaşılıyordu. Bazı koşullarda kefir de tıpkı kımızda olduğu gibi alkol mayalanmasına ortam olabiliyordu.

Arkadaşımın kefirinin oluşması için bazı koşullar vardı. Evvelâ ısrarla sütün kaymağının alınması gerektiğini söylüyordu. Sütün kaymağını almak ne demekti? Bilindiği gibi sütte su, madeni tuzlar, şeker, protein ve yağ bulunmaktadır. Sütün içindeki proteinler albümin, globülin ve kazein olmak üzere üç çeşittir. Sütün kaymağı üstünde toplanmış yağ tanecikleri albumin ve globülinden oluşur. Şu halde kaymağı alınmış sütün içinde az miktarda yağ, protein olarak kazein, su, madeni yağlar, şeker ve tabiatile vitaminler kalmıştır.

İster istemez sindirim kimyasına girmek zorunluğu vardı. Sindirim kimyasından amaç yiyeceklerin içindeki yararlı maddeleri bağırsaklardan doğrudan doğruya kana geçebilecek hale sokmaktır. Su ve madeni tuzlar için böyle bir sorun yoktur. Herhangi bir kimyasal değişim geçirmeksizin kana geçebilirler.

Şekerlerden 6 karbon atomlu olanları bu özelliğe sahiptir. Bunlar glikoz, galaktoz ve levüloz'dur. Sütün içindeki şeker ise laktoz'dur. Laktoz ancak bağırsaklarda salgılanan LAKTAZ

enzimi ile glikoz ve galaktoz haline geçebilir. Arkadaşımın tezi çürümüşüdü. Kefir içinde laktoz şekeri olduğu müddetçe doğrudan doğruya kana geçemezdi. Kendisine telefon ederek kefir içindeki şeker cinsini belirlemenin olanağını sordum. Pratik bir çare buldu. Komşusu ağır şeker hastası idi, her gün idrar tahlili yapıp idrarda glikoz arıyordu. Aynı işlemi kefire yaptık sonuç olumluydu kefir içinde yüksek oranda glikoz vardı. Demekki basil süt içinde gelişirken bir enzim salgılıyor ve laktozu glikoza parçalıyordu.

Sindirim kimyasındaki şeker sorunu da çözümlenmişti. Artık sütte kana geçmeden evvel kimyasal işlemi gerektiren yalnız kazein kalıyordu. Kazein oranı en yüksek sütlerden biri de inek sütüydü. Anlaşılyorki sarcassus basilinin ana gıdası kazeindi ve yaşamını kazeinin parçalanması sırasında oluşan maddelerle sürdürabiliyordu.

Kimyasal sindirimde proteinler midede pepsin salgısı tarafından ayrıştırılarak pepton ve poli peptonlara dönüştürülür. Sonra bunlar da pankreas tarafından salgılanan tripsin aracılığı ile ve bağırsakta salgılanan erepsin etkisiyle amino asitler haline gelir. Amino asitler doğrudan doğruya kana geçerler. Şu halde proteinlere etki eden bütün sindirim salgılarının amacı proteinleri amino aside çevirmektir.

Sütte bulunan kazein bir özellik gösterir. Ona midenin pepsi salgısı etki etmez doğrudan doğruya bağırsaklara geçerek pankreas salgısı olan tripsin tarafından amino asit haline dönüştürülür. Bu bakımdan süt bir sıvı olmasına rağmen sindirilmesi kolay bir besin sayılamaz. Örneğin anne sütünde kazein oranı inek sütüne göre çok düşüktür. Bu nedenle bebeklere anne sütü yerine inek sütü verilirse toksitöz denilen bir çeşit zehirlenmeye dikkat etmek gerekir.

Süt içinde gelişen bakteriler kazeini amino asitlere ayrıştırdığı için kefir sindirim kimyasından etkilenmeden doğrudan doğruya kana geçen bol gıdalı bir sıvı haline gelir.

Eğer böyle bir sıvı sütün bütün besleyici özelliği ve vitaminlerini içermesile birlikte sindirim organlarını hiç etkilemeden kana karışabilirse tabiatile en iyi ilaç, en iyi besleyici ve en mükemmel içki olur.

Bu içki sindirim sistemi üzerinde bulunan ve kimyasal sindirim için gerekli salgıları yapan mide, karaciğer, safra kesesi, bağırsakların dinlenebilmesi dolayısıyla onlarda ve onların neden olduğu hastalıkların tedavisi için en iyi ilaçtır egzamadan işhale, kabızlıktan sarılığa kadar... Bu organların en iyi beslenmesini sağlayan besi maddesidir, vitamininden mineraline, karbonhidratından proteinine kadar...

Öyle zannediyoruz ki bu konuda yetkili araştırmacıların yapacağı çalışmalar kefirin bu hikâyesini bilimsel hakikatlerle pekiştirecektir. Ama her yeni araştırma, her yeni çaba doğanın milyonlarca yıllık dengesini korumak bilincinde olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır. Bu dengeyi koruma onun yasasıdır, varlığın ilkesidir. Onun için her hastalığın ilacı gene doğanın içindedir ve içinde olmak zorunluğundadır. Yeter ki insanlar bunlara gereğince erişebilsin.

YARARLANILAN KAYNAKLAR :

MEYDAN LAROUSSE, Meydan Yayınevi, İstanbul, 1972.

AİKMAN, LONELLE, *Nature's Healing Arts*, National Geographic Magazine Special Publication Div. Washington, 1977.

AİLE ANSİKLOPEDİSİ, Hayat Yayınevi, İstanbul.

HAYATİZADE MUSTAFA FEVZİ EFENDİ, *Haza Fihristi Risalei Fevziye fi lügatı Müfredatı et Tıbbiye*, Konya.

Encyclopedia Americana, USA 1975.

● *Düşünmek kendini unutmaktır.*

ALAIN

● *Dünya düşünenler için bir komedi, hissedenler için de bir trajedidir.*

WALPOLE

● *Her sabit düşünce delilikle veya kahramanlıkla sona erer.*

V. HUGO

● *Konuşmadan önce düşün, hareket etmeden önce ölç.*

SHAKESPEARE

● *Başkalarının düşüncelerini keşfetmekten hoşlanırsınız ama kendi düşüncelerimizin keşfedilmesine kızarsınız.*

La ROCHEFAUCAULD

● *Bizi anlamışlarsa bu iyi konuştuğumuzun delilidir.*

MOLYER

● *İnsan ne söylüyorsa odur.*

IERO

● *Düşüncelerimiz ne ise hayatımız da odur. Hayatınızın gidişini değiştirmek istiyorsanız düşüncelerinizi değiştiriniz.*

Marcus AURELIUS