

Doç. Dr. Ahmet Yıldızhan **Bengisu**
Longevity

Bengisu Yayınları: 335
Kişisel Gelişim

Yayın Yönetmeni: Hasan Güler
Editör: Abdullah Yusuföğlu
Kapak: Nirvana Ajans
İç Düzen: Mehdi Yılmaz

ISBN: 978-625-6659-91-9

© Çıra Basın Yayın Ltd. Şti.

Bu kitabın yayım hakları saklıdır.
Yayıncıdan izin alınmadan kısmen veya
tamamen çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

1. Baskı: Ağustos 2024

Bengisu Yayınları bir Çıra Basın
Yayın Ltd. Şti. kuruluşudur.

Çıra Basın Yayın Ltd. Şti.
Defterdar Mah. Yeni Kuşat Sok.
No:6/B Eyüpsultan/İstanbul
Tel: 0212 635 99 19
Faks: 0212 534 81 83

www.cirakitap.com
cirayayinlari@gmail.com

Baskı ve Cilt:

MC Matbaa Limited Şirketi
Maltepe Mah. Davutpaşa Cad.
Güven Sanayi Çarşısı
No: 83 C Blok/220-221
Zeytinburnu-İstanbul
Tel: (0212) 999 58 84
Matbaa Sertifika No: 43257

Longevity

Doç. Dr. Ahmet Yıldızhan

Bengisu

LONGEVITY

Uzun ve Sağlıklı Yaşamak İçin 100 Tavsiye

Doç. Dr. Ahmet Yıldızhan





DOÇ. DR. AHMET YILDIZHAN, 1956 yılında Samsun'da doğmuştur. İlk ve orta öğrenimini Bursa'da tamamlamış ve ardından imtihanla girdiği Kuleli Askerî Lisesinden okul birincisi olarak mezun olmuştur. Harbiye yerine tıbbiyeyi tercih etmiş ve Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesine kaydolmuştur. Buradan mezun olduktan sonra Gülhane Askeri Tıp Akademisi bünyesinde Nöroşirürji Uzmanı olarak askerlik görevini yapmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'ne giderek **Harvard Üniversitesi**'nde 'postgraduate' (mezuniyet sonrası) eğitim gören Yıldızhan'ın yaptığı ilmî çalışmalar, ABD'de yayınlanan klasik tıp kitaplarında ve dünyadaki çeşitli dergilerde referans olarak yer almıştır. Yurtiçi ve yurtdışından gelen çok sayıda bel fitiği, **dar kanal** ve omurilik hastasına uyguladığı ameliyatlara tanınmıştır. Yıldızhan, "**Dar Omurga Kanalı**" teşhisi konulan insanların ameliyatlarını yaparken "**Vidasız**", dolayısıyla çok avantajlı bir yöntem olan "**Mikroteknikle İnternal Dekompresyon**" yöntemini kullanmaktadır.

Doç. Dr. Ahmet Yıldızhan, AANS Amerikan Beyin Omurilik Sinir Cerrahları Birliği (American Association of Neurological Surgeons)'ne üye seçilmiş ve Amerikan Biyografi Enstitüsü (American Biographical Institute) tarafından kendisine "**Genius**" (**Dâhi**) madalyası takdim edilmiş ve Yirmi Birinci Asrın Büyük Akılları (Great Minds of the 21st Century) arasında gösterilmiştir. Ayrıca **Uluslararası Biyografi Merkezi** (International Biographical Centre, Cambridge) tarafından **Yirmi Birinci Asrın Seçkin 2000 Aydın** (Outstanding Intellectuals of the 21st Century) arasına dâhil edilmiştir.

Hâlen Türkiye'de çalışmakta olup adı, dünyanın en iyi 100 doktoru arasında anılmaktadır. Aynı zamanda bir **Düşünür** olan Yıldızhan, **International Fellow of the American Association of Neurological Surgeons (IFAANS)** ve **Founding Member of the Cambridge Order of Esteemed Intellectuals (Cambridge'in Saygın Entelektüelleri Sınıfı'nın Kurucu Üyesi)** ünvanına da sahiptir.

Çeşitli konularda kitaplar yazan **Doç. Dr. Ahmet Yıldızhan**; *Kültür Dünyası*, *İnsan Adına*, *Sağlığınız* ve *Eğitim Bilim* dergilerini de yayımlamıştır. Ayrıca **Evrensel Öğreti**'nin tamamını ihtiva eden "**Öğreti**" (**The Teaching of Yıldızhan**) isimli kitabı yayımlanarak ülkemiz ve dünyadaki pek çok seçkin okura, önemli kütüphanelere ve liderlere ulaştırılmıştır.

Ön Söz

Sağlık, insanın sahip olabileceği en önemli ikinci nimettir. Bilinç ve akıl ise birinci nimettir. Dünya hayatında, bilinç ve akıl sağlığı için genel vücut sağlığının da (beyin sağlığı dâhil) yerinde olması gerektiği düşünülürse sağlık dünya hayatında birinci en önemli nimettir.

Uzun ömür kadar sağlıklı yaşamak da önemlidir. Bu kitaptaki “100 Tavsiye”ye uymanız hâlinde sağlıklı yaşamanızın yanında ömrünüzün uzama ihtimali de artacaktır. Ayrıca “Öğreti” (The Teaching of Yildizhan) isimli eserimizden “Ölümsüzlük” ile ilgili bölümü de bu kitaba taşдық. Yani konularımız; uzun yaşamak, sağlıklı yaşamak ve ölümsüzlük. Bunlar, insan için en önemli konulardır. Varlık, yokluk; yani beka meseleleri. Beka; ölümsüzlük, ölmezlik, kalıcılık demektir.

“Öğreti” (The Teaching of Yildizhan) tüm evrenin bekası ile ilgili iken, bu kitap tek tek fertlerin bekası ile ilgilidir. Yeryüzündeki insanların tamamını ilgilendirmektedir. Beka söz konusu olduğunda o kitaba paha biçebilir misiniz? Diyelim ki bu kitabı satın alırken tanesine 1.000.000 (bir milyon) TL ödediniz. Yine bedelini tam ödemiş olamayacaksınız. Çünkü beka söz konusudur ve bunun maddî bir karşılığı yoktur (pri-

celess). Kaç lira öderseniz ödeyin sonuçta bu kitap size hediye edilmiş olacaktır.

Harvard Tıp Okulunun duvarında bulunan mermer levha üzerinde, “Ömür kısa, ilim-sanat uzundur.” ibaresi yazılıdır. Gerçekten hem ilim hem de sanat olan tıbbın içinde aktif görev yapan birisi olarak, insanlık ve bilim tarihiyle kıyaslandığında çok kısa kalan bu hayatta iyi şeyler ortaya koymamız gerektiğine inanıyorum. Kısa olarak nitelendirilen ömrü olduğince uzatmaya çalışırken aynı zamanda insanları kaliteli de yaşatmak istiyoruz.

Herkese ebedî saadetler diliyoruz.

Her şeyin en iyisini Allah bilir.

Allah’ın dediği olur...

Doç. Dr. Ahmet Yıldızhan

UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN
100 TAVSİYE



Longevity (Loncevity) yeni bir tıp anlayışıdır. Yeni bir bilimdir. Bu kelimeyi “sağlıklı bir uzun yaşam” anlamında kullanabiliriz. Bu bilimin, uzun yaşarken aynı zamanda sağlıklı da yaşamamızı sağlamak hatta bizi gençlikteki sağlığınıza geri döndürmek gibi yüce hedefleri vardır. Kitabımızdaki “100 Tavsiye”ye titizlikle uymamız ömrümüzün uzamasına vesile olurken aynı zamanda yaşadığımız hayatın kalitesini de artıracaktır. Sadece ömrü uzatmakla yetinmemeli; bu uzun ömür içinde insanları sağlıklı, huzurlu, mutlu ve üretken kılmaya çalışmalıyız. Sağlıklı ve iyi bir yaşam arayışına “wellness” dersek, bizim Longevity anlayışımız öylesine geniştir ki, içerisinde “wellness” de zaten vardır. Bu felsefeyi benimsemeliyiz.

2

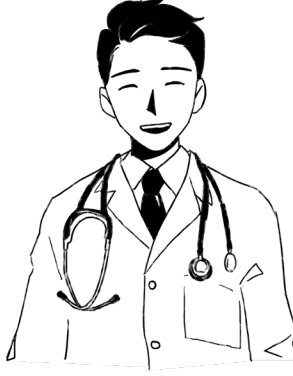


Yaşlanma, insanlar için doğal bir süreç olsa da bu süreçte ortaya çıkan şeker hastalığı, kalp hastalıkları, demans ve diğer çeşitli hastalıkların tedavi edilebileceğini bilmeliyiz. Zamanla tüm hastalıkların tedavisi bulunacak ve sağlıklı, üretken, bilgelik dolu uzun bir ömür mümkün hâle gelecektir. Hep ümitvar olmalıyız.



Bir insan trilyonlarca hücreden teşekkül etmektedir. Zaman geçtikçe hücrelerin yaşlanması kişiyi giderek daha yaşlı kılmakta ve hastalıklara açık hâle getirmektedir. Bu kitaptaki tavsiyelere harfiyen uymamız, zamanın hücreler üzerindeki etkilerini yavaşlatacak ve adeta bu etkileri ortadan kaldıracaktır. Zamana karşı yarışı kazanabilmek için kitabımızı başucumuzdan eksik etmemeli ve gerektiğinde yeni baştan okumalıyız.

4

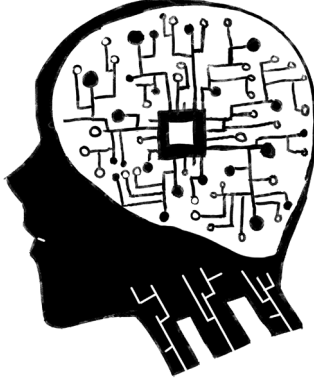


Longevity felsefesine göre hastalığın ortaya çıkmasını önlemek, tedavi etmekten çok daha önemlidir. Yani hiç hastalık olmaması durumu hedeflenmelidir. Bunun için koruyucu hekimlik ön planda tutulmalıdır.



Vücutun biyolojik yaşı genç tutulabilirse ileri yaşta ortaya çıkabilecek hastalıklar kendiliğinden azalacaktır. Biyolojik yaşlanma hızının kronolojik yaşlanma hızının gerisinde tutulabilmesi için gereken her türlü bilimsel çalışma yapılmalıdır. Sonrasında ise doğal yaşlanma süreci tersine çevrilererek yaşlanma süreci değil, geriye doğru gençleşme süreci normal süreç olarak kabul edilmelidir. Longevity anlayışına göre amaç normale ulaşmak değil, ideale ulaşmaktır. Yaptığımız bir tahlil normal sınırlar içinde çıkmış olabilir, ancak biz bununla yetinmeyip ideale ulaşmak için gayret göstermeliyiz.

6



Geriye doğru gençleştirmeyi başarabilmek için bilimsel çalışmalara yapay zekâyı da ekleyerek araştırmalara hız kazandırmalıyız.



Yaşlanmayla birlikte organizmada fonksiyon bozuklukları ortaya çıkarken kişi daha frajil hâle gelir ve ölüme karşı hassasiyet de artar. Patolojiler görülmeye başlar. Öncelikle ortaya çıkacak olan bu hastalıkları önlemeye çalışmalıyız. Şayet önleyemez isek erken teşhis ve uygun tedavi yöntemleriyle hastayı sağlığına kavuşturmalıyız.

8



Sadece saçların beyazlaşması, kırışıklıklar, ağrılar gibi yaşlanma sürecinde ortaya çıkan semptomları tedavi etmekle yetinmemeli; aynı zamanda hücre hasarına neden olan, altta yatan temel faktörleri ortadan kaldırmalıyız.



Sigara dumanı, bazı ilaçlar, toksinler, radyasyona maruz kalmak, güneşin ultraviyole ışınları ve bazı kimyasallar gibi dış etkenler DNA'ya zarar verebilir. Tüm zararlı etkenlerden uzak durmalıyız.

10



Sağlıklı beslenmek gerekir. Sağlıklı beslenmek mümkün olmaz ise hücre içi atıklar vücutta birikir. Vücudun ürettiği bu serbest radikaller DNA'ya zarar verebilir. O yüzden sağlıklı beslenebilmek için her türlü fedakârlık yapılmalıdır. Yediğimiz her gıdayı adeta bir ilaç alıyormuşçasına titizlikle seçmeliyiz.



Yeterince ve usulüne uygun uyumak önem arz eder. Aksi hâlde yine DNA'ya zarar verebilme ihtimali olan hücre içi atıklar vücutta birikmeye başlar. Düzenli ve kaliteli uyku alışkanlığı edinilmelidir. Kaliteli bir uyku ile birlikte gece açlığı, gençliğe ve uzun ömre giden kapıyı açar. Gece açlığı bir yandan bağışıklık sistemini güçlendirirken diğer yandan beyni korur ve kalp hastalıklarının ortaya çıkma ihtimalini azaltır.

Kaliteli bir uykuya hazırlık için, evimizdeki aydınlatma sisteminde kırmızı ve turuncu ışıkları tercih etmeliyiz. Bunlar zararlı olan mavi ışığın yerine ikame edilmelidir. Çünkü mavi ışık, stres hormonu kortizolü artırırken melatoninini azaltır. Bu durum uykuya dalmayı zorlaştırır. Gece boyunca kanepede uzanarak TV izlemek de o esnada hiçbir şey yemesek bile kilo almamıza sebep olabilir. Bunun sebebi, mavi ışığa yani yanlış ışığa maruz kalmamızdır. Gece cep telefonuna kısa süre de olsa bakmak zorunda kalırsak mutlaka gece ekranı filtresini açmalıyız. En iyisi sirkadiyen ritme uygun bir şekilde sabah gün ışığı ile uyanmak ve suni, yanlış ışınlarla asla maruz kalmamaktır. Çünkü kötü ışık sirkadiyen ritmi bozar

ve hızlı yaşlandırır. Tam karanlık bir ortamda uyumalıyız ve gece elektronik cihazlara bakmamalıyız. Cep telefonu, bilgisayar ve televizyon gibi cihazlardan olabildiğince uzak durarak kendimizi ve de çevremizi radyasyondan korumalıyız. Bazı insanların camiye bile cep telefonlarını getirerek orada onunla meşgul olmalarını ve hem kendilerine hem de Müslüman kardeşlerine radyasyon şiddeti uygulamalarını anlamak mümkün değildir. Bu zararlı eylemlerden acilen vazgeçilmelidir.

Melatonin, beyinde yer alan epifiz bezinden salgılanan bir hormondur. Genellikle geceleri salgılanır ve uyku-uyanıklık döngüsünün kontrolünde çok önemli bir rol oynar. Açlık hâlinde ve karanlık ortamda daha çok salgılanır. Akşam yaklaşık saat 21.00 civarında salgılanmaya başlar ve saat 23.00 civarında pik yapar. Bu sebeple en geç saat 23.00 civarında uyumak üzere yatağa girilmelidir. Yatağa girmeden 3-4 saat önce de yemek olayı bitirilmelidir. Yatmadan yaklaşık 1 saat önce ışıklar azaltılırsa, perdeler iyi çekilirse ve ısı düşük bir odada uyunursa uyku kalitesi artar. Kaliteli bir uyku ise ömrü uzatır. Tam tersine, uyku kalitesinin düşmesi hızlı yaşlanmaya neden olur ve hastalıklara davetiye çıkarır. Bir kitabı tabletten okumak uykuyu kaçırırken basılı kitap okumak uyku getirir. Bazı bitki çayları uykuya getirirken geç saatte içilen çay ve kahve uyku kaçırır. İdeal, serin bir yatak odası uykuyu davet ederken çok sıcak yatak odası uykuyu kaçırır. Buna karşılık alınacak ılık bir duş uyku için iyidir.

Eşimiz horluyorsa ve problemi evdeki basit tedbirlerle çözemiyorsak ilgili uzman doktordan yardım almalıyız.

Uyku esnasında beynin bütün gün oluşturduğu metabolik çöpler de glimfatik sistem tarafından temizlenir. Bu sistem en

iyi temizliği, yan yatar pozisyonda iken yapmaktadır. İkinci derecede iyi temizlik sırt üstü yatar pozisyonda, en kötüsü ise yüz üstü uyuma pozisyonunda yapılmaktadır. Zaten yüz üstü uyumak bel sağlığı için de uygun değildir. Hz. Muhammed'in sünnetine uymanın faydasını burada bir kez daha görmekteyiz. Sünnete uymalıyız.



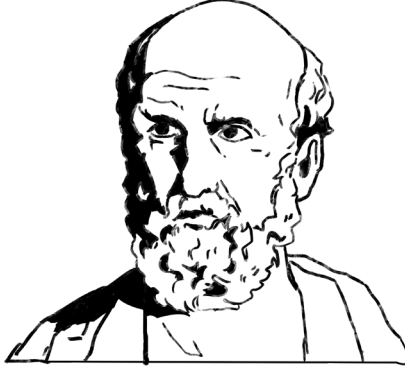
DNA her hücrede aynı olmasına rağmen hücreler farklı işlevler gösterirler. Genetik yapımızda değişiklik yapmadan gen ifadelerini değiştirmek mümkündür. Burada yaşam tarzı değişiklikleri devreye girer. Mesela doğru beslenme çok olumlu sonuçlar doğurmaktadır. *Epigenetik* kavramı, bütün bunlarla ilgilidir. Olumlu sonuçlara ulaşabilmek için yaşam tarzı bilimin ışığında değiştirilmelidir.

Psikolojik yaş, kişinin hissettiği ve ona göre davrandığı, ona göre hareket ettiği yaştır. Psikolojik olarak kendini daha genç hissedenler sonraki yaşamlarında bilişsel yeteneklerini daha iyi korurlar. Bunların beyinlerinde daha yüksek hacimde gri madde bulunur ve beyin yaşları daha gençtir. Gerçekten sağlıklı olan bir kişinin fiziksel sağlığının yanında psikolojik ve sosyal sağlığının da iyi olması gerekir. Kişi sağlıklı beslenir, hareketli yaşantıyı benimser, stresten uzak durur ve uyku dü-

zenini idealde tutarsa, fiziksel sağlığının yanında psikolojik sağlığını da korumuş olur. Sosyal ilişkileri geliştirmek de kişi psikolojik yaşlanmadan korur. Ayrıca stres kaynağı olan ilişkiler sonlandırılmalı, yüce bir davaya sahip olunmalı, yeni şeyler öğrenilmeli ve hayata karşı duyulan heyecan hep yüksek seviyede tutulmalıdır.

Epigenetik bilimi, DNA dizilimindeki değişikliklerden kaynaklanmayan gen ifadesi farklılaşmalarını inceler. Genler, yaşanılan çevreden ve yaşam şekli tercihlerinden de büyük ölçüde etkilenirler. Genetik bilgilerimizin saklı bulunduğu DNA'ların dışında kalan bazı kalıtsal epigenetik mekanizmalar da vardır. DNA metilasyonu, bunlardan biridir. Yaşlandıkça DNA'ların bazı kısımları (metil grubunun eklenmesiyle) metilasyon kazanırken bazı kısımları ise metilasyonu kaybetmektedir. Bu gerçekten yola çıkarak oluşturulan epigenetik saat ile biyolojik yaş daha net ölçülebilmektedir. Yani artık epigenetik yaştan da söz edebiliriz. Ayrıca telomer ölçümü ve retina görüntüleri de kişinin biyolojik yaşı hakkında bilgi verir. Kronolojik yaş ilerlemeye devam ederken biyolojik, psikolojik ve epigenetik yaşımızı genç tutabilmek için yaşam şeklimize ve yaşadığımız çevreye çok dikkat etmeliyiz.

13



Yeterli ve dengeli, sağlıklı beslenmek çok önemlidir. Devlet, sağlıklı beslenme konusunda vatandaşlarına her türlü desteği vermelidir. Vatandaşlarının sağlıklı ve uzun ömürlü olması, devletin de yararınadır. Hipokrat binlerce yıl önce, “Öncelikle hastaya zarar vermeyiniz.” demiştir. Bu tedavi prensibi bugün de geçerlidir. Doktorlar hastalarına yaklaşırken bunu asla unutmamalıdır. Yine Hipokrat, “Tüm hastalıklar bağırsakta başlar.” diyerek beslenmenin hayati önemi ne dikkat çekmiştir.



Ölçülü beslenmek gerekir. Fazla yemek iyi değildir, zararlıdır. Buna karşılık az yemek, genelde ömrü uzatır. Çok fazla yemenin kişiye kilo aldırmasının yanında başka zararları da vardır. Çünkü gereğinden fazla yemek, genlerin ifadesini bozar. İrade devreye sokularak iştaha hâkim olunmalıdır. Hz. Muhammed, “Karnınız iyice acıkmadan yemeğe oturmayınız, tam doymadan kalkınız.” diyerek tüm insanlığa harika bir şekilde yol göstermiştir. Bu söylem yaklaşık 14 asır öncesine aittir ve günümüz Longevity anlayışına uygundur. Bugün bilimsel olarak biliyoruz ki sofradan doymadan kalkanlar daha uzun yaşamaktadırlar. Kalori kısıtlaması, otofajiyi artırırken genlerin ifadesini değiştirerek yaşlanmayı yavaşlatır.

15

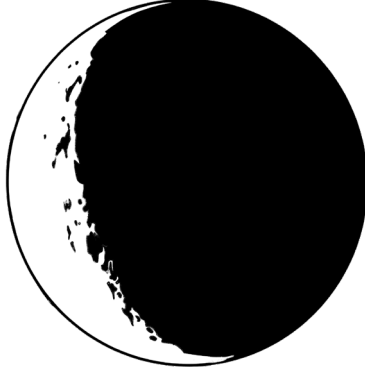


Bağışıklık sistemi yaşlanmayla birlikte gücünü kaybeder. Bu da kişiyi hastalıklara daha açık hâle getirir. Öyle ise bağışıklığı artıracak şekilde yaşamalı ve beslenmeliyiz. Eski bağırsak mukozasının yenisiyle değıştirilmesi için en ideal şartlar; gece derin uykuda, tam karanlıkta ve açken sağlanır. Yani açken, yoğun karanlıkta ve derin uykuda geçirilecek bir gece kök hücrelerimizi destekler ve onların yenilenme kapasitelerini artırır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Gülmek, çıplak ayakla toprakta yürümek, gece yatarken burundan nefes almak, soğuk su ile kısa süreli de olsa temas etmek, gençlerle ve çocuklarla vakit geçirmek, seyahat etmek, tüm mahlûkatı sevmek bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Bu gerçekleri bilmeli ve buna göre davranmalıyız.

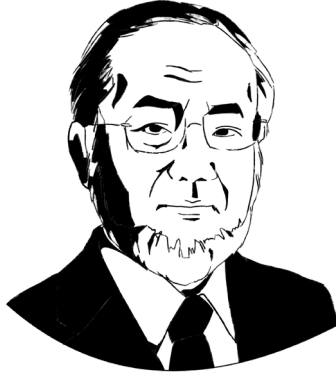


Aralıklı oruçlarla öğün sayısını azaltmak, ömrü uzatmaktadır. Bu, deneysel çalışmalarla da ispat edilmiştir. Günde 3 değil 2 öğün yemek yenmelidir.

17



Gündüz yiyip gece aç kalmak, insan organizması için daha sağlıklı sonuçlar doğurur. Gece açlığı süresini uzatmaya gayret etmeliyiz.



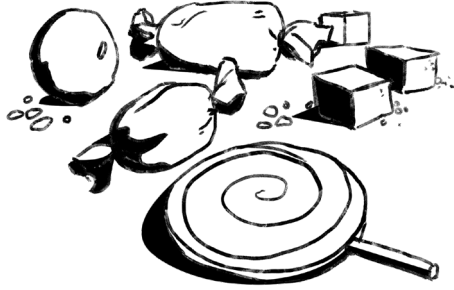
Akşam yemeği mümkün olan en erken saatte yenmelidir. Saat 17.00'den sonra yememe alışkanlığı kazanılmalıdır. Hatta yemeği daha erken saatte kesebilmek çok daha iyi olacaktır. Japon bilim insanı Yoshinori Ohsumi, oruçlu kişilerde ortaya çıkan otofajinin faydalarını bilimsel olarak kanıtladı ve 2016 yılında Nobel Tıp Ödülü'nü kazandı. Bu çok değerli bilim insanının buluşu önemli idi ve dünyada büyük ilgi uyandırdı. Çeşitli dinlerde oruç zaten vardır ve özellikle Müslümanlar bütün Ramazan ayı boyunca oruç tutmaktadırlar. Yani otofajinin tarihsel kökenleri aslında çok eskidir. Bu buluş ile Müslümanlar, orucun bilimsel izahını da öğrenmiş oldular. Bu olay, Hindistan'da yaşayan bazı insanların 2-3 günde bir yemek yedikleri hâlde hangi mekanizma ile sağlıklı kalabildiklerini de bir yönüyle açıklıyor. Hz. Muhammed, günümüzden yaklaşık 1400 sene önce "Oruç tut, sıhhat bul." demiştir. Böylece bu hadis-i şerifin bilimsel izahını da çok iyi idrak etmiş oluyoruz. Bugün otofaji gerçeğini bilerek yaşıyoruz. *Otofaji*, basit anlatımıyla bir canlının kendi kendini yemesi demektir. Oruç tutulduğunda hücreler aç kalmakta ve yaşlı hücrelerden

geride kalan artıkları, çöpleri, döküntüleri yiyerek besin ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Böylece vücutta bir iç temizlik yapılmış oluyor. Sonrasında ise tamirat başlayıp vücut yenileniyor. Günün 12-16 saatlik bir bölümünü aç olarak geçirmek, az yiyip-içmek yaşam süresi ve kalitesini artırmaktadır. Öğün aralarını en az 4 saate çıkarmak, akşam yemeğini erken yemek, basit karbonhidratları azaltmak, vücuda giren toplam kalori miktarını düşürmek, egzersiz yapmak, kaliteli bir uyku düzenine sahip olmak otofajiyi artırır. Yeni hücreler yapacak olan kök hücreler de gece uykuda daha aktiftir. Öyle ise gece yatağa boş bir mide ile girilmeli ve erken uyunmalıdır.



Tokluk anında vücut öncelikle glikozu kullanırken açlık anında veya egzersiz yaparken daha çok yağı kullanmaya başlar. Vücuttaki yağları eritmek isteyenler bu önemli bilgiyi dikkate almalı ve açken egzersiz yapmalıdırlar.

20



Serbest radikaller metabolizma artıklarıdır. Serbest radikallerin artması hücelere zarar verir ve yaşlanmayı hızlandırır. Şeker yemek ise vücuttaki serbest radikalleri arttıracığından genç kalabilmek için şekerden uzak durmalıyız.



İnsan kilo verip bel çevresindeki yağları erittiği zaman sadece estetik açıdan kazanım elde etmekle kalmaz, aynı zamanda uzun ve sağlıklı yaşam konusunda da avantajlı hâle gelir. Kanser başta olmak üzere pek çok hastalığa yakalanma riskini azaltır. Bel bölgesindeki iç organ yağlanmaları, ömrü kısaltır. İdeal kiloda olmak ise pek çok faydasının yanında enflamasyonu da azaltır. İdeal kiloda kalmalıyız.

22



Havası temiz ortamlarda yaşanmalıdır. Vücuttaki yağı kaliteli bir şekilde yakabilmek için oksijen gereklidir. Özellikle gece uykusu esnasında ortamın havası çok temiz olmalıdır.



Uyku apnesi ve burun tıkanıklığı gibi problemlerimiz varsa bunları mutlaka çözüme kavuşturmalıyız.

24



Hareketsiz bir hayat tarzı doğru değildir. Hareketli bir yaşantıyı benimsemeliyiz. Tembelliğe alışmak, vücudun glikozu verimli kullanma yeteneğini de azaltır. Hayatın genelinde hareketli bir yaşantıyı benimsemeliyiz. Özellikle ileri yaş dönemlerinde hareket etmek çok daha önemlidir.



Kronik stres çok zararlıdır. Çünkü kortizon hormonunun sürekli yüksek düzeyde salgılanmasına yol açar. Bu hormon da bağışıklık sistemini zayıflatırken aynı zamanda kas kitlesinde kayba, kemik yoğunluğunda azalmaya, hipertansiyona, kan şekeri düzeyinde artışa ve kolesterol seviyesinde yükselmeye neden olur. Bütün bu olaylar da yaşlanma sürecini hızlandırır. Stresten uzak durmalıyız. Kronik stresden mutlaka kurtulmak gerekir. Hayvanlarla vakit geçirmek, sosyalleşmek, hayata pozitif açıdan bakmak insan biyolojisini olumlu yönde etkiler. Hücrelerin yaşlanmasını yavaşlatır. Kronik stres ise çok zararlı olup hücreleri daha hızlı yaşlandırır. Kronik stres, kortizon üretimini artırırken insülin duyarlılığını da azaltabilir. Bu durum kronik hastalıklara davetiye çıkarabilir. İbadet yapmak ve yüce bir dava uğruna gayret sarfetmek ise kişiyi huzurlu kılar. Yüce bir davanın sahibi olmalı ve ibadetlerimizi de samimiyetle yerine getirmeliyiz.

26

JEFFRY C. HALL

MICHAEL ROSBASH

MICHAEL W. YOUNG



L atince’de “circa”; çevrede, etrafında, çevresinde gibi anlamlara gelir. “Circum”; döndürmek, çevirmek, devrettirmek gibi anlamlar karşılığında kullanılır. “Dien”; bir gün demektir. “Diem” de gün demektir. Sirkadiyen ritim ise, dünya kendi eksenini etrafındaki turunu yaklaşık 24 saatte tamamlarken, bu sürecin canlılar üzerindeki biyokimyasal, fizyolojik ve davranışsal ritimleri şeklinde tekrarını ifade eder.

Vücutun kendi iç sirkadiyen saati doğal bir biyolojik saat olup vücut metabolizmasını günün saatine göre ayarlar. Toplam 24 saatlik zaman diliminde ışığın varlığı ve yokluğu, aynı zamanda yoğunluğu metabolizmayı ciddi şekilde etkiler. Işığa ilaveten uyku, egzersiz, hava sıcaklığı, beslenme saatleri ve sosyal yaşantı gibi faktörler sirkadiyen saati etkiler. Gece geç saatlerde yemek veya düzensiz beslenmek, sirkadiyen saati bozabilir. Gün doğumuyla başlayan beslenme, gün batımıyla bitirilmelidir.

Amerika Birleşik Devletleri’nden Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash ve Michael W. Young isimli bilim insanları, Nobel Tıp Ödülü’nü 2017 yılında “sirkadiyen ritim” üzerine yaptıkları çalışmayla kazandılar. Bu değerli araştırmacılar vücutun biyolojik iç saati olan “sirkadiyen ritim”in nasıl çalıştığını gösterdiler. Biz de günlük yaşantımızı sirkadiyen ritme uygun bir şekilde tanzim etmeliyiz.



Bilimsel pencereden baktığımızda, düzenli ve stresten uzak bir hayatı tavsiye ederiz. Çünkü stres etkenleri normal şartlarda kişiye zarar verir. Ancak düşük dozdaki, potansiyel olarak zararlı bir stres etkenine maruz kalmak, hücrelerin sonraki stresi çok daha iyi tolere etmelerine yol açan bazı adaptasyon değişiklikleri sürecine uğramalarına sebebiyet verir. Bu sürece *hormezis* denir. *Mitohermezis* ise mitokondrilere uygulanan streslerin hücresel sinyal yollarını değiştirilmesiyle ilgilidir. Hormezis ve mitohermezis süreçleri, sonuçta insanın daha uzun yaşamasına vesile olurken aynı zamanda daha sağlıklı, genç ve fit kalmasını da sağlar. Öyle ise bazen hormezis devreye sokularak vücutta küçük ve uyarıcı stresler yaratılabilir. Açlık oruçları ve kalori kısıtlaması, soğuk terapileri, birbirini takip eden sıcak/soğuk banyo veya duş uygulamaları, zorlayıcı egzersizler, düşük oksijen ortamında fiziksel çalışmalar gibi uygulamalar bu bağlamda düşünülmelidir. Bazen bunlar vücuda bilinçli olarak kendimizce uygulanmalıdır. Ancak bunu yaparken ölçüyü elden bırakmamalı ve asla aşırıya kaçmamalıyız.

28

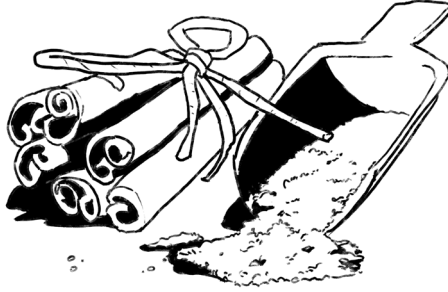


Sarımsak çok yararlı bir besindir. Sarımsağın içeriğinde berberinin yanı sıra kalsiyum, sülfür, E vitamini, selenyum, B grubu vitaminler (B 6), aminoasitler, çinko, A vitamini, manganez, C vitamini bulunur. Sarımsak, bağışıklık sistemini güçlendirerek bizi hastalıklara karşı korur. Kolesterol seviyesini aşağılara çeker. Kan basıncını düşürür. Kalp hastalıkları riskini azaltır. Alzheimer ve demans gibi hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır. Ayrıca sarımsağın kalorisi de düşüktür ve lif kaynağıdır. Sarımsaktan istifade etmesini bilmeliyiz.

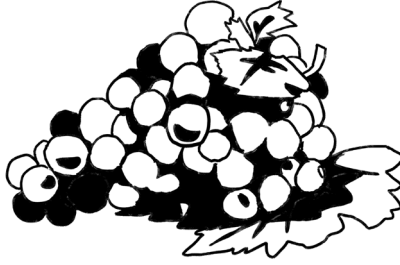


Soğanda iyot, kalsiyum, demir, folat, magnezyum, fosfor, potasyum ve antioksidanlar (kuercetin, kükürt) bulunur. Ayrıca A, C ve B vitaminleri açısından da zengindir. İçeriğindeki antioksidanlar sayesinde bazı kanser türlerine yakalanma riskini azaltır. Ayrıca soğan, astım ve alerjik problemleri olanlara da yardımcıdır. Kanı inceltici etkisi vardır. Dolayısıyla kalp krizi ve inme riskini azaltabilir. Kan basıncını ve yüksek kolesterolü düşürücü etkisi vardır. Hipertansiyon hastalığının başlangıcını geciktirebilir, bazı kişilerde ise önleyebilir. Enfeksiyonlara karşı bağışıklığı artırır. Göz sağlığına da iyi gelir. Soğanı ihmal etmemeliyiz ancak reflü, gastrit, bağırsak intoleransı gibi rahatsızlıklarımız varsa soğan konusunda daha dikkatli ve tedbirli olmalıyız.

30



Tarçın, yüksek oranda antioksidan içerir. Flavonoidler, polifenol ve fenolik asit güçlü antioksidanlar olup vücutta serbest radikallerin oluşumunu engellerler. Dolayısıyla tarçın kullanmak, hücreleri oksidatif hasara karşı korur. Tarçından istifade etmeliyiz.



Yıpranmış ve hasar görmüş hücreler, “apoptoz” denilen sürece girerek kendilerini yok ederler. Ancak kişi yaşlandığında bağışıklık sistemi zayıfladığı için bu yaşlı ve hasarlı hücreler temizlik sürecinden kaçarak dokularda birikmeye başlarlar. Sonuçta kronik inflamasyon ortaya çıkar. Bu da dokularda hasara neden olur. Yetersiz apoptoz, tehlikeli bir durumdur ve çeşitli kanser türlerine bile kapı aralayabilir. İnflamasyonu azaltan ve yok eden zerdeçal, brokoli, avokado, yeşil çay, acı biber, dolmalık biber, mantar, siyah üzüm, domates, kiraz, çilek, ahududu, yaban mersini, böğürtlen, vişne, kakao ve çikolata, renkli meyve ve sebzeler; zeytinyağı, balık gibi besinler beslenmeye dâhil edilmelidir. Bu besinler, serbest radikallerle savaşarak kronik inflamasyonun önlenmesinde rol oynarlar. Bunlardan yararlanmalıyız. Stres ve hareketsiz bir yaşantı ise inflamasyon riskini artırır. Stresten uzak durmalı ve hareketli bir yaşantıyı benimsemeliyiz.

32



Ceviz, fındık, badem, keten tohumu, chia tohumu, yumurta, somon, zerdeçal, sarımsak, zeytinyağı, elma sirkesi, limon, avokado, B12 içeren gıdalar; abartmadan içilen kelle paça çorbaları, yaban mersini, turp gibi besinler yaşlanmayı geciktirirler. Usulüne uygun olarak yeterli miktarda kaliteli su içmek de ömrü uzatır. Bu gerçekleri unutmamalıyız.



Siyah ve kırmızı turpun içeriğinde yüksek oranda demir, folik asit; E, A, C, B6, K vitaminleri; antioksidanlar, çinko, potasyum, magnezyum, bakır, kalsiyum, manganez vardır. Siyah turp, pek çok faydasının yanında böbrek taşını önlemede ve düşürmede de etkilidir. Ayrıca içeriğinde lif bulunması da önemli bir avantajdır. Turp, kansızlığa da iyi gelir. Siyah turp daha çok tercih edilmelidir. Antioksidanları bolca içerir, dolayısıyla kansere karşı koruyucu özelliği vardır. Öksürüğün giderilmesinde olumlu rol oynar. Diş eti hastalıklarını iyileştirir. Hazımsızlığa iyi gelir. Uyku sorununu çözebilir. Nefes darlığını ortadan kaldırabilir. Alerjik hastalıklara karşı etkilidir. Yüksek tansiyonun düşürülmesine yardımcıdır. Turp, ihmal edilmemelidir.



Kinoa, esansiyel aminoasitlerin tamamını içeren glutensiz, lif ve protein zengini bir tahıldır. Herkes açısından harika bir besin olup özellikle de vejetaryen veya vegan beslenenler için çok önemli bir nimettir. Sindirimi kolay olup kabızlığı da önler. Kalorisi düşüktür ve uzun süre tokluk sağlar. Kan şekerini dengeler, kalp sağlığını korur, kas gelişimini ve immün sistemini destekler, cilde iyi gelir. Yaşlanmayı geciktirici etki gösterirken kanser önleyici özelliği de vardır. Çok iyi bir protein kaynağıdır. B1, B2, B3, B6, B9, B12, A, C, E, K, D vitaminlerini ihtiva etmesinin yanında mineral içeriği de çok yüksektir. Demir, bakır, çinko, magnezyum, potasyum, fosfor, kalsiyum ve manganez gibi mineraller içerir. Bunlar, kemik sağlığını desteklemenin yanında vücudun çok çeşitli fonksiyonlarını da düzenlerler. Enerji üretimi için önemlidirler. Antioksidan açısından zengin olması, serbest radikallerle savaşta vücuda destek sağlar. Sonuçta hücre hasarı azalır ve kronik hastalıkların görülme riski düşer. Ayrıca Omega-3, yağ asitlerini içermesi büyük bir avantajdır. Omega-3, yağ asitleri antioksidanlar ile beraberce diğer pek çok faydalarının yanında cildin genç ve sağlıklı kalmasını da sağlarlar. Kinoaın

prebiyotik özellik içermesi ona ayrıca bir değer kazandırır. Çünkü böylece bağırsaklardaki yararlı bakterilerin sayısı artar ve bağırsak sağlığı olumlu etkilenir. “Süper Besin” diyebileceğimiz kinoanın kolesterol ihtiva etmemesi de büyük bir avantajdır. Aslen bir Güney Amerika bitkisi olan kinoa tüm dünyada yaygınlaştırılmalıdır.

35



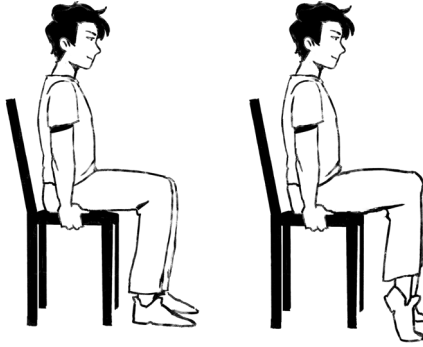
Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapmak çok önemlidir. Her gün en azından 5 bin adım atmak hedeflenmelidir. Her yemekten yaklaşık 1 saat sonra 5-10 dakika yürümek kan şekerini düşürür. Havası temiz yerlerde, özellikle deniz kenarlarında ve ormanlık alanlarda yürümek çok faydalıdır. Çünkü dokulara yeterince oksijen gitmezse kişi hızla yaşlanır. Buna karşılık yeterince oksijen alınması insanı genç kılar. Yürümenin ve egzersizin yanında yüzmek de çok önemli ve faydalı bir spordur. Haftada en az üç gün, 30-45 dakika yüzmek sağlık açısından çok değerlidir. Ancak sudan çıkınca üşütmemek ve hemen giyinmek gerekir. Serbest stilde yüzerken rahatsız olursak derhal stil değiştirip sırt üstü yüzmeye başlamalıyız. Yüzme bilmeyenlerin suyun direncine karşı yürümeleleri de çok faydalıdır.



Günlük yaşantımızı daha çok hareket edecek şekilde değiştirmeliyiz. Bunun için günlük yaşantıda asansör yerine merdivenleri kullanmaya gayret etmeliyiz. Eve gelirken de taşıtlardan bir-iki durak önce inip eve yürüyerek ulaşmayı alışkanlık hâline getirmeliyiz.

Hareketli yaşantı, bol su içmek ve iyi bir uyku düzeni, lenfatik sisteme de yardım eder. Ayrıca bel ve sırt rahatsızlığımız yoksa trampolinde zıplamak, derin nefes almak, dar kıyafetler giymemek, masaj yaptırmak, sauna, sıcak ve soğuk duşları birbiri arkasına almak da lenfatik sistem için iyidir. Lenfatik sistem öylesine önemlidir ki, insanları kanserden ve enfeksiyonlardan bile korur. Lenfatik sisteme çok özen göstermeliyiz.

37



Sürekli oturmak çok zararlıdır. Günlük yaşantı esnasında hareketsiz olmak ve özellikle sürekli oturarak çalışmak hem bel hem de genel sağlık açısından çok tehlikelidir. En azından 20 dakikada bir ayağa kalkarak oda içinde yürümeli, hiç değilse birkaç adım atmamızdır. Sürekli oturmak öylesine kötü bir eylemdir ki, oturduğumuz an adeta ağızımıza sigara koyup içiyormuşuz gibi oluruz. Oturduğumuz sürece de sigara içmeye devam ediyor gibiyizdir. Sürekli oturmak işte böylesine tehlikelidir. Sürekli oturmamalıyız.

“Soleus push up egzersizi” (soleus şınavı) mucize denebilecek derecede çok faydalı bir eylemdir. İki ayak yere serbestçe basılı iken kaslar gevşemiş şekilde oturuyorken topuklar yükseltilir. Bu sırada parmak uçları önde sabit durmaktadır. Sonra topuk olabildiğince yukarıya kaldırılır ve serbestçe yere indirilir. Sonuçta parmak uçları yerden ayrılmadan ayak topukları kaldırılıp indirilir. Bu egzersiz ayakta dururken de yapılabilir. Soleus adelesi kandaki şekeri doğrudan çekip kullandığı için laktik asit de birikmemiş olur. Dolayısıyla soleus kası kolayca yorulmaz. Soleus egzersizi ile bir yandan metabolik hızımız artarken kan şekerimiz dengelenecek, diğer

yandan uzun süre oturmanın vücudumuzda oluşturacağı olumsuz etkiler azalacaktır. Bacak ve ayak damarlarımızdaki kan akımı düzene girecektir. Varislerde iyileşme görülecektir. Kilo vermek de kolaylaşacaktır. Bu egzersizi her yemekten yaklaşık 1 saat sonra 10-20 dakika kadar yapmamız çok faydalı olacaktır. İş yerinde veya büroda çalışırken de saatte bir toplam 4-5 dakika kadar yapmalıyız.



Arkadaşlarla birlikte doğada yürümek çok faydalıdır (trekking). Bu esnada sırtımızda sırt çantası ve ağırlık varsa bu ağırlık omurgaya mutlaka dengeli bir şekilde paylaştırılmalıdır.

YANLIŞ



DOĞRU



Hafif bile olsa yerden bir cismi alırken önce dizlerimizi kırmalı ve çömelerek almalıyız. Belden eğilmemeliyiz. Yükü belimizle değil bacaklarımızla kaldırmalıyız.

40



Market alışverişlerimiz esnasında toplam 2 kilogram yükümüz bile olsa bunları ikiye bölüp bir kilo sağda, bir kilo solda olmak üzere dengeli olarak taşımamız gerekir. Yani yükü vücudumuza simetrik olarak paylaştırdıktan sonra taşımamız gerekir.



Çok ağır bir yükü kaldırmayı asla denememeliyiz. Kaldırmak zorunda isek başkalarından yardım isteyerek beraberce kaldırmalıyız.

42



Bir eşyayı alırken ona doğru uzanmamalıyız. Yanına iyice yaklaşmalı ve öyle almalıyız. Bir cismi yerden alırken de önce onu bedenimize doğru yaklaştırıp sonra yükseltmeliyiz. Bir eşyayı taşırken de onu gövdemize yakın tutmalıyız. Taşınacak eşya vücudumuza ne kadar yakın olursa omurgamıza binen yük de o kadar azalacaktır. Bu bilimsel gerçekleri dikkate almalıyız.



Bir cismi kaldırmadan önce onun ne derece ağır olduğunu tahmin etmeye çalışmalıyız. Ondan sonra yaklaşmalıyız. Kaldırma işlemine geçmeden önce cismi hafifçe yoklayarak bir kez daha test etmeli ve ağırlığı hakkında fikir edindikten sonra kaldırmalıyız.



Cisimleri bedenimizle değil de önce beynimizle kaldırdığımızı unutmamalıyız. Bunun için ağır bir yükü mutlaka kaldırmamız gerekiyorsa, haltercilerin yaptığı gibi çok iyi konsantre olmalıyız. Kaldırırken yavaş ve temkinli hareket etmeli, ani hareketlerden kaçınılmalıyız. Adalelerimize ani yük bindirmemeliyiz. Kaldırma esnasında karın kaslarımızı kasarak bütün kas gruplarımızı aynı anda çalıştırmalıyız. Karın ve sırt adalelerimizin kasılması omurgamızı destekler. Zamanla robot teknolojisi yaygınlaşacak ve yükleri robotlar kaldırıp taşıyacaklardır. O zamana kadar bu tavsiyemize titizlikle uyulmalıdır.



A ğır bir yükü belimizden daha yükseğe kaldırmamalıyız. Hele bu yükü başımızdan yukarı kaldırmayı asla denememeliyiz.

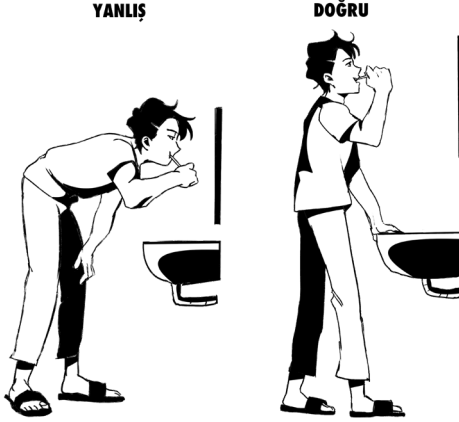
46



Sandalye veya koltukta otururken dik bir pozisyonda oturmayı alışkanlık hâline getirmeliyiz. Bu esnada diz eklemlerimizin kalça eklemlerimizden daha yüksekte bulunmasında, ayak tabanlarımız yere temas ederken düz konumda olmasında ve yere rahatça basmasında yarar vardır. Otururken hep sabit kalmayıp zaman zaman pozisyon değiştirmeliyiz.



Yumuşak, alçak ve derin koltuklarda oturmamalıyız. Stabil olmayan, bozuk koltukların ve yumuşak iskemlelerin belimizi tehdit ettiğini unutmamalıyız. Kol konacak yeri olan, arkada en az omuz hizasına kadar uzanan ve belimizi destekleyen sandalye ve koltukları tercih etmeliyiz.



Dişlerimizi fırçalarken ya da elimizi yüzümüzü yıkarken lavaboya doğru eğilmemeliyiz. Belimizi olabildiği kadar dik tutmaya gayret etmeliyiz. Bu yüzden evimizdeki lavaboların biraz daha yüksekçe yapılmasını sağlamalıyız.



Ağız-diş sağlığı ve hijyeni çok önemlidir. Her gün sabah ve akşam dişlerimizi macun kullanarak fırçalarırken oğlen macunsuz fırçalayabiliriz. Her fırçalama sonrasında da tuzlu su ile gargara yapmak çok faydalıdır. Gerektiğinde diş hekimimiz ile görüşüp dişlerimizi mutlaka sağlıklı tutmalıyız.

50



Toprakla temas, vücutta antioksidan ve antiinflatuar etki doğurur. Topraklanma, parasempatik sistemi aktive ederek rahatlama ve iyileşme sağlar. Kalp ritmini düzene sokar. Ayrıca kandaki CRP seviyesi de düşer. İmmün sistem güçlenir. Parkta, bahçede ve kumda çıplak ayakla gezince rahatlarız. Stresimiz azalır. Yüksek tansiyonumuz varsa daha kolay dengelenir. Kronik ağrılar hafifler. Topraklanma ile yerküreden serbest elektronlar alınır ve bunlar adeta antioksidan gibi çalışırlar. Antioksidanlar, bizi serbest radikallere karşı koruyan maddelerdir. Yerkürenin bazı yerlerinde negatif yük yani serbest elektronlar daha fazladır. Bu bölgeler, daha şifalı kabul edilirler.



Güneşten yeterince yararlanmak gerekir. İnsanların güneş ile temasının azalması, D vitamini eksikliğine yol açar. D vitamini azlığı ise pek çok hastalığa kapı aralar. D vitamini asıl kaynağı olan güneşten sağlandıkça kişi, pek çok hastalıktan korunur; daha genç kalır ve ömrü uzar. Güneş ışığından yeterince istifade etmeliyiz. D vitamini için en iyi kaynak, güneş ışığıdır. D vitamini ise hayati öneme sahip bir moleküldür. D vitamini üretmek için yüz, kollar ve bacaklar günde en az 15-20 dakika güneşe maruz bırakılmalıdır. Güneş altında yürürken de en az 1 dakika süre ile gözlük çıkartılarak güneş ışınlarının gözden içeri direkt girmesi sağlanmalıdır. Usulüne uygun olarak güneşlenirken güneş ışınları vücuda doğrudan vurmalı ve mümkünse bu süre zarfında gözlük takılmamalıdır. Sabah uyanır uyanmaz erkenden güneş ışığına doğrudan, gözlüksüz, arada cam bulunmadan temas etmek gerekir. Bu eylem, havanın kararmasıyla başlayacak melatonin üretimi için iyidir. Gündüz üretilen serotonin, gece melatonine dönüşür. Ancak serotoninin hammaddesi olan triptofan temin

etmek için de muz, kuşkonmaz, ıspanak, brokoli, havuç, kabağ, patates, soğan, sarımsak, lahana, pancar, karnabahar, marul, kakao ve hindi gibi gıdalar yemek gerekir. Ayrıca serotoninin “mutluluk hormonu” olduğu unutulmamalıdır. Bu, çok büyük bir nimettir. Serotoninin en önemli üretim yerlerinden birisi bağırsaklarımız olup bağırsak sağlığına çok dikkat etmeliyiz. Sıkça posalı ve bağırsak florasını destekleyen gıdalar yemeliyiz.



Kilo ve bel çevresi konusunda titiz davranmalıyız. Vücut ağırlığımızı sürekli kontrol altında tutmalıyız. Kilomuz idealin üzerinde olmamalıdır. Alınan her fazla kilo, vücudumuz ve belimiz için ilave yük oluşturur. Ayrıca karın bölgesi yağlarımız, cisimleri gövdemize yakın tutarak taşımamızı da engeller. Bu durumun belin biyomekaniğini olumsuz yönde etkilediğini unutmamalıyız. Kilomuz fazla ise ve bir türlü veremiyorsak uzman doktor ve diyetisyene başvurmalıyız. Gerekirse bir psikologdan da yardım isteyerek kararlı bir şekilde kilo vermeliyiz.



Uzman hekime danışmadan bel korsesi kullanmamalıyız. Çelik balenli korselerin uzun vadede bel ve karın adalelerini zayıf bırakacağını unutmamalıyız. Korse, uzman hekimin önerdiği türde ve sürede kullanılmalıdır.



Kesin teŖhis konulup bel ağrısı veya bacak ağrısının nedeni kesin anlaŖılmadan belimizi asla ektirmemeliyiz ve manipölasyon (el ile müdahale) yaptırmamalıyız. Bunun felce kadar gidecek tehlikelere yol açabileceğini unutmamalıyız.

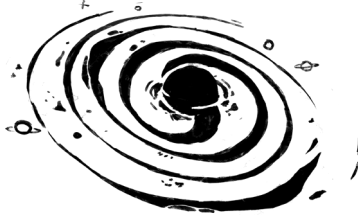
55



Üzüntü ve kronik stres, sağlığımızı olumsuz etkiler. Ruh sağlığımıza özen göstermeliyiz. Ailevi, sosyal ve iş hayatımızla ilgili streslerimizi çözmek için gerekirse ilgili doktor, psikolog ve şahıslardan yardım isteyerek köklü çözümlere gitmeliyiz. Lüzumu hâlinde bulunduğumuz ortamı geçici de olsa değiştirmeli veya tatile gitmeliyiz.



Yaptığımız işi sevmeliyiz. İnsanın hayatındaki en önemli kararlardan bir tanesi, meslek seçimidir. Yaşamımızın meslek seçimi döneminde çok dikkatli olmalı ve bizi mutlu kılacak mesleği seçmeliyiz. Bilmeliyiz ki, mutluluk paradan daha önemlidir.



İnsan, günlük yaşantısında gerginlikten kurtulmanın yollarını bilmelidir. Bu, çeşitli kültürlerle mensup kişilerde farklı şekillerde gerçekleştirilebilir. Bazısı yoga, bir başkası meditasyon yapabilirken; semavi dinlere mensup şahıslar, evrendeki hayranlık uyandıran muazzam nizamı, eşsiz sanatı, harika yaratılışı düşünerek tefekküre dalabilirler. Gözlerimizi kapatarak milyarlarca yıldızdan oluşan galaksileri, süpernovaları, kara delikleri zihnimizin derinliklerinde temaşa edebiliriz. Bu şekilde geçirilecek dakikalar çok rahatlatıcı olabilir. Bunlardan başka hafif sporlar, sırtüstü yatarak dinlenen güzel bir müzik, zevkle kitap okumak, çeşitli sanat dallarıyla meşguliyet, yorucu olmayan değişik hobiler, duş almak, masaj, jakuzi, sauna, düzenli yapılan hafif egzersizler ve kişiye göre değişen pek çok uğraş gerginliği azaltarak bel sağlığınıza ve genel vücut sağlığınıza olumlu katkıda bulunabilir.

Yaşlanmayı yavaşlatmak ve daha genç kalabilmek için de masaj yaptırmak, lenf drenajı uygulaması (pressoterapi), egzersiz yapmak, trambolin kullanmak, tempolu yürüyüş ve yüzme özellikle önemlidir. Soğuk odaları ve sauna rutinleri de faydalıdır. İyi seçilmiş hastalar için termal su kaynaklarından doktor denetiminde bilinçli bir şekilde istifade etmek önemlidir. Tedavinin süresini ve tarzını uzman doktor belirlemelidir.

Soğuk suya yüzümüzü daldırmak veya yüzümüze soğuk su

çarpmak, soğuk duş almak, ufka bakmak, gargara yapmak, kulak ovmak, masaj veya özel ayak masajı yaptırmak, şarkı veya ilahi söylemek, mantrayla meşgulken çıkarılan sesler, derin nefes almak, probiyotik içeren besinler yemek, lifli gıdalarla beslenmek gibi detaylar, vagus sinirini doğal yollardan uyarır. Hazımsızlık, gaz, kabızlık, depresyon ve anksiyete gibi problemler iyileşme sürecine girer. Bu ise kişiyi mutlu kılar. Şu çok enteresan bir tespittir ki, dinini samimi olarak yaşayan bir insan abdest alırken zaten yüzüne soğuk su çarpar ve ensesini ıslatır, ibadetlerini yerine getirirken ses tellerini titreştirir. Yani sonuçta vagus sinirini uyarır. Bütün bunlar kişiyi huzurlu, mutlu ve dingin kılar.

“Himalaya Tuzu Odası” içerisinde 15-40 dakika kadar usulüne uygun bir şekilde bulunmak, sağlık açısından mucizevî sonuçlar doğurabilir. Başta astım ve bronşit olmak üzere solunum yolu rahatsızlıklarına çok iyi gelir. Soğuk algınlığında iyilik hâli sağlar. Stresi giderir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Uyku bozukluklarının düzeltilmesinde ve horlama konusunda da çok faydalıdır. Jetlag durumunun daha çabuk atlatılmasını sağlar. Cildimiz bile olumlu yönde etkilenir. Kısacası bedensel ve ruhsal yönden bizi adeta yeniler.

Hiperbarik oksijen terapisi, Longevity uygulamalarının bir parçasıdır. Bu kabinlere girmek kişiye normal atmosferdeki oksijenden daha yoğun ve basınçlı oksijen sağlar. Hiperbarik oksijen uygulaması sonucunda kişilerin telomerleri uzamaktadır. Telomer uzaması ise genç kalma ve daha uzun ömür demektir. Ozon tedavisinde çok faydalıdır.

Elektromanyetik alan tedavisi ve kırmızı ışık terapisi de bu bağlamda düşünülmelidir. Akupunktur ve hacamat da bazı kişilerde fayda sağlayabilir. Ancak hastalar iyi seçilmeli ve işlem doktorlar tarafından uygulanmalıdır.

58

YANLIŞ



DOĞRU



Ayakkabılarımızın topukları normal, ökçeleri yumuşak olmalı. Yüksek topuklu veya hiç topuğu olmayan ayakkabı giymemeliyiz. Orta yükseklikte topuğu olan ayakkabılara alıştığımızda bunu mümkün mertebe değiştirmemeliyiz. İyi bir ayakkabı, ayak tabanımızı yeterince desteklemelidir. Ayakkabı konusunda titiz davranmalıyız.



Ayaklarımız düz pozisyonda iken ayakta dimdik, uzun süre hareketsiz kalmamalıyız. Münavebeli olarak bir ayağımızı öne atarak pozisyon değiştirmeliyiz veya yürümeliyiz. Yürümek çok daha faydalı olduğundan yürümeyi seçmeliyiz.

60

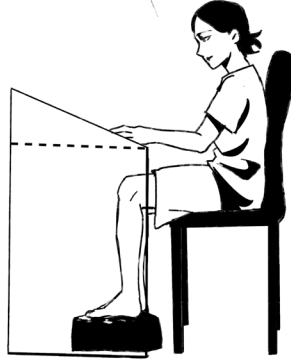
YANLIŞ



DOĞRU



Çocuklarımız hızlı gelişsinler diye onlara aşırı antrenman veya gereğinden fazla spor yaptırmamalıyız. Spor konusunda da işin uzmanı kişilere danışmalıyız.



Çocuklarımız ders çalışırken öne veya yana eğik durmaları konusunda onları sıkça uyarmalıyız. Mesela uzun süre çalışması gereken kişilerin öne eğilmemeleri için, çalışma yüzeyinin bir miktar eğimli olmasında yarar vardır. Masanın altına da ayak dinlendirme basamağı koymalıyız.

62



Bilgisayar karşısında saatlerce hareketsiz veya uygun olmayan pozisyonda kalmak öncelikle beli, sırtı ve boynu rahatsız eder. 20 dakikada bir ayağa kalkıp en az 1 dakika dölaşmak gerekir. Bilgisayarda çalışırken başımız dik, belimiz ve kalçalarımızın arka kısmı destekli, köprücük kemiklerimiz yere paralel durumda olmalıdır. Gözlerimiz ekranın üst düzeyi hizasına yakın konumda ve ekranı tam karşıdan göreceğ pozisyonda olmalıdır. Kollarımız rahat, ön kol ve bileklerimiz aynı çizgi üzerinde yere paralel olmalıdır. Ayaklarımızı da bir destek üzerine koymamız daha iyidir. Ayrıca 20 dakikada bir, 20 saniye boyunca yaklaşık 6 metre uzaklıktaki bir noktaya bakarak gözlerimizi dinlendirmeliyiz.

DOĞRU

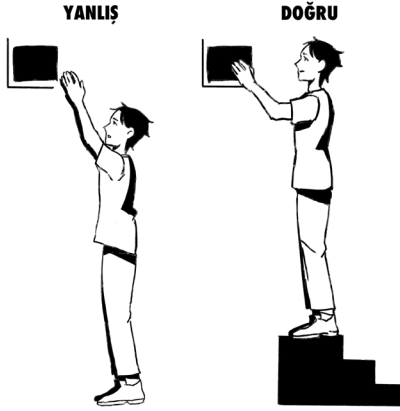


YANLIŞ

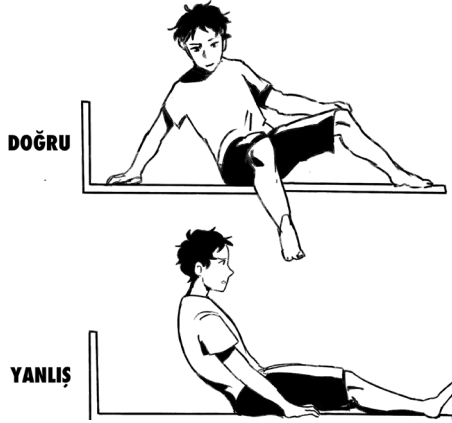


Yatağımız normal sertlikte olmalıdır. Yattığımız zaman vücudumuz yatağa gömülmemelidir. Vücudu değişik şekillere sokan, stabil olmayan, yumuşak veya çöküntülü yataklar sağlıklı değildir. Altında sunta veya tahta olan yataklar ile üzerine yatıldığında omurganın fizyolojik kıvrımlarına uyum gösterebilen kaliteli ortopedik yatakları tercih etmeliyiz. Yatak satın almadan önce mutlaka kısa bir süre de olsa üzerine yatarak bizzat denemeliyiz.

64



Raflardan kitap veya herhangi bir eşyayı alırken önce ayağımızın altına yükseltici bir şeyler koymalıyız ve eşyanın hizasına yükseldikten sonra almalıyız.



Yataktan kalkarken önce tam yan dönmeliyiz, daha sonra ellerimizle yandan destek alarak oturur pozisyona geçmeliyiz ve öyle kalkmalıyız. Doğrudan öne doğru hızla atak yaparak aniden kalkmak yanlıştır. Bu yanlışı yaparsak, eğer varsa başlangıç dönemindeki küçücük bel fıtığımız bile ilerleyebilir. Dikkatli olmalı ve yataktan kalkarken belimize zarar vermemeliyiz.

66

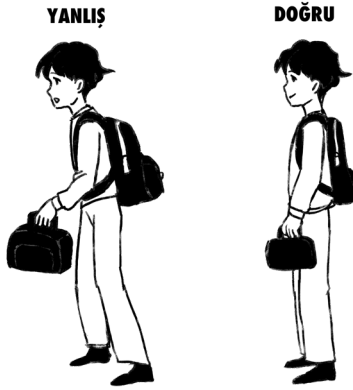
DOĞRU



YANLIŞ



Otomobil kullanırken koltuğumuz sert olmalı, arkaya dayandığımızda koltuk belimizi desteklemeli ve adeta kavramalıdır. Uzun yola çıkarken de belimizi ince bir yastıkla desteklemeliyiz. Otomobile bindiğimizde koltuğumuzu pedallara yakın olacak şekilde ayarlamalıyız. Dizlerimizin de kalçalarımızın biraz üzerinde olmasını sağlamalıyız.



Çocuklarımız okula giderken çantalarında mümkün mertebe az yük taşımalarını sağlamalıyız. Bunun için sadece o günkü dersleri ilgilendiren kitap ve ders gereçlerini yanlarına almaları konusunda onları eğitmeliyiz. Okulun imkânları müsait ise çocuklara okullarda birer adet dolap tahsis edilmelidir.

YANLIŞ



DOĞRU

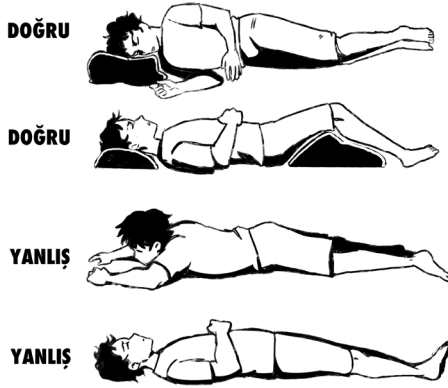


Elektrikli süpürge veya paspasla yerleri temizlerken öne doğru fazla eğilmemeliyiz ve belimizi dik bir pozisyon-
da tutmaya gayret etmeliyiz. Bu nedende uzun saplı süpürge
kullanmak daha yararlı olacaktır. Bahçede çalışırken de uzun
saplı aletleri tercih etmeliyiz.

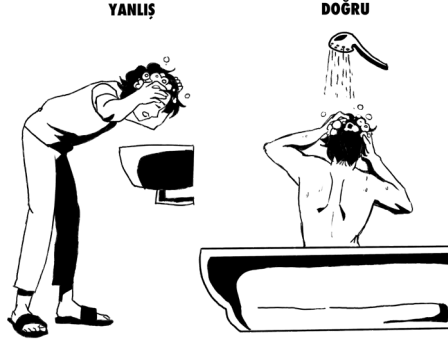


Daha önce bel rahatsızlığı geçirdiysek zıplama hareketi yapmamalı ve yüksek bir yerden atlamamalıyız.

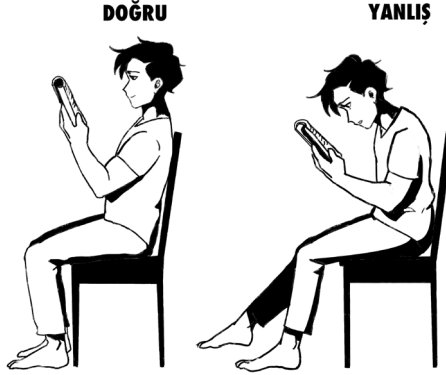
70



Yan veya sırt üstü pozisyonda yatarak uyumalıyız. Yüz üstü yatmamalıyız. Sırt üstü dümdüz uyumak da doğru değildir. Günlük yorucu aktiviteler esnasında 10-15 dakika yan pozisyonda yatarak omurgayı dinlendirmek bel sağlığı açısından çok faydalıdır.



Saçımızı yıkarken öne doğru iki büklüm eğilmemeliyiz. Yere diz çöktükten sonra dirseklerimizi küvetin kenarına dayayıp başımızı öyle yıkamalıyız. Daha da iyisi küvetin içine girip oturarak yıkanmaktır.



Koltukta kitap okurken sırt arkaya yaslanmış ve baş dik pozisyonda olmalıdır. Baş ve boyun öne eğilmiş şekilde okumak beli de rahatsız eder. Kitap okurken çok dikkatli olmalıyız.



Çalışırken kendimize aşırı yormamalıyız. Bazen bir işten diğere geçmek de dinlendirici olabilir. Zaman zaman yaptığımız işi değiştirmeliyiz.

74



Tarlada, inşaatla, iş yerinde, evde çalışırken veya belimizin aktif olduğu başka herhangi bir hareketi yaparken belimiz aniden ağrımaya başlarsa geri kalan işi bitirmek üzere gayret etmeyip hemen istirahate çekilmeliyiz. Sert bir zeminde sırtüstü uzanıp dizlerimizi hafifçe bükerek bacakları yukarıya doğru toplamış vaziyette 15-30 dakikalık istirahat sıklıkla rahatlatıcı olur. Eğer bu süre sonunda iyiye gidüş yoksa doktorumuza müracaat etmeliyiz. Hastalığımız esnasında istirahat süresinin uzun mu yoksa kısa mı olacağını önceden kestirebilmek çok zordur; ancak manyetik rezonans görüntüleme yöntemi, uzman doktora bu konuda bir fikir verir. Uzman doktorun tavsiyelerine göre hareket etmeliyiz.

YANLIŞ

Bebeğimizi beşikten veya yattığı yerden alırken ona doğru-
dan uzanmamalıyız. Önce dizlerimizi kırarak çökmeli ve
bebeğe yaklaştıktan sonra onu kucağımıza almalıyız.

DOĞRU

Bir yaşını geçmiş çocuklarımızı kuağımıza alıp sevmek için belimizden eğilerek ileriye doğru uzanmamalıyız. Mutlaka dizlerimizi kırarak kucaklamalıyız ve severken de yanımızda oturarak veya beraberce yatarak sevmeliyiz.

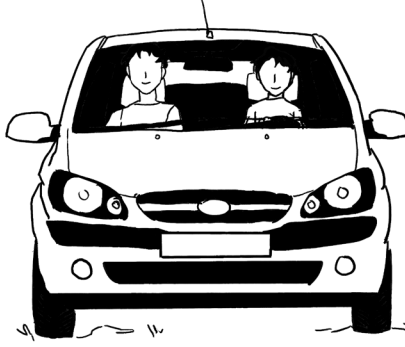


Bel fitiği, sırt fitiği, boyun fitiği veya omurganın dar kanal hastalığı; kişinin iş, aile ve sosyal yaşantısını derinden etkileyen rahatsızlıklardır. Ancak bu hastalar bazı noktalara dikkat ederek cinsel yaşamlarını devam ettirebilirler. Bu konudaki sıkıntılarımızı doktorumuza anlatmalıyız. O bize cinsel perhiz ve aktif cinsel hayatımızın ne şekilde olacağı konusunda geniş bilgi verecektir. Ancak ağrının şiddetini koruduğu sũreçte ve akut dõnemlerde cinsel perhiz uygundur. Zihnimizde oluşabilecek tũm soruları doktorumuza sormalıyız.

78



Bel rahatsızlığı geçirmiş bir kişiysek uçak biletimizi alırken ayağımızı rahatça uzatabileceğimiz ve kolayca hareket ettirebileceğimiz bir yeri tercih etmeliyiz. Uzun süreli yolculuklarda koltuğumuzu hafifçe arkaya yatırmalıyız ve belimizi ince bir yastıkla desteklemeliyiz. Koltuğumuz yere paralel, tam yatar şekle gelebiliyorsa yolculuğumuzu yatarak yapmalıyız. Yolculuk esnasında sürekli oturmayıp ara sıra ayağa kalkarak bir süre yürümeliyiz. Yolculuk bitiminde valizlerimizi tekerlekli arabaya koyarak taşınmalıyız. Zaten valizlerimiz tekerlekli ise problem olmaz. İmkân varsa sonunda sıcak bir küvete veya jakuziye girerek adalelerimizi rahatlatmalıyız.



Belimizin ağrıdığı günlerde çevremizdeki insanlardan yardım istemekten çekinmemeliyiz. Evde eşimiz ve çocuklarımız, işyerinde ise arkadaşlarımız rahatsızlığı atlatmamızda bize yardımcı olabilirler. Arabamızı bile birkaç gün süre ile bir başkası kullanabilir. Her işi her zaman bizzat kendimiz yapmak zorunda değiliz. Hasta olduğumuz sürece yardım almaya çalışmalıyız, ancak bunu alışkanlık hâline getirmemeliyiz. İyileşir iyileşmez kendi işimizi kendimiz görmeye başlamalıyız.



Doktor olmayan kişilerin sözlerini dinleyerek rastgele ilaçlar kullanmak riskli bir davranıştır. Doktorumuzun verdiği ilaçları ise aynen tavsiye edildiği şekilde kullanmaya özen göstermeliyiz. Mide problemi veya başka bir yan etki ortaya çıkarsa doktorumuza bildirmeliyiz.

Genetik testler ve kan testlerinde sonuçların değerlendirilmesi, doğru yorumlanması önem taşır. Dolayısıyla seçtiğimiz hekim çok önemlidir.

Longevity, farklı disiplinlerin iş birliğini gerekli kılan, son günlerde giderek popüler hâle gelen yeni bir sağlık alanıdır. Longevity sayesinde insanlar kronik bir hastalığa yakalanmadan ileri yaşlara ulaşabilecekler, sağlıklı ve zinde bir hayat sürebileceklerdir. Bu öylesine geniş bir alandır ki, pek çok bilim insanı ve personelin birlikte çalışmasını gerektirmektedir. Yani bir insana pek çok uzman birlikte hizmet verebilecektir. Gerekğinde cerrah bile işin içine girebilecek, mesela daralmış olan omurga kanalını operasyon ile genişletecektir. Böyle bir girişim ise hastanın düşmüş olan yaşam kalitesini oldukça yükseltebilecektir. Yaşlanmayı durdurmak bir yana, geriye doğru gençleşmek bile mümkündür. Bu konuda uzmanlardan yardım almalıyız. Teşhis ve tedavi sürecinde tecrübe çok önemlidir. Deneyimli doktorları tercih etmeliyiz.



Bel ve sırt ağrılarının bir kısmı günlük hayatta yaşanan stres, endişe, kızgınlık, kıskançlık, depresyon, üzüntü ve bastırılmış öfke gibi duygular sonucunda ortaya çıkmaktadır. Devam eden bu tip duygular karşısında belirli bir çözüm ve rahatlama sağlanmazsa beyin, vücudun herhangi bir bölgesinde ağrıyı başlatma komutunu sizden habersiz olarak göndermektedir. Böylece asıl meseleden kaçılarak ilgi başka tarafa çekilmektedir. Bel de bu tip olaylardan sıklıkla nasibini alan bölgelerdendir. Böyle bir mekanizmanın tuzağına düşmüş olan kişi, minicik ağrılarını büyütür. Aslında bu şekilde, çözülmemiş duygusal problemlerden kaçılmaktadır. Doktora müracaat ettiğimizde yapılan tetkikler neticesinde ciddi bir hastalık teşhisi net olarak ortaya konamamışsa yukarıda anlatılan mekanizma aklımıza gelmelidir. Bir taraftan asıl problemimizi bulup çözmeye çalışırken diğer taraftan telkinle hasta olmadığımıza kendimizi inandırıp “Hasta değilim!” demeliyiz. Ağrılarımızın hafiflediğini hatta kaybolduğunu göreceğiz.



Tedavimiz bitip yeniden iş hayatına döndüğümüzde faaliyetlerimizi yavaş yavaş artırmalıyız. Hatta ilk birkaç gün yarım mesai ile yetinmeliyiz. Belimize aşırı yüklemeye yapmamalıyız. İş, aile ve sosyal hayatımızda bu kitaptaki öğütleri daima göz önünde bulundurmalıyız.



Doğa ile iç içe yaşamalıyız. Çimlere çıplak ayakla basmak, ağaçlara dokunmak, denize girmek ve hayvanları okşamak da çok faydalıdır. Bu davranışlar kişide topraklanma sağlar. Orman banyosu; sağlık, huzur ve mutluluğu artırmak amacıyla ağaçlar, yeşillikler arasında zaman geçirme eylemidir. İnsan ormanda kendini doğaya bırakarak adeta doğayla bütünleşir. Orman ortamında kişi zihnini rahatlatır ve kendine gelir. Sonuçta bir yandan immün sistem güçlenirken diğer yandan uyku kalitesi artar, stres azalır, sirkadiyen ritim düzene girer, inflamasyon azalır ve ağrılar yatıştır. Kas rahatsızlıkları düzelir. Huzursuz bacak sendromu bile iyileşme sürecine girer.



İtalya'da Sardunya, Japonya'da Okinawa, Kaliforniya'da Loma Linda, Yunanistan'da İkarya ve Kosta Rika'da Nicoya gibi yerler, dünyada en uzun ömürlü insanların yaşadığı bölgelerdir. Buralara "mavi bölgeler" (blue zones) denmektedir. Bu bölgelerde yaşayan insanlar, dünyadaki diğer yerlerde yaşayan insanların ortalama ömründen daha uzun bir ömür sürmektedirler. Ortak özelliklerine baktığımızda mavi bölgelerde yaşayan insanların öncelikle hareketli bir yaşam tarzını benimsediklerini görürüz. Buna karşılık dinlenmeye ve uykuya öncelik tanıyorlar. Amaç duygusuna sahipler. Sabah ne için uyandıklarını ve ne için yaşadıklarını biliyorlar. Aileye önem veriyorlar. Stres gidermeye öncelik tanıyorlar. Bitki bazlı besleniyorlar. Ölçülü yiyorlar. Midelerini tıka-basa dolduruyorlar. Birbirlerine destek sağlayan sosyal ağları var. Arkadaş çevreleri de sağlıklı kişilerden oluşuyor.

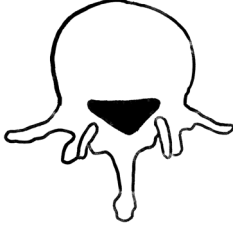
Çin (Doğu Türkistan), Afganistan, Pakistan ve Hindistan arasındaki Keşmir bölgesinin Hunza Dağları'nda yaşayan Hunza Türkleri, Hun Türklerinden gelmektedirler. Tamamı Müslüman olup ortalama 110-120 yıl yaşamaktadırlar. Kadınları

65-70 yaşında anne olabilmektedir. Denizden yaklaşık 6000 metre yüksekte yaşamaktadırlar. Yani havası temiz bir yerde hayat geçirmektedirler. Temiz su içmektedirler. Et ve baharatlı yemekleri ünlüdür. Sadece kendi ürettikleri sebze ve meyveleri yemektedirler. Beslenmelerinde şekere yer yoktur. Türk geleneklerine uygun olarak 900 yıldan fazla bir süredir bağımsız yaşamaktadırlar. Kendilerine Hunzakut demekteler ve Mir adını verdikleri reisleri ile ona danışmanlık yapan 12 kişilik heyet tarafından yönetilmektedirler.

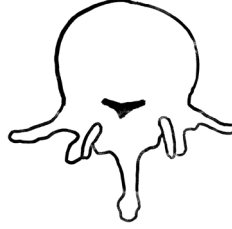
Kafkasya'da yer alan Abhazya'da da insanlar genelde uzun ömürlüdürler. Burada yaşayan Tina Bebiya, 112 yaşındadır. Ashkhangeri Bjanıa ise 148 yaşında vefat etmiştir. Bu insanlar dağlık bölgelerdeki evlerine ulaşmak için çok uzun yol yürüyorlar. Yüksek dağlar arasında havası temiz ortamlarda yaşıyorlar. Yüksek yerlerde harika manzaraları izliyorlar. Alkol alanların erken vefat ettiklerini vurguluyorlar. Eskiden tüm sebze ve meyveleri toprak üzerinde çalışarak kendileri yetiştiriyorlarmış. Şimdi mağazalardan güvenli olup olmadıklarını bilmeden satın almaktan yakınıyorlar. Tarlada çalışmanın önemini vurguluyorlar. Tardada çalışmayı dinlenmek olarak görüyorlar. Gençlerin alkolden uzak durmalarını hâlinde uzun bir ömre sahip olabileceklerini belirtiyorlar.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan geniş kapsamlı araştırmalar da iyi bir beslenme ve uyku düzenine sahip olmanın yanında sigara içmemenin, fiziksel açıdan aktif bir yaşantının, ilaç bağımlılığından kurtulmanın, stresle başa çıkabilmenin ve düzgün sosyal ilişkilere sahip olmanın ömrü uzattığını gösterdi. Böyle hem uzun ve hem de sağlıklı yaşayan insan ve toplumların hayatından gerekli dersleri çıkarmalıyız.

Normal Kanal



Dar Kanal



Uzman doktor, yaptığı muayene ve tetkikler neticesinde bizdeki bel fitiği veya dar omurga kanalı hastalığının cerrahi girişim gerektirdiğine karar verdiyse ameliyattan kaçmamak gerekir. Lüzumsuz kaybedilen zamanın bazen telafisi imkânsız zararlara yol açtığını bilmeliyiz. Prensipten cerrahi girişim son çaredir ancak yapılan bütün konservatif tedavilere rağmen iyileşme görülüyor ve inatçı bir ağrı varlığını sürdürüyorsa cerrahiden çekinilmemelidir. Düşmüş olan yaşam kalitesini cerrahi ile yükseltmek mümkündür. Nöroşirürji branşı için verdiğimiz bu örnek tüm diğer branşlara da teşmil edilebilir. Uzman doktorların tavsiyeleri çok önemlidir.

Eğer ameliyata karar verilmiş ise en avantajlı yöntem seçilmelidir. Mesela dar omurga kanalı hastalığında biz hastalarımıza “vidasız” bir yöntem olan Mikroteknikle İnternal Dekompresyon yöntemini uygulamaktayız. Bu ameliyatta dar olan omurga kanalının iç kısmına girilerek kanal içeriden genişletilmektedir. Böylece anatomik yapının orijinalliği mümkün mertebe korunmaktadır. Stabilizasyonu sağlayan anatomik yapı korunduğu için stabil kalmış omurgaya ayrıca vida takmak gerekmemektedir. Sonuçta hastalara yabancı ci-

sim konulmamış olması büyük bir avantajdır. Ameliyat sade bir şekilde sonlandırılmaktadır. Klasik cerrahide ise vida kullanıldığı için ameliyat büyümekte, daha geniş çapta olmakta ve daha uzun sürmektedir. Daha uzun süren ameliyatta hasta daha çok narkoz almaktadır. Mikroteknikle İnternal Dekompresyon yönteminde ise vida kullanılmaz. Yani hastanın vücuduna yabancı cisim girmez ve ameliyat daha kısa sürer. Böylece enfeksiyon riski de çok azalır. İşin içinde vida olmadığından vidanın gevşemesi, kırılması diye bir şey söz konusu olmaz. Vidasız yöntemde hastalar ameliyat sonrası dönemde daha az ağrı duyar ve daha rahat ederler. Daha hızlı iyileşirler. Estetik olarak da bu ameliyat daha avantajlıdır. Normal hayata ve işlerinin başına daha kısa sürede dönerler. İleri yaş grubundaki hastalarda ve osteoporoz yani kemik erimesi olan hastalar için de vidasız yöntem daha uygundur. Yaş ilerledikçe içinden omurilik ve sinirlerin geçtiği omurga kanalı (spinal kanal) doğal olarak daralmaktadır. Zamanla kanalın çapı kritik sınıra ulaştığında semptomlar ortaya çıkmaya başlar. Hastaların yürüme mesafeleri giderek kısalmır. Hayat kalitesi düşer. Bu yaşta hastaları bekleyen en büyük tehlikelerden birisi, yürürken artık güçsüzleşen bacaklarının boşalarak yere düşmeleri ve kemiklerini kırmalarıdır. Bu nedenle de hastalık çok fazla ilerlemeden ameliyat olmak daha faydalıdır. Vida masrafı olmadığı için vidasız yöntem ülke ekonomisi için de daha avantajlıdır. Öyle ise vidasız yöntem tercih edilmelidir.



Bel fıtığı ve dar kanal hastalığı ile mücadele etmek bir hayat tarzı meselesidir. Her yere arabayla gitmek, televizyonu bile uzaktan kumanda ile açıp kapamak, sürekli oturarak çalışmak, kilo aldırarak her türlü besini umursamadan yemek doğru bir hayat tarzı değildir. Bu kitaptaki tavsiyelerin tamamına uyarak hem omurga hem de tüm vücut sağlığı açısından büyük kazanım elde edilmelidir.



Gençlerle vakit geçirmek faydalıdır. Sadece kan transfüzyonu ile genç insanların kanını kendi bünyesine katmak değil, aynı zamanda gençlerle vakit geçirmek de kişiyi gençleştiriyor. Gençlerle elden geldiğince çok vakit geçirmek için gayret sarf etmeliyiz.



Sabah uyanınca erkenden bir bardak ılık suyun içine yarım veya bir limon sıkılarak aç karnına içilmelidir. Sabah ibadetini yaptıktan sonra kahvaltıda rafadan yumurta yenmelidir. Yumurta konusunda hassas davranılmalı ve serbestçe dolaşan tavuk yumurtası tercih edilmelidir. Ancak safra kesesi hastalığı bulunanlar, doktorları izin verdiği takdirde yumurta yemlidirler. Mevsim sebze ve meyveleri (özellikle lahana, domates, turp, siyah turp, daikon turpu, taze fasulye, semizotu, bamyaya, roka, kuşkonmaz, Brüksel lahanası, bezelye, kereviz, havuç, pırasa, ıspanak, çirişotu, madımak, ısırgan otu, dereotu, patates, kabak, salatalık, acur, pancar, şalgam, brokoli, enginar, enginar yaprağı, patlıcan, karnabahar, biber, jalapeno biberi, marul, maydanoz, tere, ebegümeci, soğan, sarımsak, nar, kivi, elma, armut, çilek, şeftali, ayva, üzüm, üzüm yaprağı, yaban mersini, aronya, böğürtlen, vişne, kiraz, erik, hurma, Trabzon hurması diğer adıyla kocayemiş, mango, kayısı, incir, portakal, greylifurt, limon, çeşitli turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, bazı mantarlar, deniz börülcesi, deniz yosunları, çeşitli tohumlar, avokado, kavun, karpuz, kapari, dut, iğde, mısır, kaktüs meyvesi diğer

adıyla Frenk yemişı, hünnap) ihmal edilmemelidir. Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru bakliyat önemlidir. Haftada bir-iki kez balık yenmeli; bazen tavuk, hindi tercih edilmelidir. Yağlı balıklara ve somona öncelik tanınmalıdır. Kırmızı et ve sakatat daha seyrek yenilmelidir. Karaciğer bir besin olarak ihmal edilmemelidir ancak bu konuda da aşırıya kaçılmamalıdır. Hayvansal proteinler yerine daha çok bitkisel proteinler tercih edilmelidir. Bu bağlamda kinoa çok önemlidir. Yaş ilerledikçe, protein alımının çeşitli hastalıkları davet ettiği bilinmelidir.

Ev yapımı yoğurt, kefir, elma sirkesi, turşular (özellikle lahana turşusu), şalgam suyu, badem, fındık, ceviz, çekirdek (kabak veya ay çiçeği), beyaz leblebi, çam fıstığı, tuzsuz veya az tuzlu zeytin, zeytinyağı, tereyağı, beyaz çay, siyah çay, yeşil çay, ada çayı, yasemin çayı, ebegümece çayı, mate çayı, menengiç, ıhlamur, zencefil, zerdeçal, kekik, tahin, tarçın, üzüm çekirdeği, keten tohumu, çörekotu, zahter, kimyon, çemen otu, karabiber, kırmızıbiber, Japon biberi, fesleğen, reyhan, nane, biberiye, mercanköşk, kişniş önemlidir. Evde turşu yaparken de kristal kaya tuzu kullanılmalıdır.

Sofralarımızda elma sirkesi, zeytinyağı, limon ve kekik daima bulunmalıdır.

Siyez buğdayından veya benzeri buğdaylardan yapılmış ekşi mayalı ekmek günde yarım dilim yenmelidir.

Çorbalardan balık çorbası, tavuk suyu çorbası, tarhana çorbası ve gazpacho (soğuk İspanyol çorbası) sıkça içilmelidir.

Soya peyniri (tofu) önemli bir protein kaynağıdır. Vegan ve vejetaryen beslenen kişiler sıklıkla tercih ederler. Besin değeri yüksek olup kalorisi de nispeten düşüktür. Yani toplumun

geneli için tavsiye edilmesi gereken iyi bir gıdadır. Yağ oranı çok düşüktür ve tuzsuzdur. Yüksek miktarda protein, kalsiyum ve demirin yanında A, B, C vitaminleri ile karbonhidrat da içerir. İçerdiği B vitamini sayesinde kansızlık problemi olanlar için de iyidir. Kırmızı kan hücrelerinin sayısını artırırken içerdiği kalsiyum ile kas ve kemikleri de güçlendirir. Az miktarda kolesterol içerdiğinden kolesterolü dengelemede yardımcı olur. Metabolizmayı güçlendirmesinin yanında kabızlık ve ishal gibi problemlerin de önüne geçer. Hazımsızlığı engeller. Tofuyu tüm dünyada yaygınlaştırmak gerekir.



Narın, İbn-i Sina'nın tavsiye ettiği meyvelerden biri olduğu unutulmamalıdır.

Sandaloz sakızlı elma sirkesi çok önemlidir. Vücudu bakterilerden ve çeşitli mikroplardan arındırır. Kabızlığa iyi gelir. Karın ağrısını geçirebilir. Yolculuk sonrası ortaya çıkan ödem yok edebilir. Cilt ve saçlara iyi gelir. Zayıflamak isteyenlere yardımcıdır. Ayrıca tansiyon düşürücü etkisinden dolayı hipertansiyon hastaları için de iyidir.

Tamamen doğal yollardan elde edilmiş olan bal (organik bal) aşırıya kaçmadan, miktarı çok dikkatli bir şekilde ayarlanarak yenilir.

Kudret helvası (manna) dünyanın çeşitli ülkelerinde dişbudak, meşe, badem ve sıtma ağacı (okaliptus) gibi ağaçlardan elde edilir. Ülkemizde ise Şanlıurfa, Mardin ve Siirt gibi yöre-

lerde meşe yapraklarından toplanır. Mannit miktarı çok, şeker miktarı az kudret helvalarının daha kaliteli olduğu kabul edilir. Ülkemizde yöre halkı kudret helvasını işleyerek reçel, şekerleme, kuru pasta gibi ürünler yapar. Kudret helvası tıpta laksatif (dışkıyı yumuşatıcı, gevşetici) ve öksürüğe karşı ilaç olarak da kullanılır. İleride bilim daha fazla ilerlediğinde başka faydalı amaçlar için de kullanılması mümkün hâle gelecektir. Ancak içeriğindeki şekerden dolayı kudret helvası ve ilgili ürünler çok ölçülü yenmeli, aşırıya kaçılmamalıdır.

Hindistan cevizinin içeriğinde berberin bulunur. Bu nedenle Tip 2 diyabetin tedavisinde yardımcı olur. Tokluk hissi vermesi ve iştahı azaltması da avantajdır. Kilo kaybını artırır. Hindistan cevizi, kabızlığı önlemenin yanı sıra kardivasküler hastalıkların görülme sıklığını da azaltır. Berberinin antibakteriyel ve antiviral özelliği vardır. Mantarlar ve parazitlere karşı da etkilidir. Depresyona iyi gelir. Yağlı karaciğer hastalığının tedavisinde yardımcı olabilir. Hindistan cevizi ihmal edilmemelidir.

Ceviz, keten tohumu, chia tohumu, kabak çekirdeği, avokado, zeytinyağı, balık (somon balığı), fındık, yumurta, Brüksel lahanası gibi besinler Omega 3 içerirler. Dolayısıyla kalp ve damar sağlığını korurlar. İyi kolesterol olarak bilinen HDL'yi artırır. Yüksek tansiyonu önlerler. Felç geçirme riskini azaltırlar. Mor sebzeler de HDL'yi artırır, dolayısıyla çok faydalıdır.

Muz, avokado, taze fasulye, ıspanak, kuru baklagiller, bitter çikolata, fındık, badem, yer fıstığı, kabak çekirdeği magnezyum içeren besinler olup çok yararlıdır. Magnezyum, protein sentezinde, kas ve sinir sistemi fonksiyonlarının düzenlenmesinde önemli rol oynar. Uyku kalitesini artırır. Uykuyu düzenler, enerji metabolizmasına destek sağlar. Kan şekeri-

nin kontrolü ve kan basıncının dengelenmesi konusunda da önemli rolü vardır.

Dopamin ve seratonin çok önemli hormonlardır. Dopamin ve seratonin gibi mutluluk hormonudur. Bunlar, vücutta dengeli bulunmalıdırlar. Dopamin mutluluk hissi vermesinin yanında ödül ve başarı duygusu ile de ilgilidir. Stresten uzak durmak, beyindeki dopaminin azalmaması için iyidir. Ayrıca egzersiz yapmak, masaj yaptırmak, uyku düzenini iyileştirmek, psikolojik destek almak, çinko ve B vitamini içeren gıdalar ile abartmadan beslenmek dopamin eksikliğini giderebilir. Balık eti, hindi eti ve tavuk etlerinin yanında muz, çilek, karpuz, kuru erik ve yaban mersini de dopamini dengeleyen ve mutluluk veren gıdalardır. Bunlar ihmal edilmemelidirler.



Yiyecekleri mümkün mertebe çiğ yemek iyidir. Pişirmek gerektiğinde düşük ısıda pişirme şekli tercih edilmelidir. Kavurmalardan, kızartmalardan, yüksek ısıda pişirilmiş yiyeceklerden, işlenmiş gıdalardan, katkılı ürünlerden, paketlenmiş yiyeceklerden, işlenmiş etlerden, unlu ve şekerli gıdalardan, rafine edilmiş yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Hazır şekerli ürünler, içinde kimyasal madde bulunan gıdalar, işlenmiş yiyecekler, trans yağlar asla yenmemelidir. Bunlar yenilirse vücutta serbest radikal üretimi artar. İşlenmemiş doğal gıdalar, iyi yağlar ve gökkuşağı rengindeki doğal besinler tercih edilmelidir. Çünkü bu tür besinlerde antioksidanlar vardır ve antioksidanlar ise hücrelerin hasar görmesini engellemeye çalışırlar. Doğal olmayan gıdalarla beslenenleri obezite, hipertansiyon, diyabet, koroner kalp hastalığı, felç, kanser,

depresyon, reflü, ülser, astım, romatizma, osteoporoz, kronik yorgunluk sendromu, otizm gibi çeşitli hastalıklar beklemektedir. Bunlar kişinin hayatını tehdit ederler. Tam tersi olarak bilimsel iyi bir beslenme yaşam süresini ve kalitesini artırır. Doğal, işlenmemiş, geleneksel yiyeceklere dönülmelidir.

Sebze ağırlıklı beslenmek, yavaş yemek ve fazla çiğnemek faydalıdır. Hızlı yemek, az çiğnemek ve çiğnemediği yutmak ise bir gıdanın antijen özelliği kazanmasına neden olur.

Beslenmenin anne karnında başladığı bilinmelidir. Onun için hamilelerin beslenmesine çok özen gösterilmelidir.

Şurası asla unutulmamalıdır ki, tüm bu tavsiyeler kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Mesela kendisinde mide ülseri bulunan bir kimse sabah uyanınca içtiği suya limon katmamalıdır. Böbrek taşı bulunan birisi ise suyun içine limon ile birlikte elma sirkesi ve zeytinyağı da katmalıdır. Öyle ise her insan ayrı olarak ele alınmalı ve o şekilde değerlendirilmelidir. Sonuçta uzman doktorun tavsiyelerine uyulmalıdır.



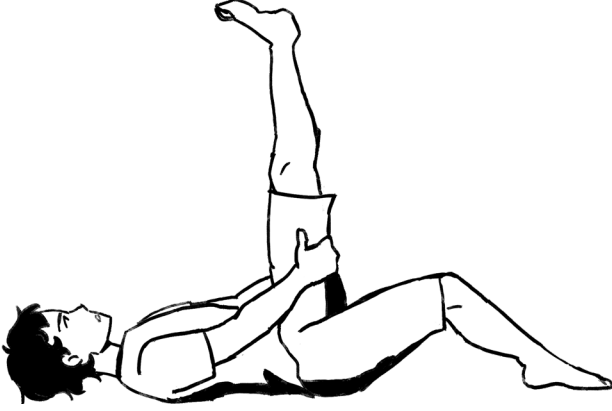
Su içmek için susama hissinin gelmesi beklenmemelidir. Günde ortalama 2,5 (iki buçuk) litre su içilmelidir. Böbrek taşı hastalığına sahip olanlar bu miktarı biraz daha artırabilirler.



Sağlıklı iken yapılacak spor ve egzersizlerin genel sağlık açısından önemi büyüktür. Bel, sırt, karın ve tüm vücut adalelerini güçlendirmek; eklem ve yumuşak dokuların esnekliğini artırmak için gerekli spor hareketlerine ömür boyu devam edilmelidir. Ancak bel fitiği gelişmesine zemin hazırlayacak veya bizzat sebep olacak mücadele sporları yerine yüzmeye, yürümeye ve bisiklet sürmeye gibi sporlar tercih edilmelidir. Yüzlerce egzersiz hareketinin rastgele hepsinin yapılması yerine bel fitiğini tetiklemeyecek emniyetli hareketler seçilmelidir. Egzersizler her gün yapılmalıdır. Sağlıklı olsak bile her gün kaslarımızı güçlendirecek egzersizler ve düzenli spor yapmalıyız. Karın, sırt ve kalça adalelerinin vücudun doğal korsesi olduğunu unutmamalıyız. Yüzmeye önem vermeliyiz. Yürümeyi ihmal etmemeliyiz. Bisiklet sürmenin yaygınlaşmasını bir devlet politikası hâline getirmeli, bu anlayışı tüm dünyaya yaymalıyız. Bilimsel spor ve egzersiz kültürünü tüm yeryüzünde yaygınlaştırmalıyız. Egzersiz hareketlerinin sayısını gün geçtikçe yavaş yavaş artırmalıyız. Başlangıçta aşırıya

kaçmamalıyız. Ayrıca vücudu çok yoran ve sağlığı tehlikeye sokan yıpratıcı sporlardan uzak durmalıyız.

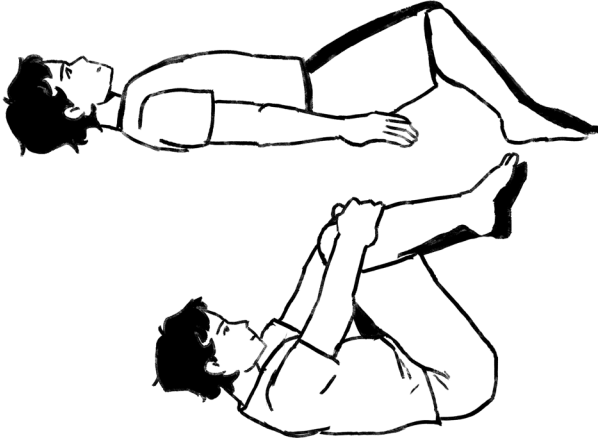
EGZERSİZLER



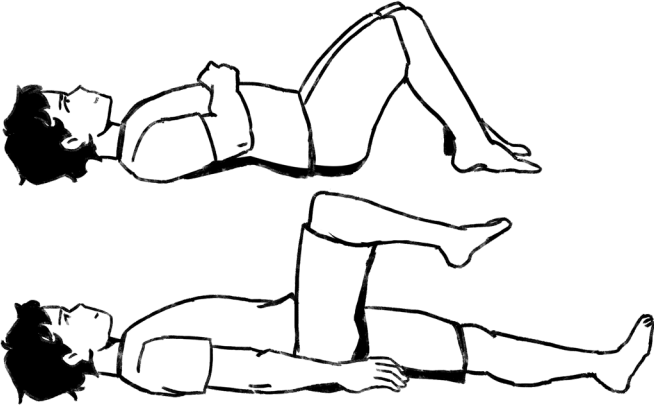
1. Sırtüstü yatarken önce bir bacağımızı 90 derece kaldırırız. Sonra aynı hareketi diğer bacağına uygulayırız.



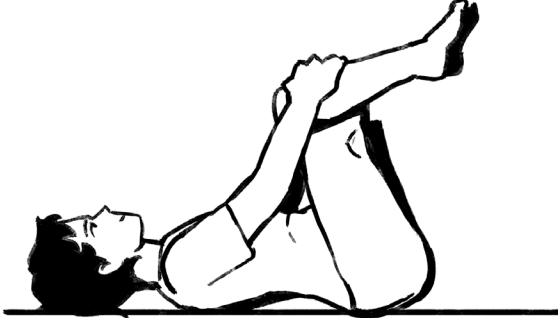
2. Bacaklarınızı uzatarak sırtüstü yatınız. Bir dizinizi kırınız. Kırdığınız dizinizi elleriniz ile kavrayıp göğsünüze doğru çekerken diğer bacağınızı yere yapıştırınız. Aynı hareketi diğer bacak için de tekrarlayınız.



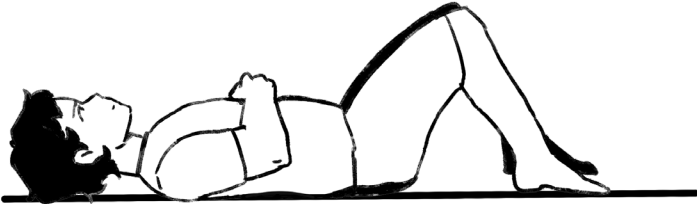
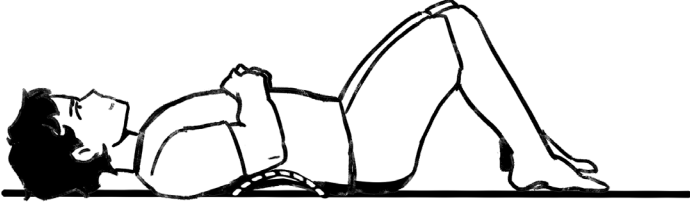
3. Sırtüstü yatarak dizlerinizi kırınız. Ellerinizi dizleriniz üzerinde kenetleyip göğsünüze doğru çekerken başınızı dizlerinize değdirmeye çalışınız.



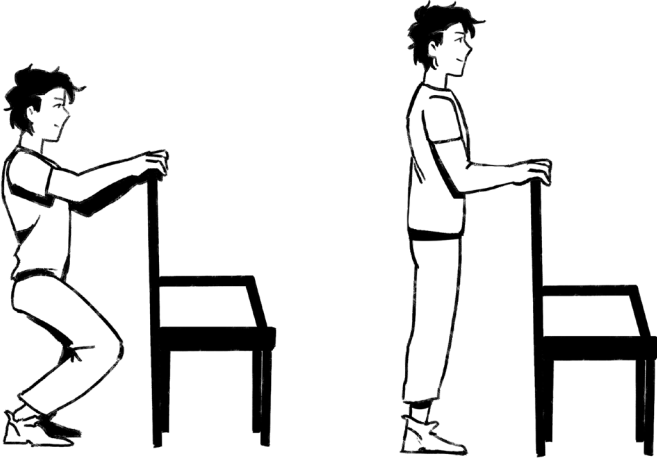
4. Sırtüstü yatarken mümkün olduğu kadar bir dizinizi göğsünüze çekiniz, diğerini düz tutunuz. Aynı hareketi diğer bacağı da uygulayınız.



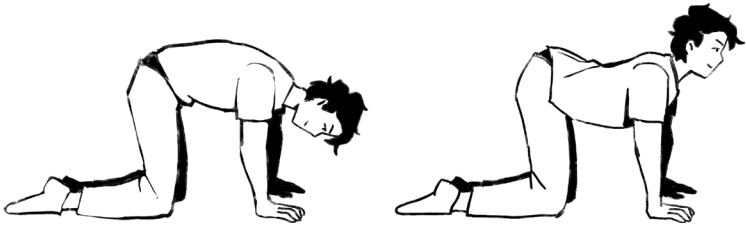
5. Ellerinizi dizlerinizin üzerinde kenetleyip bacaklarınızı göğsünüze çekiniz. Bu durumda içinizden 10'a kadar sayınız. Bu esnada omuzlarınızı yerden kaldırmayınız. Daha sonra kollarınızı ve ayaklarınızı serbest bırakınız.



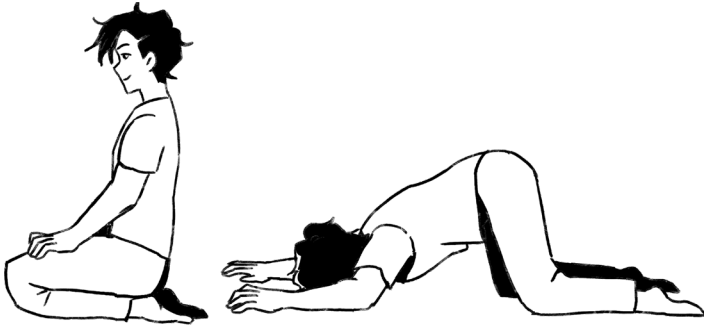
6. Belinizi yere yapıştırarak öylece tutunuz. İçinizden 1'den 10'a kadar sayınız. Daha sonra serbest bırakınız. Bu hareketi tekrarlayınız. Bu esnada nefesinizi normal şekilde alıp veriniz.



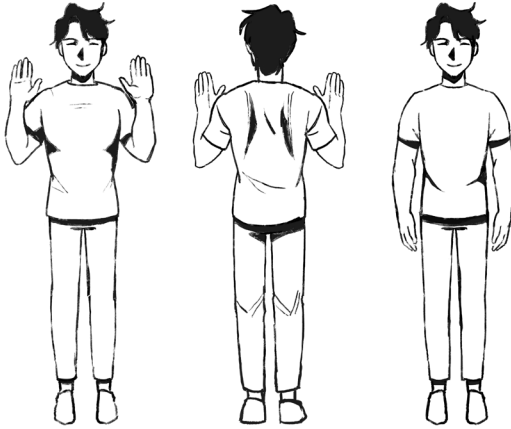
7. Ayakta dik durunuz. Ellerinizi masa veya bir iskemlenin kenarına dayayınız. Dizlerinizi kırarak yere çökünüz ve sonra ayağa kalkarak gevşeyiniz.



8. El ve dizlerinizin üzerinde dururken kollarınız dik olsun. Önce kedi gibi belinizi çukurlaştırıp 10'a kadar sayınız. Sonra çenenizi göğsünüze doğru çekerken sırtınızı kamburlaştırarak yine 10'a kadar sayınız ve gevşeyiniz.



9. Önce diz üstü dik oturunuz. Sonra kollarınızı ileriye doğru uzatınız. Mümkün olduğunca öne doğru eğiliniz ve bu vaziyette 10'a kadar sayınız. Tekrar diz üstü oturur pozisyondaki ilk konumuza dönünüz.



10. Ayakta dik dururken yüz ileriye düz bakıyor pozisyonda bulunmalıdır. Sonra her iki el kulaklar hizasına gelecek şekilde olabildiğince yukarıya kaldırılmalıdır. Daha sonra eller ve omuzlar beraberce arkaya doğru iki kez, adeta kürek kemikleri birbirine değecek şekilde götürülmelidir. Sonra da her iki kol yere serbestçe bırakılmalıdır. Bu hareket en az 10 kez tekrarlanmalıdır.



Mevsim şartlarına uygun giyinilmeli, klima karşısında durulmamalı ve cereyanda kalınmamalıdır. Mümkünse klima yerine doğal havalandırma tercih edilmelidir.



Kalabalık ortamlardan kaçınılmalıdır. Özellikle pandemi ve salgın hastalık dönemlerinde kalabalıklardan uzak durulmalı; genel hijyen ve sağlığın yanında el hijyeni, maske ve mesafe kurallarına sıkıca riayet edilmelidir.

Enfeksiyonlarla karşılaşma ihtimalinin arttığı dönemlerde vücut direncini yükseltmek için C ve D vitamini almanın yanında giysilerimize de çok dikkat edip    tmemeliyiz. Olabildiğince istirahat etmeliyiz. Ayrıca sıcak su torbası uygulaması, sauna ve hamam gibi imk nlerden da yararlanmalıyız.



Alkol, karaciğer başta olmak üzere tüm vücuda zarar veren bir toksindir. Kemik sağlığını bile olumsuz yönde etkiler. Omur kemiklerindeki mineral kaybı ve sağlıksız yapı doğal olarak disklere de etki eder. Karaciğerde çok ciddi problemler oluşturan alkol ayrıca ürik asiti de artırır. Bu ise gut, böbrek taşı, diğer böbrek hastalıkları, obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabet ile yakından ilişkilidir. Alkolü değil içmek, içilen ortamlardan bile uzak durmalıyız.

Ruh, bilinçle beraberken kendinin de farkında olan bir cevherdir ve muhteşem beyin dahi onun elinde bir enstrümandır. Ruh, beyni kullanarak bilinç penceresinden evreni izler ve dilerse çevreyle iletişime geçer. Akıl zaten ruhun bir fonksiyonudur.

Ruh bu dünyadaki fonksiyonlarını icra edebilmek için öncelikle bilinç ve akıl ikilisine ihtiyaç duyar. Zekâ ise doğrudan muhteşem beynin fonksiyonu olup organizmanın ihtiyaçları için vardır.

Bilinç olmayınca ruhun varlığından söz etmek anlamsızdır. Çünkü kişi kendinin, kendi özünün farkında değildir. Hastanede bir makineye bağlı hâlde bilinçsizce seneler boyu bitki gibi yaşayan hastalar vardır. Bunlarda bilinç tam kapalı olduğu için akıl ve zekâyâ ait bir fonksiyon da görülemez. Ruh, yani bizi biz yapan “öz” bu durumda devre dışı kalmıştır. Onlar olmayınca kişi bu hâle düşüyor, âdeta yok oluyorsa, bu demektir ki “bilinç” ve “akıl” bize verilen “en değerli nimetler”dir.

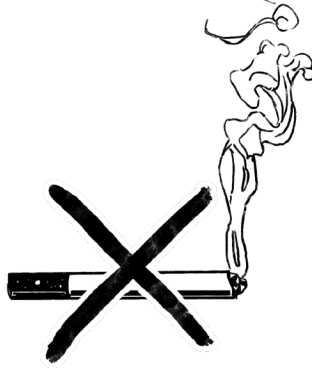
Alkol ve uyuşturucu alınınca bilinç ve akıl devre dışı kalmaktadır. Yani kişi, kendisine verilen en önemli nimetlere karşı o anda adeta bir ihanet içerisinde bulunmaktadır. Üstelik bu esnada her türlü kötülüğü yapabilir, çevresindekilere her türlü zararı verebilir. Cinayetlerin, kavgaların, aile içi şiddetin, ırza tecavüzlerin, trafik kazalarının ve daha pek çok kötülüklerin ortaya çıkmasında alkolün rolü büyüktür. İntihar olaylarına da alkol alanlarda daha sık rastlanmaktadır.

“Öfke” anında da insanın akli başından gider, kişi şuursuzca hareket edebilir. Öfkelenince kontrolünü kaybeden kimse, cinayet bile işleyebilir. Bu nedenle “50 Erdem”in içinde bulunan iyi huylu olmak, affedici olmak, hoşgörülü olmak, barışsever olmak, kibar olmak, sabırlı olmak, zeki-akıllı ve aklını rehber edinmiş olmak, irade sahibi olmak gibi erdemler ayrıca önem kazanmaktadır.

Alkol, uyuşturucu ve öfkenin vücut sağlığına verdiği zararlar saymakla bitmez. Ayrıca alkol ve uyuşturucu kullanan da öfkelenen de o esnada kendisine verilen en değerli nimetlerden mahrum pozisyonda bulunmaktadır. Çünkü bilinci ve akılı o anda devre dışı kalmaktadır. Oysaki özellikle “akıl” insanı hem bu dünyada hem de ebedî hayatta mutluluğa götürecektir. İnsan kendisini bu araçtan bilerek nasıl mahrum bırakabilir?

Büyük fikir insanı, düşünür Bertrand Russell, aklını her an uyanık tutabilmek için hiçbir zaman içki içmemiştir. Zaten kendisi gayet enerjik bir yaşam sürmüş ve 98 yaşında vefat etmiştir. (Allah rahmet eylesin.)

Ebedî hayata göç etmiş olan bir kişi hangi dinden, mezhepten veya felsefi görüşten olursa olsun, ona “Toprağı bol olsun” demek yerine “Allah rahmet eylesin” demeliyiz. Doğrusu budur. Allah’ın “Sonsuz Ötesi” rahmeti herkesi kucaklar ve herkese yeter.



Sigara içenlerin vücudundaki hücrelerin tamamı yeterli oksijen alamazlar. Bu olaydan kalp, akciğer ve beyin başta olmak üzere bütün organlar etkilenir. Omur kemikleri arasındaki diskler de oksijensiz ortamda daha kolay dejenere olur ve zamanla kendilerini tamir etme yeteneklerini kaybederler. Böylece bel fıtığı gelişmesi riski de artar. Sigara ayrıca öksürüğü başlatır. Öksürük de dejenere olmuş ve zayıflamış disklerin üzerine aşırı bir basınç uygulayarak bazen bardağı taşıran son damla olabilir. Öksürürken ve hapsirirken nefesimizi asla tutmamalıyız. Sigara içmemeliyiz, içiyorsak derhal bırakmalıyız. Sigarayı bırakmak için öncelikle kararlı bir tutum ve güçlü bir irade ortaya konmalıdır. Ayrıca gönüllü kuruluşlardan ve kendi doktorumuzdan da yardım alabiliriz. Sigarayı bırakmak için gösterdiğimiz gayretin ne kadar faydalı ve gerekli olduğunu zamanla daha iyi anlayacağız.

Sigara kullananlarda zamanla DNA hasarı oluşmaya başlar. Bu ise tam bir felakettir. Sigarayı bırakan kişinin cildi bile güzelleşir.

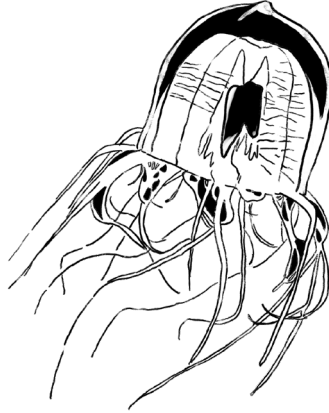
“Öğreti” (The Teaching Of Yildizhan) isimli kitabımızda da belirttiğimiz gibi siyanür, sigara ve çok yemek aynı şeydir. Çünkü siyanür insanı kısa sürede öldürürken sigara ve çok yemek de uzun vadede öldürmektedir. Çok zayıf, kırılğan, acınası ve sevilesi bir varlık olan insanı korumak gerekir. Devlet zaten vatandaşını korumak zorundadır. Bunun için gereken her türlü tedbiri almak, devletin görevidir. Ancak devlet bu işi yaparken yöntem olarak cebir ve şiddeti değil eğitim yolunu tercih etmelidir.

Kendimiz içmesek bile sigara içilen ortamlarda bulunmak çok tehlikelidir. En iyisi sigara içilen yerlere hiç yaklaşmamaktır.

Yapılan bir araştırmada E-sigara içenlerin toksik metallere maruz kaldıkları görülmüştür. Bu kişilerin idrarlarında kurşun ve uranyum tespit edilmiştir. Kurşun ve uranyum ise sağlık için büyük tehdit oluşturmaktadır. E-sigara kullanımının özellikle ergenlik çağındaki gençler arasında yaygınlaşması ciddi bir halk sağlığı problemi doğurabilir. E-sigaradan da uzak durulmalıdır.



Japon bilim insanı Shinya Yamanaka, buluşuyla çağımızı derinden etkilemiştir. Olgunlaşmasını, farklılaşmasını tamamlamış vücut hücrelerini geçmişlerine yani kök hücrelerine dönüştürmek çok önemli idi. Bu başarılıncaya yeni ilaçların geliştirilmesine ve pek çok hastalığın tedavisine kapı açıldı. Kök hücreler, farklılaşmasını tamamlamamış hücreler olup farklılaşmaya en meyilli olanları canlıların embriyo safhasında bulunur. Embriyo gelişimi devam ettiği süreçte bu kök hücreler kan, kemik, sinir gibi diğer doku hücrelerine dönüşür. Yamanaka ve ekibi, farklılaşmasını tamamlamış hücreleri tekrar kök hücre hâline döndürmek için çok sıkı bir çalışma temposu içine girdiler. Fareler üzerine yaptıkları çalışmalarda gelişimini tamamlamış hücreyi kök hücreye dönüştüren 4 gen kombinasyonu keşfettiler. Sonunda bu başarıyı insanlarda da tekrarladılar ve olgunlaşmış insan hücrelerini kök hücre evresine çevirdiler. Bu başarı değerli Dr. Yamanaka'ya 2012 yılında Nobel Tıp Ödülü'nü getirdi.



T*urritopsis dohrnii* türü denizanası, biyolojik olarak ölümsüz diyebileceğimiz bir canlıdır. Okyanuslarda hayatını sürdüren bu harika canlı, yaşam döngülerinin daha erken aşamalarına dönebilmektedir. Bilimsel araştırmalarda adeta ölümsüz olan bu canlı üzerine yoğunlaşılmalıdır.



İnsanlar binlerce yıldır ölümsüzlüğün peşinde koşmuşlardır. Günümüzde kriyoprezervasyon yöntemi bu alanda hizmet vermeye gayret etmektedir. Bu yöntemde vücudun tamamı veya sadece baş kısmı dondurulmakta ve gelecekte tıp bilimi yeterince ilerlediği zaman bu kişilerin tekrardan hayata döndürülmeleri hedeflenmektedir.



Unutkanlık veya zihin bulanıklığı gibi yakınmaları olanlar da bu kitabımıza sıkıca sarılmalıdırlar. Sirkadiyen ritim konusu dâhil kitabımızdaki “100 Tavsiye”nin tamamına uyarsak beyin fonksiyonlarımız da bundan olumlu etkilenir ve unutkanlığımız azalır. Ayrıca bel çevremiz incelik, sabah dinlenmiş olarak uyanırız, açken bile kendimizi enerji dolu hissederiz, yemek sonrası uyuklamamız olmaz ve kan şekeri seviyemiz daha kolay stabil hâle gelir. Sonuçta sağlık, huzur ve mutluluğu daha kolay yakalarız.



Dünyanın en uzun ömürlü insanı Li Ching-Yuen, Çin'de yaşamıştır. Doğum yılı 1736, vefat yılı ise 1933'tür. Tam 197 sene yaşamıştır. Bu şahsın 256 yıl yaşadığı da iddia edilmiştir. Kendisi herbalist, savaş sanatçısı ve stratejisttir. Bu insana uzun yaşamasının sırrı sorulduğunda; dingin bir zihne sahip olduğunu, kaplumbağa gibi davranarak oturduğunu, bir güvercin gibi neşeli yürüdüğünü ve bir köpek gibi uyuduğunu söylemiştir. Herbalist olarak yaşamını sürdüren Li Ching-Yuen, diğer Çin bitkilerine ilaveten yabancı Reishi mantarı, Gojiberry, yabancı Ginseng, He Shou Wu ve Gotu Kola kullanılmasını önermiştir. Bu bitkilerin ortak özelliklerine baktığımızda genelde bağışıklık sistemini güçlendirdikleri, sağlıklı yaşlanmaya katkıda buldukları, antioksidan içerdikleri, vücut enerjisini artırdıkları, hafızayı güçlendirdikleri, uyku bozukluklarına iyi geldikleri özetle sağlıklı yaşamı destekledikleri görülmüştür.

Bitlis doğumlu Zaro Ağa ise yaklaşık 157 veya 162 yıl yaşamıştır. Toplamda 10 Osmanlı padişahı, 28 sadrazam, 1 cumhurbaşkanı, 5 başbakan görmüş ve 6 savaşa katılmıştır. Bazı kaynaklara göre 13 çocuğu ve 29 torunu olmuştur. O gün için

dünyanın en uzun yaşayan insanı sıfatıyla basından çok ilgi görmüş; 1921'de Paris'i, 1925'te İtalya'yı ziyaret etmiştir. Alkol karşıtı bir derneğin davetlisi olarak Yunanistan, Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere'yi de ziyaret etmiştir. Kendisi her gün ev yoğurdu yediğini ve Bitlis yöresinin doğal besinleri ile beslendiğini belirtmiştir. Zaro Ağa, 1934 yılında İstanbul'da vefat etmiştir.



Günümüzde ömrün uzamasının yanında yaşlanma sürecinin geri döndürülmesinden, gençleşmeden söz ediyoruz. Hem dış görünüş hem de iç organları ile onlarca yıl geriye gitmekten, gençleşmekten bahsediyoruz. Bu kitaptaki tavsiyelere harfiyen uyulduğu takdirde yakın bir gelecekte insanların ömrü bugünkünün yaklaşık iki katına çıkacaktır.

100



“**T**ekâmül’ün 10 Basamağı” içerisinde yükselmek ve hayatı o bilinç düzeyinde yaşamak bizi daha mutlu kılacaktır. “Veren de 0, alan da 0, yapan da 0, eden de 0, tek mevcut 0” deyip mutlu olmalıyız.

Geçmişte olan olmuş, biten bitmiştir. Tekrardan geçmişini düşünerek insanın kendi kendisine zihnen şiddet uygulaması dünyanın en akılsızca davranışıdır. Bu kötülüğü, bu öz yıkımı insan kendisine yapmamalıdır. Hele kişi gelecekteki, henüz gerçekleşmemiş olayları düşünerek bu kötülüğü kendisine yaparsa, böylesi çok daha büyük bir saçmalaktır. Akıllı insanlar, an içinde yaşamayı bilirler, o anın hakkını verirler ve hep Allah’a şükür içindedirler.

Pek çok hastalık ve bizzat yaşlanmanın kendisi kişinin zihnindeki strese bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Stresten kurtulmamız gerekir. Eğer tamamen kurtulamıyorsak onu yönetmeyi öğrenmeliyiz.

Sağlığımız öylesine kıymetlidir ki, gerektiğinde tüm vücut MR’ı veya likit biyopsi gibi tetkik ve tahlilleri derhal yaptırmalıyız. Bu konularda devlet de vatandaşlarını desteklemelidir.

Devlete önemli görevler düşmektedir. Bir insanın kendi kendisine şiddet uygulama özgürlüğü olmalı mıdır? Mesela sigara içerek kendi akciğerlerine ve tüm vücuduna şiddet uygulayabilmeli midir? Saatlerce elindeki cep telefonu ile meşgul olup kendi beynine ve tüm vücuduna radyasyon şiddeti uygulama özgürlüğü olmalı mıdır? Hayır, olmamalıdır! Devlet vatandaşlarını her türlü şiddetten hatta kendi şiddetine maruz kalmaktan bile titizlikle korumalıdır. Ancak bu işi yaparken cebir ve şiddet yerine eğitim enstrümanını kullanmalıdır. Eğitim ile değiştirilemeyecek, kazanılamayacak insan yoktur.

Şarkı ve ilahi söylemek ses tellerini titreştirir. Ses telleri titreştikçe yakınından geçen vagus sinirine etki eder. Vagus sinirinin aktifleşmesi, parasempatik sistemi aktif kılar. Stres karşıtı bu sistemimizin aktif hâle gelmesi bizde iyilik hâli oluşturur. Şarkı ve ilahi söylemek moralman bizi desteklerken aynı zamanda stres hormonu olan kortizolu düşürür; aşk, annelik ve hoşgörü hormonu oksitosini artırır. Ölçülü ve seçici olmak şartıyla şarkı ve ilahi söyleyebiliriz.



Abdest alırken ense bölgesine soğuk suyun temas etmesi sağlanmaktadır. Bu işlem ensede çokça mevcut olan kahverengi yağları aktive etmektedir. Kahverengi yağlar aktive olduğunda vücuttaki fazla yiyeceklerden gelen kalorinin harcanması

artar. Ayrıca metabolizma hızlanır, insülin direnci düşerken kandaki trigliserit seviyesi de düşer. Bunlar Longevity açısından çok faydalı şeylerdir.

“Öğreti”de “Sevin, verin ve erdemli olun” diyoruz. Göreceğiz ki vermek, diğer pek çok faydasının yanında sağlığınıza da iyi gelmektedir. Vermek, sihirli bir sözcük olup öncelikle verenin mutlu ve huzurlu kılar. Verenle alan arasında karşılıklı olarak sempati doğurur ve kalpleri ısıtır. Yani barışa da hizmet eder. Çokça verelim ki barış tüm evreni kaplasın. Seven, veren ve erdemli olan kişinin vücut kimyası değişir. Kişi kendisini çok iyi hissetmeye başlar. Sağlığı iyiye doğru hızla ilerler. Yani vermek, aynı zamanda Longevity’ye uygun bir davranıştır.



Mevleviler sema ederken kolları açık, sağ eli dua edercesine göklere, sol eli ise yere dönüktür. Yani Hakk’tan aldığı ihsanı, halka saçmaktadır. “Hakk’tan aldığı, halka vermek” çok soyulmuş bir eylemdir.

Allah vücudumuza muhteşem mekanizmalar yerleştirmiştir. Hücre kopyalama ve tamir mekanizmaları bunlardandır. Bilim zamanla tüm mekanizmaları çözecek ve insanlığın hiz-

metine sunacaktır. Bize düşen görev, aklın ve bilimin ışığında ilerlemektir. Bilimin ışığında yürütülen çalışmalar bütün dünyada hızla devam etmektedir. Gelecekte insanları çok daha güzel günler beklemektedir. Tanrı'nın varlığına inanmalı ve ibadetleri samimiyetle yerine getirmeliyiz. Şükür içinde bulunmalıyız. Herkese afiyetler dilemeliyiz. Afiyet öylesine geniş bir kavramdır ki; içinde sağlık, huzur ve mutluluk vardır. Huzurun içinde ise barış da vardır. En kötü anımızda bile "Bugün hayatımın geriye kalan kısmının ilk günüdür." demeyi bilmeliyiz. Daima inanç sahibi olmalıyız. İyimser ve pozitif bir kişiliği benimsemeliyiz. Nefret etmek yerine sevmeyi tercih etmeliyiz. Paylaşımçı olup öğrendiğimiz şeyleri de başkalarıyla paylaşmalıyız. Para, altın, mal ve mülk biriktirmek için asla stres altına girmemeliyiz. Hintli Swami Sivananda, 128 yaşında ve uzun yaşamanın sırrını şöyle açıklıyor: "Maddiyatta hiçbir zaman önem vermedim. Yoksulluk içinde doğdum ve hiçbir zaman hayattan büyük beklentilerim olmadı. Günümüzde insanlar maddi hırslara kapılıyor ve yaşamları kısa sürüyor. Bu durum beni gerçekten çok üzüyor. Hayattaki en büyük kazanç sağlıktır." Ayrıca yoga, baharatsız yemek ve aşksız bir hayatın da buna etkisi olduğunu belirtiyor.

Hayatın genelinde hareketlilik ve çalışkanlık iyidir. Mümkün mertebe geç emekli olunmalıdır. Emeklilik hayatında da mutlaka faydalı bir meşgale ve hobiler edinilmelidir. Mutlu olunacak işler yapılmalıdır.

Eğer bu kitaptaki "100 Tavsiye"nin tamamına uyabilirsek, Longevity notumuz yükselecektir. Bu da Allah'ın izni ile uzun ömür ve sağlıklı yaşam demektir.

Bilimsel çalışmalar giderek hızlanmaktadır. Günümüzde, yapay zeka destekli fitness cihazları ile sarkopenili ve oste-

oporozlu kişilere destek verilebilmektedir. Eksozon, peptid ve kök hücre uygulamaları yaygınlaşmaktadır. MRNA teknolojisi, damardan kök hücre uygulamaları ve genç kanını taklit eden yapay kan gibi araştırmalar tüm dünyada sürdürülmektedir. CRISPPR-cas9 teknolojisi ile DNA'nın hastalık yapabilecek bölgelerinin çıkartılıp yeniden düzenlenmesi imkânı elde edilmiştir. Genetik mühendisliği büyük umutlara kapı açmaktadır. 3-D teknolojisi ile insanlara yedek organlar üretilebilecektir. Mikroçipler devreye girmektedir. Saat gibi giyilebilen teknolojilerle sağlık yakından takip edilebiliyor. Kişi isterse yapay zekâ doktoruyla da sürekli irtibat hâlinde olabilecektir. Nanoteknoloji ve robotik konusu da bu bağlamda düşünülmelidir. Biyoteknoloji, nanoteknoloji, rejeneratif tıp ve yapay zekânın tıbbın hizmetine girmesi çok önemli bir aşamadır. Rejeneratif tıbbın içerisinde yer alan egsozomlar ise gelecekte insanlığa bugünkünden çok daha önemli kazanımlar sunabilecektir. Egsozomlar içlerinde çok sayıda yararlı şeyler içeren özel hücresel keseciklerdir. Akıllıca davranılırsa insanlığı harika bir gelecek beklemektedir.

Bütün bu muhteşem imkânlara ekonomik durumu çok iyi olan elitler ulaşırken yoksul kişiler ulaşamaz ise bu problemin de çözümü "Öğreti" (The Teaching of Yildizhan)'nin ekonomik sisteminin içinde mevcuttur. 800 000 000 000 000 (sekiz yüz katrilyon) Universo, potansiyel rezerv olarak orada öylece beklemektedir. "Öğreti", tüm varlık âlemine adanmış ve hakça paylaşım getirecektir.

Herkese ebedî saadetler diliyoruz.

Her şeyin en iyisini Allah bilir.

Allah'ın dediği olur...

Ölümsüzlük Herkesin Hakkıdır

İnsanoğlu binlerce yıl boyunca ölümsüzlüğün peşinden koştu. Bu önemli olay, destanlara konu oldu. Bu konuda Lokman Hekim ve Hızır hikâyeleri çok eskidir.

Ölümsüzlüğün ve bilginin peşindeki insanı yücelterek anlatan Gılgamış Destanı, yaklaşık 5000 yıl öncesine aittir. Antik Mısır'da yapılmış dev, muhteşem piramitler de aslında birer "ölümsüzlük şarkısı"dır; yüzyıllar, binyıllar sonrasına seslenen ve uzanan birer "ölümsüzlük şarkısı"... Nitekim yeri göğü inleyen Firavunlar birer birer tarih sahnesinden çekilirken geride sadece bu şarkılar kalmıştır.

Yüzyıllar boyunca bilimsel gelişmeler birbirini takip etti. Nihayet insanoğlu ölümsüzlüğün kapısına geldi, dayandı. Binlerce yıllık rüya gerçek olmak üzere... Allah'ın izniyle şu son adımı da atabilirse, milyarlarca sene yaşayabilecektir.

Ölümsüzlüğü istemek, bu uğurda çaba sarf etmek, bunu gerçekleştirmek için çalışmak temel hak ve özgürlüklerdendir (HUMAN RIGHTS). İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi,

Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi ve çeşitli kutsal metinlerde sözü edilen temel haklara, özgürlüklere ilaveten isteyen bireylere ayrıca ölümsüzlük hakkı da sağlanmalıdır. “Öğreti Düzeni” tüm dünyaya hâkim olduğunda bu sağlanacaktır. Ancak ölümsüzlüğü istemeyen kişilerin tercihlerine de saygı duymak gerekir.

Daha uzun ve sağlıklı yaşama arzusu nasıl evrenselse, ölümsüzlüğü dilemek de evrenselidir. Ölümsüzlüğü istemek ve bunun için çalışmak, soylu ve erdemli bir davranıştır. Latif ve kırılgan yapısıyla böylesine dev bir mücadeleye girişen insanlarda akıl ve entelektüel duruşun yanında; cesaret, özgüven, azim, özveri, çalışkanlık, tüm yaratılmışların özvarlığını koruma iradesi ile sevgi gibi hasletler de bulunmalıdır.

Ölümsüzlüğü gerçekleştirmenin çeşitli bilimsel yolları vardır. Tıbbi araştırmalar, genetik çalışmalar, yapay organ üretmek, insan beynini yapay bir vücuda nakletmek, insanın ruhunu veya ruhunun fonksiyonlarını biyolojik olmayan taşıyıcıya aktarmak, hologram vücuda beyin transferi bu yöntemlerden bazılarıdır.

İnsanı insan yapan, kendisi yapan asıl cevher, onun ruhudur. Ruh, kendinin de farkında olan bir cevherdir. Bilinç, ruhun evrene açılan penceresidir; dolayısıyla ruhun bir fonksiyonudur. Bilinç, dünya hayatındayken beyin denilen muhteşem enstrüman ile sağlanır. İnsanı kendisi yapan şey, yani kişiliği onun ruhudur. Akıl, nefis, irade, bilinç hep ruhun fonksiyonlarıdır. Dolaylı olarak zekâ da ruhun fonksiyonudur.

Aklı analiz ettiğimizde içerisinde iyiyi-güzeli-doğruyu arama, adalet duygusu, sevgi, gönül, kalp gözü, sağduyu, iman gibi pek çok şubeler olduğunu görürüz. Nefis ise yemek, içmek, gezmek, eğlenmek, arzu, istek, şehvet, mal-mülk edinmek,

şöhret olmak, mevki ve makamlara çıkmak, övülmek, alkışlanmak gibi şubeleri içerir. Bütün bu duygular ve fonksiyonlar beraberce kişiliği yani ruhu oluştururlar. Belirleyici olan, genlerdir. Fizikî yapıya ve şahsiyete ait özellikleri genler belirler. Ruhu da genler boyayıp şekillendirir, inşa ederler. Bu şekillendirme işlemi, ilk hücre aşamasından itibaren olmaktadır. Dış etkenler, kısmen rol oynamaktadır.

İlahî bir enerji olan ruha, insan bedeninde teşekkül ettiği andan itibaren sürekli kayıt yapılmaktadır. Bu enerji, bilgi taşıma özelliğine sahiptir. Aslında yaşanan her şey kaydedildiği için, bir bakıma her şey ölümsüzdür.

Descartes, “Düşünüyorum, öyleyse varım.” derken var oluşun temelini düşünmek yani bilincin, aklın ve zekânın işlev görmesi olarak tanımlamıştır. Bunlar ruhun fonksiyonlarıdır. Ruha ait fonksiyonların tamamı yapay bir bedene bile aktarılabilir, kişi varlığını o bedende devam ettirebilecektir.

Goethe ve Miguel de Unamuno gibi büyük insanlar da ölümsüzlük fikrine sıcak bakmışlardır. Goethe diyor ki: “İnsan, ölümsüzlüğe inanmalıdır; zira ölümsüzlük üzerinde kendi doğası uyarınca bir hakka sahiptir.” Ayrıca Goethe, insanoğlu yeterince çalışır ve gayret gösterirse doğanın kendisine başka bir varlık biçimi sağlayacağına ve böylece insanın daimiliğini devam ettireceğine inanır. Biz de diyoruz ki: “Doğa kanunlarını evrenin içerisine bizzat Allah koymuştur. Bilimin ışığı altında çalışılmalı ve Allah’ın izniyle ölümsüzlük aranmalıdır.” Her şeyin en iyisini Allah bilir. Allah’ın dediği olur.

Her canlı ölümü tadacaktır. Ancak bazıları milyarlarca yıl sonra tadacaktır. Yerkürenin kıyameti ve evrenin kıyameti farklı şeyler olduğu gibi, geçici ölüm ve ebedî ölüm de farklı şeylerdir. Bir kişi geçici ölümle defalarca ölebilir ve bilimin ulaştığı

seviyede bir şekilde hayatını sürdürebilir. Ama son kez kendisine ebedî ölüm geldiğinde o kişi artık “Mutlak Ölümsüz Varlık”ta ebediyen yaşar. Yok olmak diye bir şey yoktur. Berkeley, “Var olmak algılanmaktır.” diyor. Bu bir müjdedir. Çünkü Yüce Tanrımız, ezeli ve ebedî varlığıyla bizleri algıladığı sürece zaten hep var olacağız demektir.

Ruh bir kez yaratıldıktan sonra asla yok olmaz. Ölüm denilen olayla birlikte bedeni terk edip “E Uzayı” ve “E Zamanı”ndan çıkar “Y Uzayı” ve “Y Zamanı”na geçer. “E Uzayı” içindeki rolü artık sona ermiştir. Gittiği uzay içinde kendisine yeni bir rol verilirse, o rolü de bedenli veya bedensiz olarak oynar. Ancak sonuçta hep geldiği yere yani asli vatanına döner.

Küçük, orta ve büyük olmak üzere üç tür kıyamet vardır. Küçük kıyamet, kişinin bizzat ölmesidir, orta kıyamet yerkünün ölümüdür, büyük kıyamet ise evrenin ölümüdür. Milyarlarca yıl yaşasa da insanoğlu ve tüm varlık âlemi sonunda mutlaka Allah’a dönecektir. Bu, öze dönüştür. Ölümsüzlükten kastımız açlık çekmeden, üşümeden, korkmadan, özgürlük ve refah içinde, huzurlu ve mutlu bir şekilde milyarlarca yıl yaşamaktır.

Hız. Âdem ile Hız. Havva, Cennet’te özgür ve mutluydular. Çünkü geçimlerini sağlamak için çalışmak zorunda değillerdi ve ileride onları bekleyen bir ölüm yoktu. İnsanlar gerçekten özgürlüğü yakalamak istiyorlarsa Allah’ın izniyle bu iki konuda başarılı olmalı ve zincirlerini kırmalıdır. İnsanoğlu sadece hobileri için çalıştığında ve ölümsüzlük sırrına erdiğinde gerçek özgürlüğü yakalamış olacaktır. İlaveten kişinin nefsinin aklının emrine vermesi onu daha özgür kılacaktır. Böylece o şahıs kendisini alıp sürükleyen arzu ve tutkularını dizginleyecek, gerçek bir efendi konumuna yükselecektir. Gücünü kanıtlamış, özgür bir ruh olacaktır.

Her gün, her saat, her an adım adım ölüme doğru ilerlerken ve bilimin ışığı altında bundan kurtulmak mümkünken bu doğrultuda gayret göstermemek, hiç umursamadan tembelce beklemek acınası bir rahatlaktır. Gerçek özgür insan; çalışmak mecburiyetinde olmayan, nefisini aklının emrine veren ve bu dünyadan istediği zaman giden insandır.

Ölümsüzlüğe giden yolda yapılacak bilimsel çalışmalar çok önemlidir. Bu çok hassas bir konudur. Ortaya çıkabilecek olumsuzluklar önceden göz önünde bulundurularak bilimsel araştırmalarda etik yön dikkate alınmalı, çalışmalar diğer varlıklara zarar vermeden yürütülmelidir. Bunun için hem ulusal hem de uluslararası düzeyde etik komiteler kurulmalıdır.

Ölümsüzlük konusunda yapılan bilimsel çalışmalar, akıllıca yorumlanan dinî inançlarla çelişmezler. Çünkü tüm doğa yasalarını evrenin içerisine “Yüce Yaratıcı” koymuştur. Dünyada varlığını sürdüren ölümsüz bir denizanası türü, Tanrı’nın insana bir işaretidir. Fertlerin ve kurumların bilimsel çalışmalar yaparak doğa kanunlarını keşfetmeleri ve onları insanlığın yararına kullanmaları Tanrı’nın hoşuna gider. Canlılık, moleküler bir olaydır. Hâlbuki hayatın canlılığa ilaveten ruh ve bilinç boyutu da vardır. Bütün bu çalışmalar yapılırken çok hassas davranılmalı, insanlara ve diğer mahlukata kesinlikle zarar verilmemelidir.

Bu yönde yapılacak bilimsel çalışmalarını istismar etmek isteyenler çıkabilir. Bazı ülkelerde veya toplumlarda diktatörler bu yöntemleri kötüye kullanarak kendilerini veya ordularını çoğaltmayı düşünebilirler. İyilik ve kötülük tarih boyunca hep mücadele etmiştir. İyilerin güçlü ve organize olmaları; iyilik, güzellik, doğruluk yolunda mücadele etmeleri gerekir. Aslında küresel bir eğitim seferberliği başlatılarak diktatör olmayı

veya kötülük yapmayı isteyecek bir tek insanın bile yeryüzünde kalmaması sağlanmalıdır.

George Sarton'a ait güzel bir söz vardır: "Bilim tarihi, bilgeliliğin ve hümanizmin kaynağıdır; bize düşüncelerimizi sorgulamayı, kendini beğenmişlikten kurtulmayı, boş umutlara kapılmamayı, başarı yolunda uğraş vererek sessizce ilerlemeyi öğretir." İnsanoğlu bilimsel araştırmalarını sessizce ve kararlılıkla sürdürecektir, ölümsüzlüğe giden yolda önüne çıkan engelleri tek tek aşacaktır. Günümüzde belirsizlik içinde kalan ve olumsuzluk gibi yansıyan pek çok konu, önümüzdeki dönemde bilimin ışığında aydınlanacak ve aşılabilecektir.

Bunun için üniversite bünyesinde veya ondan ayrı olarak "Ölümsüzlük Akademisi", "Ölümsüzlük Enstitüsü" veya "Ölümsüzlük Merkezi" gibi kurumlar oluşturulmalı ve vakit kaybedilmeden bilimsel çalışmalara başlanmalıdır.

"Ölümsüzlük Merkezi"nin mükemmel denebilecek seviyede gelişmiş en az bir Temel Bilimler Akademisi, Tam Teşekküllü Hastanesi, Genetik Araştırmalar ve Kök Hücre Ünitesi, Hücre-Doku-Organ Saklama Ünitesi, Beyin-Omurilik-Sinir Araştırmaları Ünitesi, Doku ve Organ Transplantasyon Ünitesi, Kuantum Fiziği Araştırma Ünitesi, Medikal Mühendislik ve Teknoloji Ünitesi, Geriatri Ünitesi, Rehabilitasyon Ünitesi, Manevi Hazırlık Ünitesi bulunmalıdır.

"Ölümsüzlük Merkezi"nde her fert için ayrı birer adet küçük, hücre ve doku saklama kutusu oluşturulmalıdır. Çünkü milyarlarca insanın bütün vücudunu dondurarak veya başka şekilde saklamak pratik değildir. Genetik kutucuklar olayına hayvan ve bitkiler de dahil edilmelidir.

Ölümsüzlük bazı kişilere göre iyi bir şey olarak kabul edilir-

ken diğer bazı kişilere göre iyi olmayabilir. Her iki tarzda düşünen insanlara da saygı duymak gerekir. Ancak iyi olduğunu kabul eden kişilere bu imkânı sunmak şarttır. Unutmayalım ki ölümsüz olmayı istemek, temel hak ve özgürlükler arasında yer alır. İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi Madde 3'te, "Yaşamak, özgürlük ve kişi güvenliği herkesin hakkıdır." cümlesi yazılıdır. Öyleyse, 'ölümsüz olmayı isteme hakkı' sadece zenginlere değil fakirlere de tanınmalıdır. Devletlere bu konuda önemli görevler düşmektedir.

İçinde büyük bir gerçeği barındıran çok esprili bir söz vardır: "Kesinlikle tek bir şeyi bilmem gerekseydi, nerede öleceğimi bilmek isterdim. Böylece oraya gitmezdim."

Dostoyevski'nin büyük eseri Suç ve Ceza romanının kahramanı Raskolnikov, eserin bir yerinde aklından şunları geçiriyor: "Acaba nerede okumuştum? İdam mahkûmlarından biri sehpaye çıkmadan bir saat önce şöyle düşünüyordu: 'Yüksek bir yerde, bir kayanın üzerinde, ancak iki ayağımı basabileceğim kadar daracık bir yerde yaşayacak olsaydım; dört bir yanıma uçurumlarla, okyanuslarla çevrili olsaydı; fırtınalar, zifiri karanlık olsaydı her yanıma, kimsecikler olmasaydı yanımda; o daracık yerde öylece bir ömür, binlerce yıl, sonsuza dek yaşamak isterdim... Evet, şimdi ölmektense, öyle yaşamak isterdim! Yaşayabilsem, yalnızca yaşayabilsem, yaşayabilsem! Nasıl olursa olsun, yaşasam!'"

İnsanların bir kısmı fitratları gereği yukarıda sözü edilen idam mahkûmu gibi düşünebilir ve hayata çok sıkı sarılmak isteyebilir. Ancak bir kısmı da Lamartine'in meşhur "Göl" şiirindeki gibi;

"İnsan için liman yok, sahil yok zaman için,

O geçer, biz göçeriz.” der ve ölümü daha kolay kabullenir. Hayat böyledir işte; bir yanda yaşamaktan yorulan insanlar, diğ er yanda ölümsüzlük...

“Dünya hayatı ikinci kez yaşamaya değer mi?” diye soran insanlar vardır. Allah’ı dost edinmiş ve ölümü O’na kavuşturan bir düşün geci gibi gören kişi için milyarlarca yıl yaşamak mükâfat değil, belki de bir ceza olabilir. Bu nedenle ölümsüzlük işlemleri için müracaat, kişilerin tercihine bırakılmalıdır. Kişi bu önemli kararı mutlaka kendisi vermelidir. Bir kişi bu konuda vasiyet bırakmadan vefat etmişse veya bu kararı veremeyecek konumdaysa; karar evlat, torun, en yakın akrabaları veya arkadaş çevresi tarafından verilebilir. Giden hiçbir insanın yeri tam olarak doldurulamaz. Çünkü her insan eşsizdir.

Ölüm ve ölümsüzlük söz konusu olunca Raskolnikov’un düşüncesine de Mevlâna’nın duruşuna da saygı duymak gerekir. Bu konuda son karar, insanların kendilerine bırakılmalıdır.

Bilim ve teknoloji öylesine hızlı geliyor ki, gelecekte bir tek kıl parçasından bile insan kopyalanabilecek. Çok erdemli olun ve de öyle güzel bir hayat yaşayın ki, sizin de kılınız bir zarf içine konup saklanmaya değer bulunsun.

Tolstoy, bazen ölüm üzerine düşünür ve Rus köylüleri mujiklerin nasıl öldüklerini de merak ederdi. Tolstoy diyor ki: “Ölümün sırrını çözmedikçe hayattaki hiçbir hareketin ve faaliyetin anlamı yoktur.” İşte bu büyük insan, ölüm denilen gerçeğe böylesine büyük önem atfediyordu. Ölüm öncesi zengin ve fakir için şartlar farklı olsa da ölümle birlikte şartlar eşitleniyordu işte.

James Joyce’un Ulysses adlı ünlü eserinde “Ölüm, en yüksek yaşam biçimidir.” cümlesi dikkatimizi çekmektedir.

İnsan ümitle yaşar. En ağır hastalığın içindeki insan bile bir ümit ışığı taşır. Bir Arap atasözünde der ki: “Sağlığın varsa ümidin vardır, ümidin varsa her şeyin vardır.” Gerçekten de ümit bazen her şeydir. En yoğun karanlıkların içinde parıltıya küçücük bir ümit ışığı insanı mutlu eder ve tüm gidişatı değiştirebilir. Bir gün öleceğini bile bile yaşayan yeryüzündeki tek canlı insandır. Yaklaşan ölüm karşısında ayakta kalabilmek ve ölümü huzur içinde kabullenmek ancak iman ve ümit ile mümkündür. Allah’a yönelmek, O’nun sevgi ve merhametiyle kuşatılmak, ölüm sonrası varlığını O’nda devam ettirmek manevi ümit kapısıdır. Bu kapı öyle güçlü ve sihirli bir kapıdır ki, ölüm anını düğün gecesine dönüştürebilir.

Ayrıca maddi ümit kapıları da vardır. Bilim ilerlemekte ve her gün yeni buluşlar gerçekleştirilmektedir. Hastalıkların çaresi tek tek bulunmaktadır. Yaşlanma süreci durdurulabilir, hatta tersine bir süreç hâline bile dönüştürülebilir. Genetik bilimi hızla ilerlemektedir. Kök hücre araştırmaları, organ ve doku üretimi, klonlama devrim yaratabilecek uygulamalardır. Zigot teşekkül ettikten sonra maddeye ruh giydirilmekte, kişinin tüm özellikleri genler tarafından tayin edilip adeta boyanmaktadır. Sinir sistemi teşekkül ettikten sonra ise ruh aktif hâle geçmekte, bilinçle birlikte evrene açılmaktadır. Bir tek hücremiz bile o kadar muhteşemdir ki sahip olduğu genetik yapısıyla tam bir insan (ruh+beden) oluşturma potansiyeline sahiptir. Zamanla bilim öylesine ilerleyecektir ki, ölümlerin bile tekrardan hayata döndürülmeleri gündeme gelebilecektir. Bütün bunlar hep ümit kapılarıdır.

İnsanların pek çoğu ölmek istemez. Ancak ölümü normal bir geçiş süreci olarak kabul edenler ve Allah’a kavuşma vasıtası olarak görenler daha huzurlu yaşarlar. Çünkü ölüm bir son değildir ve ölümsüz ruh, varlığını asli vatanında devam ettirecektir. Yani

ölüm kesinlikle bir yok oluş değildir ve beyin canlılığını yitirdiğinde ruh denilen “Enerji Ötesi İlahi Varlık”, özüne dönecektir.

Umutların esası ve en yücresi, ebedî hayat umududur. Allah ölmez, ebedîdir. Kim ki Allah’ın ipine sarılır, tekâmül basamaklarında yükselirse, sonunda O’na kavuşur. O’na kavuşan da ebediyeti yakalamış olur. Gönül hep ebedî olanı arar. Ebediyetin peşinde koşar. Ebedî olana âşıktır. Çünkü ebedî olan, ümit vericidir ve güzeldir. Tüm umutların bittiği yerde başlayan Allah aşkı ebedîdir, ölümsüzdür, güzeldir.

“Öğreti”yi benimseyen ve “Tekâmülün 10 Basamağı” içerisinde yükselen kişi, sonunda ölümsüzlüğü yakalar. Bu soyut ölümsüzlüğün dışında ayrıca vücuduyla birlikte ölümsüzlüğü yani somut ölümsüzlüğü isterse, bu da mümkündür. Allah bizleri yoktan var etti. Var olmak ne büyük bir nimettir. Bilinçli ve akıllı olan her varlık bunu idrak eder. Yalnızca idrak etmekle kalmaz ilaveten varlığını da sürdürmek ister. Bilinçli bir varlığın kendi öz varlığını sürdürmeyi arzu etmesi, yani bir şekilde ölümsüzlüğü istemesi gayet doğal bir yaklaşımdır. Esas olan ruhtur. Ruha et, kemik ve diğer dokular ilave edilince insan ortaya çıkmaktadır. İnsan bu yapısıyla ebedî olmayı da isteyebilir. Ebediyeti istemek çok doğal bir arzudur. Bu nedenle *Hayatın Trajik Duygusu* adlı eserinde İspanyol düşünürü Unamuno’nun etiyile, kemiğiyle ve ruhuyla birlikte somut bir şekilde varlığını sürdürebilmeyi istemesini anlayabiliyoruz. Ayrıca gelecekte yaşamın organikten inorganığe taşınmasının da mümkün olabileceği bilinmelidir.

Ölümü düşünmek, tefekkür etmek, onu anlamaya çalışmak kişiyi bilgeleştirir ve onun pek çok yüce değere, makama ulaşmasını sağlar.

İnsan nedir? Öncelikle ölümlü bir varlıktır. Daha sonra akıllı,

zeki, konuşabilen, gülebilen, sosyal, ölümlü olduğunu bildiği hâlde mutlu olabilen, her an ölümle karşı karşıya yaşayan, kırılğan bir varlıktır. Günümüz insanları ölüme doğru ilerleyen zavallılardır. Onlara ne kadar acısak, onları ne kadar şımart-sak azdır. Ancak bir gün gelecek insanoğlu gerçek özgürlüğü mutlaka yakalayacaktır.

İnsanlık, aklın ve bilimin rehberliğinde ilerleyecektir. Gün gelecek tüm işlerini robotlara yaptıracak, uzaya açılacak, diğer galaksilere ulaşacak ve ölümsüzlüğü keşfedecektir. Bilimsel gelişmeler hiçbir zaman durmayacak ve yollarına devam edeceklerdir. Sonraki aşamada ise geçmiş zamanda aramızdan ayrılanların da tekrar hayata geri döndürülmeleri için çalışmalar yapılacaktır.

Şu giden ak saçlı dedeyle nur yüzlü neneye bir bakın. Ne kadar tatlı insanlar. Hele şu oynayan çocuklar, ne kadar sevimliler. Ya şu yağız delikanlıyla dünya güzeli kıza ne demeli? Günlük hayatın içinde koşturup duran, kâh üzülen kâh sevinen, bazen kahkahalar atan bazen ağlayan ama hep rollerini oynayan şu paha biçilemez değerdeki insanlar aslında nereye doğru yürüyorlar? Her birinin elinde “Büyük Oyun”u zenginleştiren kısmi iradeleri var. İzin verildiği ölçüde seçimlerini yapıyorlar. Çalışıyorlar, didiniyorlar, üretiyorlar, tüketiyorlar, geziyorlar, eğleniyorlar, acı çekiyorlar. Birbirlerine ve çevreye karşı faydalı işler yapabildikleri gibi çok zararlı da olabiliyorlar. Ama daima rollerini oynuyorlar. Gittikleri yön ve son durak ise hep aynıdır. Dünyayı da dolaşsalar, uzaya da çıksalar sonuçta hep ölüme doğru yürüyorlar. Öyleyse ölüme doğru yürüyen bütün bu insancıklara çok iyi davranmalıyız. Onlar bunu hak ediyorlar. Birincisi Yüce Yaradan’ın dokusundan geldikleri için hak ediyorlar. İkincisi anbean ölüme doğru yürüdükleri için hak ediyorlar. Az sonra idam edilecek bir mahkûmun son arzusu reddedilebilir mi? Onlara ne kadar iyi

davransak, onları ne kadar rahat ettirsek ne kadar lüks içinde yaşatsak, ne kadar şımartsak azdır. Bu söylediklerimiz tüm canlılar için de geçerlidir.

Her insan, eşsiz bir yıldızdır. İnsanın ölümüyle birlikte evrende sessizlik olur ve semadan bir yıldız kayar. Zarı, sitoplâzması, organelleri, çekirdeği ve kimyasal içeriği ile hücrelerimiz muhteşem bir âlemdir. Trilyonlarca hücreden oluşan şahane yapıyla ve genetik birikimiyle her insan bir üst âlemdir, evrendir. Öyleyse bir insanın hayatını kırtarmak trilyonlarca âlemi birden kırtarmak demektir. Bir insanın ölümü ise evrenin ölümü gibidir. İnsan için ne kadar çalışsak azdır. Ölümsüzlüğün keşfi, böylesine muhteşem âlemleri ebediyete intikal ettirmektir. Ölümsüzlüğü arzulamak, dilemek gayet doğaldır ve ölümsüzlüğü isteyene destek olmak da evrensel değerlerdendir.

Bütün bilimsel buluşlar önce bir hayalle başlar ve yapılan çalışmalarla zaman içinde gerçeğe dönüşürler. Rabbim yarattığı varlıklara bir şeyi vermeyi murat ederse önce onu hayal âleminde, zihinlerinde kendilerine gösterir, sonra kelimelerle ifade ettirterek yazıya döktürtür. Nihayet zaman içinde bilimsel çalışmalar yapılarak fikirler gerçeğe dönüşür.

“Öğreti”ye, yani Allah’ın ipine sarılan insanoğlu bütün bu bilimsel hedeflere ulaşacaktır. Ayrıca yine “Öğreti”ye sarılarak nefsinin aklının emrine verecek, tekâmül basamakları içerisinde yükselcek ve manevi anlamda ölümsüzlüğü de yakalayacaktır.

Eğer yeterince istersen o bir hayal değildir. Allah ölümsüzlüğün de en hayırlısını nasip etsin.

Ya Rabbi! Sen her şeye kadirsin. Seven, veren ve erdemli olan varlıkların sayısını artır. Onlara sağlık, huzur ve mutluluk dolu, ölümsüzlük gibi uzun ömürler ver.

Bunları Sen’den niyaz ediyoruz...

İNDEKS

A

A vitamini, 40, 45, 46, 108
Acı biber, 43
Ağız diş sağlığı, 63
Ahududu, 43
Akıl, 122, 138
Akşam yemeği, 29
Akupunktur, 73
Alkol, 121
Alzheimer, 40
Aminoasit, 40, 46
Anksiyete, 73
Annelik hormonu, 133
Antiinflamatuvar, 64
Antioksidan, 42, 45, 64
Apoptoz, 43
Aronya, 106
Ashkhangeri Bjanıa, 101
Astım, 73
Aşk, 133

B

B vitamini, 40, 108
B 1 vitamini, 46
B 2 vitamini, 46
B 3 vitamini, 46
B 6 vitamini, 45, 46
B 12 vitamini, 44, 120
Badem, 44
Bağışıklık sistemi, 40, 26
Bakır, 45
Balık, 43, 107
Bel fıtığı, 93, 102
Bel korsesi, 68

Bel sağlığı, 86, 94, 104, 113
Berberin, 109
Bertrand Russell, 123
Bilinç, 122, 128
Bitter çikolata, 109
Biyoteknoloji, 136
Biyolojik yaş, 23
Boyun fıtığı, 93
Böbrek taşı, 45, 121
Böğürtlen, 43
Bronşit, 73
Brüksel lahanası, 106

C

C vitamini, 40, 44, 46, 108, 120
Cep telefonu, 133
Ceviz, 44
Chia tohumu, 44
Cinsel perhiz, 93
Cinsel yaşam, 93
CRISPRR-cas 9 teknolo-
jisi, 136
CRP, 64

Ç

Çikolata, 43
Çilek, 43
Çinko, 40, 45

D

D vitamini, 65
Daikon turpu, 106
Dar kanal hastalığı, 93, 102, 104

Demans, 40
Demir, 41, 45
Deniz börülcesi, 106
Depamin, 110
Depresyon, 97, 111, 109
Descartes, 139
Dişbudak, 108
Diyabet, 111
Diyetisyen, 67
DNA, 17, 18, 20, 23, 124, 136
Dolmalık biber, 43
Domates, 43
Dostoyevski, 143

E

E vitamini, 40, 45, 46
E uzayı, 140
E zamanı, 140
Egzersiz, 31, 38, 39, 48, 113
Eksozom, 136
Elektromanyetik alan
tedavisi, 73
"50 Erdem", 122
Elma sirkesi, 44, 107
Embriyo, 126
Enflamasyon, 33
Epifiz bezi, 20
Epigenetik bilimi, 22, 23
E-sigara, 125

F

Fenolik asit, 42
Fındık, 44
Flavonoid, 42

- Folat, 41
Folik asit, 45
Frajil, 15
- G**
Galaksi, 72
Gastrit, 41
Gazpacho (ispanak çorbası), 107
Gece açlığı, 28
Genetik mühendislik, 136
Genetik testler, 96
Genetik yapı, 22
George Sarton, 142
Gılgamış Destanı, 137
Glikoz, 36
Goethe, 139
Gojiberry, 130
Gotu Kola, 130
Gut, 121
Güneş ışığı, 65
Greylfurt, 106
- H**
HDL, 109
Hareket, 36
Havuç, 66
Hazımsızlık, 45
He Shou Wu, 130
Himalaya tuzu odası, 73
Hiperbarik oksijen terapisi, 73
Hipertansiyon, 37, 41, 111
Hipokrat, 24
Hindi, 66
Hindistan cevizi, 109
Hormezis, 39
Hormon, 37
- Hoşgörü hormonu, 133
Human Rights, 137
Hunzakut, 101
Hunza Türkleri, 100
Huzursuz bacak sendromu, 99
Hücre hasarı, 16
Hünnap, 107
Hz. Adem, 140
Hz. Havva, 140
Hz. Muhammed, 25, 29
- I**
Ispanak, 66
- İ**
İbn-i Sina, 108
İdeal kilo, 33
İlahi enerji, 139
İmmün sistem, 46, 64
İnflamasyon, 43
İnsülin direnci, 134
İntolerans, 41
İrade, 138
İstirahat, 90
İyot, 41
- J**
Jalapeno biberi, 106
James Joyce, 144
Japon biberi, 107
Jeffrey C. Hall, 38
Jetlag, 73
- K**
K vitamini, 45, 46
Kabak, 66
Kahverengi yağlar, 134
Kakao, 43, 66
- Kalp gözü, 138
Kalsiyum, 40, 41, 45
Kanser, 33, 41
Kan şekeri, 46, 48
Kan transfüzyonu, 105
Kapari, 106
Karaciğer, 107
Kara delik, 72
Karbonhidrat, 30
Karnabahar, 66
Kas kitlesi, 37
Kefir, 107
Kekik, 107
Kelle paça, 44
Keten tohumu, 44
Kinoa, 46, 47, 107
Kiraz, 43
Kırmızı ışık tedavisi, 73
Klima, 119
Kortizol, 133
Kortizon, 37
Kök hücre, 26, 30, 126
Kriyoprezervasyon yöntemi, 128
Kudret helvası (manna), 108
Kuru fasulye, 107
Kuşkonmaz, 66
- L**
Laksativ, 109
Laktik asit, 50
Lenfatik sistem, 49
Lenf drenajı, 72
Li Ching-Yuen, 130
Likit biyopsi, 133
Limon, 44, 107
Lokman Hekim, 137
Longevity, 9, 12, 13, 25, 134, 135

M

Magnezyum, 109
Mangenez, 40, 41
Mango, 106
Manipülasyon, 69
Mantar, 43
Manyetik rezonans, 90
Marul, 66
Mavi bölgeler, 100
Mavi ışık, 19
Meditasyon, 72
Melatonin, 20, 65
Menengiç, 107
Mercimek, 107
Mercanköşk, 107
Metohermezis, 39
Mevlana, 144
Mevlevi, 134
Michael Rosbash, 38
Michael W. Young, 38
Miguel de Unamuno, 139, 146
Mikroçip, 136
Mikroteknikle internal dekompresyon, 102,103
Mir, 101
Mor ışık, 19
MR, 133
MRNA, 135
Mutluluk hormonu, 66
Muz, 66

N

Nanoteknoloji, 126
Nar, 108
Nefis, 138
Nobel Tıp Ödülü, 29, 38, 126
Nohut, 107
Nöroşirürji, 102

O

Obezite, 121
Oksidatif hasar, 42
Omega-3, 46
Orman banyosu, 99
Ortopedik yatak, 79
Oruç, 27, 29, 39
Osteoporoz, 103, 111
Otizm, 111
Otofaji, 29, 30
Ozon tedavisi, 73

Ö

Öfke, 122
“Öğreti”, 125, 136, 146, 148
“Öğreti Düzeni”, 138
Ölümsüzlük, 128, 137, 138, 139
Ölümsüzlük merkezi, 142

P

Pandemi, 120
Parasempatik sistem, 64
Pancar, 66
Patates, 66
Patoloji, 15
Polifenol, 42
Potasyum, 41, 45
Prebiyotik, 46, 73
Psikolojik yaş, 22

R

Radyasyon, 17
Reflü, 41, 111
Reishi mantarı, 130
Rejeneratif tıp, 136
Robot teknolojisi, 58

S

Sakatat, 107
Sandaloz sakızlı elma sirkesi, 108
Sarımsak, 40, 44
Selenyum, 40
Semptom, 16
Serotonin, 65, 66, 110
Serbest radikaller, 32, 42, 43, 46
Sırt fitiği, 93
Sıtma ağacı (okaliptus), 108
Sigara, 17, 124, 133, 136
Sirkadiyen ritim, 19, 38, 99, 129
Sirkadiyen saat, 38
Siyah turp, 45
Siyah üzüm, 43
Shinya Yamanaka, 126
Soğan, 41, 66
Soleus şınavı, 50
Somon, 44, 107
Soya peyniri (tofu), 108
Spinal kanal, 103
Spor, 113
Stres, 37, 39, 43, 70, 73, 97
Stres hormonu, 133
Su, 44, 49
Suç ve Ceza, 143
Sülfür, 40
Süperbesin, 47
Süpernova, 72
Swami Sivananda, 135

Ş

Şeker, 32

T

Tarçın, 42,

- Tavuk, 107
“Tekamülün 10 Basamağı”, 132, 146
Telomer uzaması, 73
Termal, 72
Tina Babiya, 101
Tip 2 diyabet, 109
Tolstoy, 144
Tokluk, 31
Toksik metal, 125
Toksin, 17
Trabzon hurması, 106
Trekking, 50
Triptofan, 65
Turp, 44, 45
Turritopsis dohrnii, 127
- U**
Ulysses, 144
Universo, 136
- Uyku, 19, 20, 34, 38
Uyku apnesi, 35
- Ü**
3-D teknolojisi, 136
Ülser, 111
Ürik asit, 121
- V - W**
Vagus siniri, 133
Vegan, 46, 107
Vejetaryen, 46, 107
Vidasız yöntem, 103
Vişne, 43
Wellness, 9
- Y**
Y uzayı, 140
“100 Tavsiye”, 129, 135
- Y zamanı, 140
Yaban mersini, 43, 44
Yabani ginseng, 130
Yağ, 31, 33
Yağ asidi, 46
Yapay zekâ, 14, 136
Yaşlanma, 15, 16
Yaşlanma hızı, 13
Yeşil çay, 43
Yoga, 72
Yoshinori Ohsumi, 29
Yumurta, 44, 106
- Z**
Zahter, 107
Zaro Ağa, 130
Zeka, 138
Zerdeçal, 43, 44
Zeytinyağı, 43, 44, 107