

Mehmet C. Öz \_ Vücudunu Kullanma Kılavuzu

[www.kitapsevenler.com](http://www.kitapsevenler.com)

Merhabalar

Buraya Yüklediğim e-kitaplar Aşağıda Adı Geçen Kanuna İstinaden

Görme Özürlüler İçin Hazırlanmıştır

Ekran Okuyucu, Braille 'n Speak Sayesinde Bu Kitapları Dinliyoruz

Amacım Yayın Evlerine Zarar Vermek Değildir

Bu e-kitaplar Normal Kitapların Yerini Tutmayacağından

Kitapları Beyenipte Engelli Olmayan Arkadaşlar Sadece Kitap Hakkında Fikir Sahibi Olduğunda

Aşağıda Adı Geçen Yayın Evi, Sahafı, Kütüphane, ve Kitapçılardan Temin Edebilirler

Bu Kitaplarda Hiç Bir Maddi Çıkarım Yoktur Böyle Bir Şeyde Düşünmem

Bu e-kitaplar Kanunen Hiç Bir Şekilde Ticari Amaçlı Kullanılamaz

Bilgi Paylaştıkça Çoğalır

Yaşar Mutlu

Not: 5846 Sayılı Kanunun "altıncı Bölüm-Çeşitli Hükümler " bölümünde yer alan "EK

MADDE 11. - Ders kitapları dahil, alenileşmiş veya yayımlanmış yazılı ilim

ve edebiyat eserlerinin engelliler için üretilmiş bir nüshası yoksa hiçbir ticarî amaç güdülmeksizin bir engelinin kullanımı için kendisi veya üçüncü

bir kişi tek nüsha olarak ya da engellilere yönelik hizmet veren eğitim kurumu, vakıf veya dernek gibi kuruluşlar tarafından ihtiyaç kadar kaset, CD, brail

alfabesi ve benzeri 87matlarda çoğaltılması veya ödünç verilmesi bu Kanunda

öngörülen izinler alınmadan gerçekleştirilebilir."Bu nüshalar hiçbir şekilde

satılamaz, ticarete konu edilemez ve amacı dışında kullanılamaz ve kullandırılmaz.

Ayrıca bu nüshalar üzerinde hak sahipleri ile ilgili bilgilerin bulundurulması

ve çoğaltım amacının belirtilmesi zorunludur." maddesine istinaden web sitesinde deneme yayınına geçilmiştir.

T.C.Kültür ve Turizm Bakanlığı Bilgi İşlem ve Otomasyon Dairesi Başkanlığı Ankara

Bu kitaplar hazırlanırken verilen emeye harcanan zamana saydı duyarak

Lütfen Yukarıdaki ve Aşağıdaki Açıklamaları Silmeyin

Tarayan Yaşar Mutlu

web sitesi

[www.yasarmutlu.com](http://www.yasarmutlu.com)

[www.kitapsevenler.com](http://www.kitapsevenler.com)

e-posta

[yasarmutlu@kitapsevenler.com](mailto:yasarmutlu@kitapsevenler.com) [yasarmutlu@yasarmutlu.com](mailto:yasarmutlu@yasarmutlu.com)

[mutlukitap@hotmail.com](mailto:mutlukitap@hotmail.com) [kitapsevenler@gmail.com](mailto:kitapsevenler@gmail.com)

How well do you know your body? take the quiz

MANUAL

SENİN KULLANIM KILAVUZU

MICHAEL F. ROIZEN, m.d MEHMET C. OZ.m.d. f

# VATAN'IN ARMAĞANIDIR

Aort Kapakçığı

Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Paha Sağlıklı ve Paha Genp Yaşamınız İpin Bir Vücut Rehberi

Prof. Dr. Mehmet C. Öz ve Prof. Dr. Michael F. Roizen

Sen Vücudunu Kullanma Kılavuz

ISBN: 975-999 0512 Mehmet C. öz, Michael F. Roizen

özgün adı: YOU, The Owner's Manual

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Beyaz Baltna Yayınları'na aittir. İzni olmaksızın çoğaltılamaz, kaynak gösterilmek suretiyle alıntı yapılabilir.

Çocuklarımız Alex, Anabella, Paphne, Jeffrey, Jennifer, Oliver, Tad ve Zoe'ye

YOU: THE OWNER'S MANUAL Copyright © 2005 by Michael F. Roizen, M.D., and

Mehmet C. Oz, M.D. Illustrations copyright © 2005 by Gary Hallgren, Michael F.

Roizen, M.D., and Mehmet C. Oz, M.P. Adaptation of Mensa test on page 000

copyright © 1992 by Abby SaJmy, American MENSA Ltd. All rights reserved.

İngilizce aslından portrene Selim Yeniçeri

Resimler

Gary Hallgren, Uta öz, Ted Spfcar

Basım ve Cilt

Boyut Matbaacılık A&

(0212)413 33 33

1

## İÇİNDEKİLER

### 1. BÖLÜM

Vücudunuz. Eviniz: Süper Sa

### 2. BÖLÜM

Sistem Çalışıyor Kalbiniz v

31

### 3. BÖLÜM

65 Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sis

### 4. BÖLÜM

103 Hareket Kontrolü: Kemikler,

### 5. BÖLÜM

149 Sağlıklı Yasam İpin: Ciğerleriniz

ndirim Sisteminiz

Organlarınız

BOLUMA-elciler

II.Bölüm ehennem

ullanım ICılavSzuT?îyetij ^

si vardır. \||\_ ^ \

INDEX

vî \* Teşekkür

### YAZARLARIN AÇIKLAMASI

Bazı bölümlerde ürünleri, markalarına göre listeledik; örneğin. Hacla tedavi yöntemleri genel olarak bilinen isimleriyle kullanılmıştır. Ayrıca, bunun okura yardımcı bilgiler sunacağını düşündüğümüz yerlerde, bazı şirketlerin ve ürünlerin adlarını da verdik. Mike Rolzen'ın RealAge bilgisayar programının geliştirilmesi amacıyla kurduğu RealAge, Inc. haricinde bu kitapta adı geçen şirketler ya da ürünlerle ilgili bir bağlantımız yoktur. RealAge ve Age Reduction, RealAge Inc.'a ait ticari hizmet markalarıdır. RealAge Inc. hakkında daha geniş bilgi, RealAge İnternet sitesi [www.RealAge.com](http://www.RealAge.com)'da bulunabilir.

viii \* Teşekkür

### Ortak Teşekkür

Lisa, Gary ve Ted, bu çalışmayı mümkün ve daha eğlenceli kıldılar; kitap karıştırmayı ve yazmayı bir parti kadar eğlenceli bulmak zor olsa da, gerçekten öyle olduğunu hissettirdiler. Her biri verdikleri sözleri söz verdikleri zamanda yerine getirdiler. Lisa bize üstün cinsiyetin hangisi olduğunu daima hatırlatırken, bizi daha neşeli, eğlenceli, sağlam ve kapsamlı bir kitap hazırlamaya teşvik etti ve Ted'i işbirlikçimiz olmaya zorladı. Ted, en karmaşık tıbbi kavramlara bile eğlenceli bir açıdan yaklaşmak konusunda ne kadar eşsiz bir yeteneği olduğunu kanıtladı; bir şeyin yapılması gerektiğini düşündüğünde o şey daima yapıldı. Onun eşsiz yetenekleri karşısında bizden daha fazla hayranlık duyan kimse olamaz. Gary'nin çizimler konusundaki dehası, yaratıcılığına yetişebilmek için bizi daha fazla çalışmaya zorladı. Menajerimiz Candice Fuhrman'ın dengeli tutumu, düşündürücü yorumları ve yaptığı görüşmeler, bu kitabın ortaya çıkmasını sağladı.

Ayrıca HarperCollins'te bize inanan ve birlikte çalışmaktan büyük mutluluk duyduğumuz kişilere de teşekkür etmek istiyoruz: Steve Hanselman, Shelby Meizlik ve özellikle de Kathryn Huck; Kathryn daima yanımızdaydı ve kesinlikle yükselen bir yıldız olduğunu kanıtladı.

Ayrıca, sorularıyla, notlarıyla, kartlarıyla ve e-postalarıyla bu kitaptaki düşüncelerin çoğunun oluşmasında katkıda bulunan çok sayıda hastamıza ve binlerce insana da teşekkür ederiz.

Son olarak, yarattığı uzun çalışma saatleri ve bizi bir araya getirdiği için harika dostumuz Craig Wynett'e minnetimizi ifade etmek istiyoruz. Birinci sınıf zekasının yanı sıra, dünyanın ihtiyacı olan şeylerle ilgili geniş görüşleriyle hepimizin rehberi oldu. Bizim aklımıza gelmeyen noktaları o birleştirdi ve bu kitabın yönünün belirlenmesinde önemli tavsiyelerde bulundu. Lütfen kitabı beğenmezseniz, onu suçlayınız.

Teşekkür \* ix

### Mike'm Teşekkürü

Kendilerinden yardım istediğimizde e-postaları görmezden gelmekten fazlasını yapan birçok kişiye teşekkür ediyorum. Dr. Jon Walters, hem ev tamircileri hem de sağlık

profesyonellerinin anlayabileceği metaforlar üretebilmemiz için bize yardımcı olmak üzere Pittsburgh ile Cleveland arasında mekik dokurken, her nasılsa kitabı okuyacak zamanı bulabildi (eğer Pittsburgh-Cleveland arasında şarmpole itildiyseniz, bizi suçlayınız). Bilimsel açıdan da önemli katkılarda bulundu; özellikle de cinsellikle ilgili bölümde. Dr. Axel Goetz, Anka Goetz ve Margharthe Goetz aile üçlüsü de özel teşekkürü hak ediyorlar; çünkü kitabı bölüm bölüm okuyarak bilimsel, sanatsal ve tarz açısından önemli ve yapıcı eleştirilerde bulundular. Ayrıca şu kişilere de teşekkür etmek istiyorum: Duke'ten Prof. Dr. Debbie Schwinn; Jeff Watson; Dr. John Hoepner; John Vas-selli; John Campodonico; Sydney Unobskey; Jim Graham; Dr. Chas Brendler; Roz Watt ell; Marcie Anthone; Kandi Amelon; Jennifer Plant; Linda DeFrancis-co; ve Irwin Davis. Ruth Klein, diyet bölümünü okunması daha kolay bir hale getirdi. Ayrıca; egzersiz konusunda bana çok şey öğreten Tracy Hafen'a; ilk bölümlerin tam okumak istedikleri gibi olduğunu belirten Anita Shreve ve Su-kie Miller'a; kitabı tutarlılık açısından değerlendirmek üzere okuyan çok sayıda gerontolojist ve stajyere; Chicago Tru'dan içeriği doğrulayan ve uzmanlıkla-nyla kitaba katkıda bulunan, özellikle yemek tarifleriyle diyet bölümüne yardımcı olan Gale Gand ve Rich Tramonte'a; yemek pişirmek ve beslenmek konusunda bana çok fazla şey öğreten John La Puma'ya; Rick Bayless restoranları çalışanlarına; P and C'den Dan Zakri'ye; Chicago'daki Kendall Gıda Oku-lu'ndaki aşçılara; besinleri tek tek, bıkip usanmadan analiz eden ve her tarifin RealAge etkisini hesaplayan Shivani Chadha ve Kate Poneta'ya; özellikle 350'den fazla yemek tarifini en az üç kez test etmemizde yardımcı olma sabrını gösteren ve bana yemek pişirmeyi öğreten Donna Szymanski'ye; yemekleri tadan kişilere ve özellikle de Lettuce Entertain You'dan Wattels'a. Chicago'daki Northwestern Tıp Merkezi'nde süren RealAge Kapsamlı Sağ-

x \* Teşekkür  
lık Programı'nda yer alan, RealAge ve Siz: Kullanım Kılavuzunuz hedeflerini mükemmel bir şekilde kavrayan kişilere de güçlü tutkuları ve sevgileri için teşekkür etmek istiyorum; özellikle Dr. Dan Dermann, Drew Palumbo ve Dean Harrison'a. Ayrıca bu çalışmayı tamamlamam için bana zaman sağlayan ortaklarım Dr. Aaron Gerber, Mike Kessel ve Jane Spinner'a. Çalışmamız için beni yüreklendiren kişiler arasında Enrico Camporesi, Chris Fey, Laura Hand, Joel Delmonico, Jessie Dylan, Peter Uva ve Donna Gould'a.

Anne-Marie Ruthrauff ve Michelle Lewis, bazı RealAge ortakları gibi özel teşekkürü hak ediyorlar: Martin Rom, Charlie Silver, Arline McDonald, Tate Kr-linger, Linda Van Home, Carl Peck, Sally Kim, Mark Rudberg, Mike Parzen ve özellikle de RealAge'deki bilimsel içeriği ve verileri değerlendiren bilimsel uzmanlar Keith Roach ve Harriet Imrey (Axel Goetz'a ek olarak). Belki de her gün egzersiz bisikletinin tepesinde fazladan kırk sekiz dakika daha geçirmek zorunda olduğumu düşünenecektim; tabii eğer Diane Reverand'ın şu sözleri olmasaydı: "Tıp alanındaki meslektaşlarını gücendirmek konusunda endişelenme; bilimsel temellere dayandığı sürece, okurları kendi sağlıklarını kontrol edebilecekleri, bunu yapmalarının kendi sorumlulukları olduğu ve karşılığında

kendilerini enerjik hissedecekleri konusunda teşvik etmeye çalıştığını anlayacaklardır."

Sürekli sevgisi ve desteği için karım Nancy'ye, teşvikleri ve sabırları için çocuklarım Jeffrey ve Jennifer'a da teşekkür etmek istiyorum. Bu kitabı okudular ve içeriğin anlatmak istediğimiz şeylere olabildiğince yakın olması için dikkatli bir şekilde inceleyerek yol gösterdiler.

Bu kitabın, vücudunuzun kontrolünü ele almanıza yardımcı olacağını umuyorum. Bu, bir doktorun isteyebileceği en büyük ödüldür.

Teşekkür \* x!

Mehmet'in Teşekkürü

Kitaptaki bazı kavramlar, yakın zamanda Discovery Channel'da yayınlanan ve izleyenlerin kendi vücutları üzerinde uzmanlaşmasını sağlamayı amaçlayan Second Opinion with Dr. Oz adlı dizi programdan alındı. Bu program için gereken vizyonu ve fırsatı sağlayan kişi, bir hayat boyu dostum olan Billy Campbell idi. Clark "Bust Through the Clutter" Bunting, Tomi Landis, Jim Berger ve Lisa Tucker'ın da dahil olduğu muhteşem ekibi ve tabii ki yönetici prodüktör eşim Lisa ile birlikte, bu kitabın temellerini oluşturan kavranılan ortaya koyduk. Kavramların birçoğu, aralarında Eileen O'Neil, Donald Thorns, John Grassie, Emilio Pavelo ve John Greco'nun da bulunduğu Discovery Health ekibi tarafından geliştirildi. Oscar Wilde'in dediği gibi, "Daha fazla zamanım olsaydı, daha kısa sürede yapardım." New York-Presbyterian Columbia Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki meslektaşlarım ve dostlarım, bu 'kullanım kılavuzu'nu yazmak üzere ihtiyacım olan zamanı bana sağladılar; özellikle Eric Rose, Craig Smith, Yoshifuma Naka, Mike Argenziano, Henry Spotnitz, Barn- Esrig, Alan Stewart ve ekipteki diğer üstün cerrahlara teşekkür etmek istiyorum. Özellikle Laura Baer ve OR, ICU'daki hemşirelere de teşekkür ederim. Lidia Nieves, Michelle Washburn ve Diano Amato, ya hiçbir saniyenin boşa harcanmaması için ajandamı planlamakla ya da kitap üzerinde kö-leleşebilmem için bana tavsiyelerde bulunmakla meşguldüler.

Gerek televizyon programında ve gerekse bu kitabın yazımında desteklerini esirgemeyen, diğer alanlardaki uzman meslektaşlarıma teşekkür ederim: Herb Pardes, Paul Simonelli, Silviu Itescu, Jay Lombard, Scott Forman, Bill Levine, Ian Storper, Joel Fuhrman. Stephen Halpert, John LaPook, Rob Abel ve Benjamin Lewis'e.

New York-Presbyterian'daki destekleyici halkla ilişkiler grubuna da teşekkür etmek istiyorum; özellikle de Bryan Dotson, Alicia Park ve mesajı asla unutmamam için bana yardımcı olan Myna Manners'a.

Ailemizin günlük hayatına getirdikleri bilgelik için, kendime örnek aldım

xii \* Teşekkür

ğim kişiler olan kayınpederim Gerald Lemole ve kayınvalidem Emily Jane Lemole'a da teşekkür etmek isterim. Tıp ve şifa konusundaki görüşleri, özellikle de mikrobessinler ve diyet konusundaki önerileri, bu kitabın odağını bulmasını sağladı. Son olarak, beni dünyaya getirdikleri ve teşvik ettikleri için babam Mustafa Öz'e ve annem Suna Öz'e teşekkür ediyorum.

Teşekkür \* xiii

-^ üzçU vycutlar dergileri sattırır, lipövroeli vücutlar, insanları dö-^^nüp baktırır. İyi gelişmiş vücutlar, şampiyonluklar kazandırır (ve bol kazançlı sözleşmeler de tabii). Ünlü-lerin vücutları paparazzileri gizlice fendine çeker, gazetelerde yayınlanır ve gece geç saatlerde talk-show sunucularına malzeme olur. Reklamlar daha iyi vücutlar için vaatlerde bulunur (Bu devrim yaratan göbek deliği de kusurlu bedenler bile yeni bif popüler kültürün öncülüğünü yapmaktadır; Estetik cerrahi realite şovları.

Endüstri dünyasının, güzel vücutların sadece hormonları değil, ekonomiyi de harekete geçirdiği gerçeğine dayanarak hareket ettiği şüphesiz. Hepimiz kıvrımları, açılı ve reytingi artırma becerisi yüzünden vücutlara hayranlık duyarız. Ama belki de tenle ilgili takıntımız, tenin altında gizlenen

miyle 100 kilo venftl). Ve şimdİ,îs6z- kâseler, şişkinlikler ve çukurk arın one-

Kor oner

mini gölgeliyor. Birçok kişi vücutla ilgili son derece yüzeysel görüşler geliştirdiğinden, şimdi geri çekilmek ve daha derinlemesine bakmak istiyoruz; sadece cerrahların, MR makinelerinin ve ara sıra tenyaların gördüğü şeylere:

Vücutun içine!

Neden mi? Çünkü vücudunuzun içinde olup bitenler, size görme, koşma, koklama, sahilde çılgınca sevişme, bebeğinizi besleme, Lego'dan dinazor yaratma, sörf yapma, cebir problemleri çözme, ayakkabınızı bağlama, şarkı söyleme ve her gün yaptığınız binlerce farklı şeyi yapma yetinizi kazandıran şeylerdir. Vücudunuz size hayat verir. Vücudunuz, hayatın kendisidir.

Ama vücudunuzun birçok fonksiyonunu anlarsanız bile, sistemin nasıl işlediğini tam olarak bilmeyebilirsiniz; daha da önemlisi, onu nasıl daha güçlü, daha sağlıklı ve daha genç kılacağınızı bilmiyor olabilirsiniz.

Bunun bir nedeni, karmaşık tıbbi kavramların ve bilimsel terimlerin, otobandaki arabalar gibi beynimizde hızla dolaşması olabilir; raporlar, veriler ve tavsiyeler o kadar hızlı akmaktadır ki ne anlama geldikleri bir yana, onları fark etmekte bile zorlanıyor olabilirsiniz. Bu bilgi baskınının bir sonucu olarak, önemli bir sağlık bilgisine rastlamak, şehrin çöp yığını arasında bir mısır tanesi aramak kadar zordur. Sonrasında ise hangi bilgi parçacığını hayata geçirebileceğinize karar vermek için, daha fazla araştırma ve sabır gerekir ki bütün bunlar arasında onca zırva ve çöplük içinde yolunuzu bulmanız gerektiği konusundan söz etmeye bile gerek yoktur. Ama birkaç kılavuz bilgiye sahip olmanız, sağlığınız - ve hayatınız - açısından önemlidir. Bu kitapla, biz bu rehber noktaları ortaya koyduk ve mısır tanelerini sizin için bulduk.

Daha sağlıklı bir hayat sürebilmeniz için.

Kendi vücudunuz üzerinde uzmanlık kazanabilmeniz için.

Ama başlamadan önce, vücudunuzu bir ev gibi düşünmenizi istiyoruz; kendi eviniz gibi. Evler ve vücutlar arasındaki benzerlikleri düşünmeye başladığımızda, ikisi arasında çok büyük benzerlikler olduğunu gördük. Hem eviniz hem de vücudunuz son derece önemli ve değerli mülklere sahiptir. İkisi de paha biçilemez kişisel varlıklara barınak sağlar. Üstelik ikisi de bütün gücünüzle inşa etmek ve geliştirmek istediğiniz yerlerdir. Sanırım konuyu anladınız.

## 2 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Ama benzerliği daha da incelersek - kitap boyunca yapacağımız şey bu - ilişkiyi daha da iyi kavrayacaksınız. Kemikleriniz, evinizin içsel yapısını destekleyen ve koruyan kirişlerdir; gözleriniz pencerelerdir: ciğerleriniz, havalandırma kanatlarıdır; beyniniz sigorta kutusudur; bağırsaklarınız lağım kanallarıdır; ağızınız, mutfağınızdır; kalbiniz, su deposudur; saçlarınız çimenlerdir (bazılarımızın çimenlikleri diğerlerine oranla daha verimli); fazla kilolarınız, tavan arasına sakladığınız ve eşinizin kurtulmanız için sizi dürttüğü tüm döküntülerdir. Alnınızda bir kapı numarası olmadığı ve iki katlı bir evin mayo içinde pek de şık görünmeyeceği dikkate alınmazsa, benzerliklerin son derece çarpıcı olduğu kolayca anlaşılabilir. Hatta o kadar çarpıcı ki evinizin sistemini anladığınızda, vücudunuzun sistemini de anlayabileceğinize inanıyoruz.

Kitabımızın temeli tam olarak budur: Vücudunuzu tanımak, size onu değiştirme, koruma, dekore etme ve güçlendirme imkanı tanır. Her bölümde, vücudunuzun önemli organlarının anatomisini açıklayarak başlayacağız. Bunu yaparken, sizi içeri çekecek ve organlarınızın tek başlarına ve birbirleriyle birlikte nasıl çalıştıklarını göstereceğiz. Bunu doktorlara has terimler kullanarak yapmayacağız ama size ilköğretim mezunu gibi davranmayacağız. Bilimi basite indirgemeyeceğiz; sadece basitçe anlatacağız. Sonra, size söz konusu organlarınızın daha iyi işlev görmesi için neler yapmanız gerektiğini anlatacağız; böylece hastalıkları engelleyebilecek, daha sağlıklı ve daha genç bir hayat sürdürebileceksiniz. Size hastalıkların nasıl başladığını, vücudunuzu nasıl etkilediğini, sadece yaşamınızı değil, aynı zamanda yaşamınızın kalitesini de tehdit eden sorunlara ve etkenlere karşı kendinizi nasıl koruyacağınızı, nasıl önlem alacağınızı göstereceğiz. Ev metaforuna geri dönersek, vücudunuzla ilgili temel koruma ve onanım işlemlerini, tıpkı evinizdekiler gibi düşünmenizi istiyoruz. Borularda küçük bir tıkanıklık varsa, tesisatçı çağırmasınız. Lavabo pompasını kullanır, tuvalet kapağını kaldırır, sorunu kendiniz çözmeye çalışırsınız. Mutfakta bir sinek gördüğünüzde, böcek imha ekibine haber vermezsiniz. Bir ampul patladığında, değiştirmesi için elektrikçiyi çağırmasınız. Evinizin yeniliğini koruması konusunda kendinize güvenirsiniz; çünkü sorunları önlemenin ve küçük sorunları-

## Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 3

nn evinizin bütün olarak elden geçirilmesine yol açacak kadar büyümeden önce çözümlenmesinin daha ucuz ve etkili olduğunu bilirsiniz.

Son olarak, temel vücut bakımını iyi şekilde bilerek, kendi vücudunuzla rahat etmenizi istiyoruz; böylece çok fazla gözyaşına ve yorgunluğa neden olan şeylerden kaçınabilir, vücudunuzu uzun vadede koruyacak önlemleri alabilirsiniz.

Bunu yapmak için, neden damarlarınızın tıklandığını, anahtarları nereye koyduğunuzu neden hatırlayamadığınızı, cinsel yaşamınızı nasıl daha tatmin edici hale getirebileceğinizi, kalbinizi ve kemiklerinizi nasıl çalıştırabileceğinizi, bağışıklık sisteminizin neden bazı hastalıklarla mücadele edebilirken diğerleriyle edemediğini gösterecek, bağırsaklarınızın içinde sizi bir turistik geziye çıkararak, orada neler döndüğünü anlamanızı sağlayacağız. Sistemin nasıl işlediğini ve nasıl daha iyi işleyebileceğini görmemiz için, bütün vücudunuzu dolaşacağız.

Bu kitabı okurken, çok şey öğrenmenizi, biraz gülmenizi ve sağlığınız üzerinde tam kontrolü ele almak için hayatınızda yapabileceğiniz değişiklikleri görmeyi umuyoruz. Başlamadan önce, Siz: Kullanım Kılavuzunuz'un önemli prensipleri ve hedefleri hakkında biraz daha bilgi sahibi olmanız gerektiğini düşünüyoruz. Vücudunuzun içinde yapacağımız bu yolculuk sırasında, size aktarmak istediğimiz sağlıkla - süper sağlıkla - ilgili en önemli şeyleri burada vurgulamak istiyoruz.

**Sağlık Kaderinizi SİZ Kontrol Edersiniz**

Bu dünyada doktorlar olmasaydı, muhtemelen dörtlü baypas ameliyatı, lazerle göz ameliyatı ya da okunması zor el yazılan gibi şeyler de olmayacaktı. Ama organize tıbbın sunduğu tüm harika şeylere rağmen - son derece ileri tedavi tekniklerinden bir gün çözümü olmayan hastalıkların tedavilerinin bulunmasına kadar - bu kitap organize tıpla ilgili değil. Bu kitap, tedavilerle ilgili bir rehber, bir okul kitabı ya da ansiklopedi de değil. Bu kitabı, hastalıkları

**4 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu**

önlemek için bir kılavuz olarak düşünün. Yaşlanmanın etkilerini engellemek için kullanacağınız, sizi gerçek yaşınızdan daha genç kılacak, hissettirecek ve gösterecek bir kılavuz. Sizi kalp krizlerinden koruyamayacaklarını, öğle saatinde koşuya çıkarken burnunuzun üzerine güneşlik koyamayacaklarını ya da boğazınızdan içeri girmeden önce elinizdeki üçüncü paket çikolatayı alamayacaklarını ilk söyleyenler, doktorların kendisi olacaktır.

Ama bunların hepsini SİZ yapabilirsiniz.

Sağlık kaderinizi kontrol edebilirsiniz. Lance Armstrong'un nasıl yaptığına bir bakın. Şampiyon bisikletçinin 1996 yılında girdiği testler, ciğerlerinde ve beyinde ileri derecede kanser bulunduğunu tespit etmişti. Hayatta kalma olasılığı yüzde 50 olan Armstrong, ciddi ameliyatlar geçirmek ve son derece yıpratıcı bir kemoterapi tedavisine girmek zorunda kaldı. Bütün bunlardan sonra Armstrong zayıf düşmüştü; ama kararlıydı. Tıbbi tedavilerle birlikte, Armstrong'un kendi irade gücü ve etrafındaki insanların desteği, kansere meydan okumasını, savaşmasını ve hastalığını yenmesini, altı kez Tour de France şampiyonu olmasını ve en önemlisi, milyonlarca insana esin kaynağı oluşturmasını, onları teşvik etmesini sağladı. Armstrong'dan öğrendiğimiz birçok büyük dersten biri. başınıza gelen bazı şeyleri kontrol edemeseniz bile (ne kadar sağlıklı olursanız olun), kontrol edebileceğiniz bazı şeyler olduğudur: Tutumunuz, kararlılığınız ve - bu kitabın temel noktası - sağlığınızı kendi ellerinize



almak ve vücudunuzla ilgili olabildiğince fazla bilgiye sahip olmak konusundaki istekliliğiniz.

Şimdi, size bir kutu neşter satın almanızı ve kolunuzdaki şüpheli görünen lekelerin hepsini ayıklamanızı ya da çocuklar uyuduktan sonra kendinize ko-lonoskopi yapmanızı önermiyoruz (bunu biz bile yapmıyoruz). Hepimizin doktora ihtiyacı var. Ama asıl nokta şu ki kendi sağlık kaderinizi kontrol etme gücüne sahipsiniz; bu güç sizin elinizde, başka birinin değil.

Bu kitapta, kendinizi daha sağlıklı kılmak için düzinelerce tavsiyede bulunacağız; ama görüşümüzü kanıtlamak için, kişisel kontrolü tek noktaya odaklamak istiyoruz: Hayatınızda sadece beş konuda - sadece beş - yeniden düzenleme yaparsanız, ömrünüzün uzunluğu ve sağlık durumunuz üzerinde

Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 5

belirgin bir değişim gerçekleştirirsiniz. Bunlar: Tansiyonunuzu kontrol etmek; sigaradan uzak durmak; günde otuz dakika egzersiz yapmak; stresle başa çıkmak; sağlıklı ve lezzetli bir diyet izlemek. Bu sonuncusu, kitabımızın önemli bir bölümünü oluşturuyor: Bu bölümün sonlarına doğru ve 12. Bölüm'ün tamamında inceleyeceğimiz Kullanım Kılavuzu Diyeti. Bu beş konuya dikkat eder ve başarılı olursanız, önünüzdeki on yıl boyunca yaşitlarınızın yakalanabileceği herhangi bir hastalığa ya da ölüme sizin yakalanma riskiniz yüzde 10'a iner. Bu konuda kesinlikle bahse girebiliriz.

Yaşınıza SİZ Karar Verebilirsiniz

Saatlere ya da takvimlere baksanız bile, zaman asla durmuyor. Her gün aynı hızda akmaya devam ediyor; dakika dakika, saniye saniye. Herkes her yıl doğum günlerinde aym derecede yaşlanır; bu sizin takvimsel yaşınızdır. Ama vücudunuzla yaptıklarınıza ve içine soktuklarınızla bağlantılı olarak yaptığınız yaşam tarzı seçimleri, bu akışın hızlanmasını ya da yavaşlamasını sağlayabilir. Örneğin, elli yaşında bir insan ciğerlerini nikotinle dolduruyorsa ve yemek tabaklarında sosisleri ve ciğerleri üst üste diziyorsa, muhtemelen yarattığı yıkım yüzünden altmış beş yaşında birinin vücuduna sahip olabilir; aynı şekilde, beslenmesine dikkat eden, toksinlerden uzak duran ve her gün düzenli olarak sağlıklı fiziksel faaliyet sürdüren elli yaşında bir insan, otuz yaşında birinin sağlığına ve vücuduna sahip olabilir. Bu kitap boyunca, belli yaşamsal seçimlerinizin sağlığını üzerindeki Gerçek Yaş etkilerini inceleyeceğiz. Bu, Gerçek Yaş kavramının temelidir. Bazılarınız bu konuya aşina olabilirsiniz; olmayanlar için şöyle söyleyelim: Bu, yaptığınız seçimlerin sizi ne kadar gençleştir-diğini ya da ne kadar hızlı yaşlandırdığını gösteren bir sistemdir.

Sahip olduğunuz gücü görebilmeniz için, şunu bir düşünün: Ne kadar iyi ve ne kadar uzun yaşayacağınız, yüzde 70 size bağlıdır. Eilf yaşına geldiğinizde, yaşam tarzınız yaşlanma şeklinizi yüzde 80 etkiler. Yüzdenin geri kalanı, genetik kalıtımınıza bağlıdır.

6 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Elbette ki yaşlanmayı durduramayız. Bunun nedeni, oksidasyon veya vücudunuz içinde olup biten diğer şeyler nedeniyle vücutlarımızın sürekli olarak yıpranmasıdır. Evinizin temellerinin ya da kolonlarının paslanmasına benzeyen oksidasyon, vücudunuzun düzgün

şekilde çalışmasının bir yan etkisi olarak önemli ve doğal bir süreçtir. Ama çok fazla oksidasyon olduğunda, vücudunuzun yaşlanma - ya da paslanma - oranı ve hızı yükselir. Bizim için sağlıklı olan yiyeceklerin çoğunun antioksidan olmasının nedeni budur; bu yiyecekler, oksidasyon sürecini yavaşlatır. Sağlığınıza yararlı olmalarının bu yiyeceklerin antioksidan özelliklerinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını bilmiyoruz ama yaşa bağlı hastalıklarda kontrol edebileceğiniz üç temel etken olduğunu biliyoruz; onları kontrol ederek, yaşlanma sürecini yavaşlatabilirsiniz. Tamamen bilimsel bir açıdan yaklaşırsak, yaşlanmaya neyin yol açtığını tam olarak bilmiyoruz ama yüz yaşından önce bizi yaşlı hissettirenin ne olduğunu biliyoruz: Yaşa bağlı hastalıklar. Dolayısıyla, bu yaşa bağlı hastalıklara yol açan etkenleri yüzde 80 ortadan kaldırmak için yapmanız gerekenleri size söyleyebiliriz. Bunlar:

\* Kalbinizin ve damarlarınızın yaşlanması (felç, hafıza kaybı ve iktidarsızlık gibi rahatsızlıkların nedenidir, çünkü damarlar önemli organlara besin değeri yüksek kan gönderememeye başlar)

+ Bağışıklık sisteminizin yaşlanması (hastalıklara karşı bağışıklığın azalmasının, enfeksiyon kapmanın ya da kansere yakalanmanın başlıca nedeni)

\* Çevresel ya da sosyal konularla ilgili yaşlanma (kazalar ve stres gibi sosyal etkenler, yaşlanmayı hızlandıran çok güçlü etkenlerdir)

Elbette, bu sistemlerin hepsinin nasıl işlediğini ve her şeyi genç tutmak için neler yapabileceğinizi size göstereceğiz ama unutmamanız gereken en önemli nokta, bu kitapta göreceğiniz Gerçek Yaş etkisinin, bütün bu etkenlere önem kazandırdığıdır. Bu, neredeyse uzun ömürlülüğün garantisi gibidir.

Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık 7

Paha Canlı Bir Yaşam Yolunda SİZ

Gazeteleri karıştırırken, her türde haberlere rastlayabilirsiniz; uluslararası çatışmalar ya da boşanan ünlü bir çift gibi. Ama bazen, en azından bize göre, dikkat çeken sağlık haberleri sadece kötü olanlardır. Sayfayı çevirdiğiniz her seferinde, insanı üzen başka bir başlıkla karşılaşsınız; örneğin, Alzhemier hastalığının başka bir türünün ortaya çıkması, şeker hastalığı oranlarının tavan yapması ya da birçok insanın Bili Gates'in cüzdanından daha şişman olması gibi. Sonucu mu? Zaman içinde, tıpkı bir kutup ayısının Fiji'den uzak durması gibi, sağlıkla ilgili haberlerden ve bilgilerden uzak durmaya başlarsınız. Evet, değinilmesi gereken ciddi sağlık sorunlarımız var ama bunlar madalyonun sadece bir yüzü.

Başlangıç olarak, yaşam beklentisi oranlarına bir bakın: 1900'de insanlar ortalama kırk yedi yaşına kadar yaşarken, 2000'de neredeyse seksen yaşma kadar yaşıyorlar. Bu fazladan otuz üç yıl için toplumsal sağlık programlarına ve organize tıbbi fazlasıyla teşekkür borçlu olduğumuz bir gerçek. İstatistiklere bakılırsa, giderek daha uzun yaşıyoruz.

Bütün bunların anlamı ne? Mükemmel olmasak bile, ilerleme kaydediyoruz; egzersizi artırarak, sigara paketlerini bir kenara atarak ve beslenme tarzımızı değiştirerek. Ne

kadar iyi yaşlandığınızı söyleyebilecek kişilerin bizler ya da düzenli gittiğiniz doktorlar olmadığı da buradan anlaşılabilir. Bu, kitabımızın dayandığı en önemli gerçektir.

**SİZ Tıbbi Yan Bilim. Yan Sanat Olarak Düşünmelisiniz**

Bazen insanlar tıbbın noktalan birleştirme işi olduğunu düşünürler. A Semptomu artı B Semptomu eşittir C Hastalığı. Bazı açılardan, vücut aynı rutin üzerinde tekrar tekrar çalışan mantıklı, mekanik bir fabrika gibidir. Araştırmacılar vücudun çalışma şekliyle ilgili çok çeşitli modeller üretmiş olmakla birlikte, bazen fabrikadaki işçiler ara vermeyi ya da başka bir şey yapmayı istiyorlar; veya tam anlamıyla yıkıcı bir greve girişiyorlar ve bütün üretim bandını altüst ediyorlar. Sorunların nedenini her zaman bilemeyiz; hatta ne anlama geldiklerini de. Vücudu daha iyi anlamak için hayatlarını insanlardaki ve hayvanlardaki hücre davranışlarını incelemeye adanmış binlerce araştırmacının var olmasının nedeni budur.

Bu açıdan bakıldığında, bilimsel kesimin vücut hakkında bildiği çok şey olduğu bir gerçektir ve en önemli içeriklerden bazılarını size de aktarmak istiyoruz. Tıp, mitleri aşarak somut bilimle desteklenen önerilere ulaşmamıza yardımcı olan, kanıta dayalı karmaşık bir yöntemdir. Birçok tedavi ve önlem yöntemi, bu kategoriye girer.

Diğerlerine gelince; tıp araştırmanın sonuna ulaşmamıştır ama ailemize ve dostlarımıza bir şeyler söylememizi mümkün kılacak kadar bilimsel kanıta sahibiz; bunları size de anlatacağız.

Son olarak, yaşlanma sürecinde en önemli olan organlara ve şartlara odaklanacağız; tabii aynı zamanda önlenmesi en mümkün olan noktalara. Dolayısıyla, tüm hastalıkları ete almamızı beklemeyin; bunun yerine, bilimin önleyebileceğimizi kanıtladığı hastalıkları ele alacağız.

8 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 9

Yemek Yakıttır Kullanım Kılavuzu Diyeti

Evinizde sular kesildiğinde ya da azaldığında neler yaşanabileceğini hepimiz biliyoruz. Basınç azdır ve sifonu çekmek, bulaşıkları yıkamak veya ayak parmaklarınızın arasına kaçan kumları çıkarmak için yeterince su bulamazsınız. Alçak su basıncının hayatınızın akışında bir şeyleri değiştirmesi gibi, diyetiniz de aynı etkiyi yapar. Harici etkenler, içinizdeki faaliyetlerin akışını değiştirir. Vücudunuza soktuklarınıza bağlı olarak - ne miktarda ve ne sıklıkta olduğuna da bağlıdır - yaşam tarzınız ve hissettikleriniz ısır.

Şimdi, elbette ki yemek için çok çeşitli nedenler sayılabilir; canınız sıkılıyordu^ parti vermişsinizdir ya da çocuklarınız tabakta on yedi dilim kızarmış patates bırakmıştır. Ama yemeğin asıl nedeni, vücuda yakıt sağlamaktır; sadece sizi enerjik, formda ve güçlü kılmak için değil, aynı zamanda İçsel yapınızı düzgün bir şekilde çalıştırmaya devam etmek için organlarınızın duyduğu beslenme ihtiyacını karşılamak için. Vücudun yiyecekleri nasıl bir işlemde geçirdiğini - vücudun içsel faaliyetleri de dahil olmak üzere - anlayamazsanız, yiyeceğin neden ve nasıl önemli olduğunu da anlayamazsınız.

Belli yiyeceklerin ne tür etkiler yarattığını anladığınızda, kendinizi daha iyi hissetmek ve daha sağlıklı kılmak için onları nasıl tüketmeniz gerektiğini de anlayacaksınız; üstelik kilo verme süreçlerinde bile.

Bu kitabın büyük bir bölümü, hangi yiyeceklerin çeşitli organlarda ve anatomik süreçlerde yarattığı etkileri konu almaktadır; bu yüzden, size Kullanım Kılavuzu Diyeti'ni sunuyoruz. 12. Bölüm'de detaylı bir şekilde açıklanacağı gibi, size en sağlıklı beslenme sistemini sunan ve otuz tariftan oluşan on günlük bir plan veriyoruz. Bu, kalori sınırlaması getirilmiş bir perhiz yöntemi değildir; ama zaman içinde doğal olarak kilo verdiğiniz kendiniz de görebilirsiniz. Her bölümde, vücudun o bölümü için en İyi olan besinleri ve bu besinleri içeren yiyecekleri tanıtacağız; böylece belli sağlık ihtiyaçları için kendi diyetinizi kendiniz oluşturabilirsiniz. Bizim diyetimizle diğer birçokları arasındaki fark, bizimkinin son derece lezzetli ve kolay olmasıdır; zayıflama süreçleri, basküller, kilo kontrolleri gibi şeyler yoktur. Asıl vurgulamak istediğimiz şey, yediğiniz yiyecekleri doğru seçerek vücudunuzun çalışma sistemini - ve de kendinizle İlgili histerinizi - değiştirme gücüne sahip olduğunuzdur. Diyet, sağlıklı yağlar, düşük karbonhidratlar, meyve ve sebzeler, protein ve vücudunuzun ihtiyacı olan diğer çeşitli besinlere odaklanmıştır. Çok lezzetli Kullanım Kılavuzu Diyeti'ni izleyerek, organlarınıza daha iyi çalışmak, hastalıkları uzak ve vücudunuzu sağ-

10 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

tıktı tutmak için ihtiyaç duydukları besini sağlayacaksınız.

Yiyeceklerle ilgili düşünülmesi gereken diğer iki önemli nokta da, yiyecekleri ağızınıza nasıl sokmanız gerektiği ve vücudunuzun neden bu yiyecekleri belli bir işlemde geçirmek zorunda olduğudur. Beslenmeyi daha İyi anlamak için, metabolizma hakkında yeterli bilgiye sahip olmanız gerekir; ve tabii ki vücudunuzun enerji sağlamak için yiyecekleri nasıl sindirdiğini anlamalısınız. Birçok kişi diyetle girdiğinde yeterince yemek yemez ve doğal olarak metabolizmalarını yavaşlatırlar; suni bir açlık sürecine girdiklerinden, vücut kalorileri yeterince hızlı yakmaz, çünkü onları korumak zorunda olduğunu hisseder. Egzersizin çok önemli olmasının nedeni budur. Fiziksel faaliyet, metabolizmanın hızının korunmasını sağlar, çünkü bu tür faaliyetler, vücudunuza fazla kalorileri yakma nedeni sunar. Dolayısıyla, vücudunuzun paniğe kapılmasını ve açlık durumuna girmesini önlemek için, düzenli olarak egzersiz yapmanız şarttır.

8Q (Body Quotient) Testi: Bedensel Zekanızı ölçmek

IQ'nun (Intelligence Quotient) zihinsel zekayı ölçtüğünü herkes bilir. Kişilik ve insan ilişkileriyle ilgili EQ (Emotional Quotient) denen bir duygusal zekanın varlığı da bilinmektedir. Bizim kısaltmamız ise BQ, yani bedensel zekadır. Kendi vücudunuzu ne kadar tanıyorsunuz? Bacaklarınızın sizi koşturduğunu, ciğerlerinizin almış olduğunuz alkolün yaramazlıklarını temizlediğini, bağırsaklarınızın bira şişelerini boşaltmanızı sağladığını bildiğinizin farkındayız ama size küçük bir test sunmak İstiyoruz; size vücudunuzun ne kadar iyi durumda olduğunu göstermek ve vücudunuzun yaşlanması ve fonksiyonları ile ilgili önyargılarınızı bir kenara atmanızı sağlamak için.

Vücutunuz içinde otuz, kırk, elli, altmış ve hatta yetmiş ya da seksen yıl yaşamış olsanız bile, vücudunuzu sandığınız kadar iyi tanımadığınızı düşünüyoruz. Vücutunuzu tanıyarak, sağlığınıza koruma, kendinizi güçlendirme konusunda kontrol sahibi olursunuz.

Vücutunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 11

Bu testte başarısız olursanız üzülmeyin, çünkü her sorunun doğru cevabını kitap boyunca açıklayacağız. Kitabımızı bitirdikten sonra, öğretmenlerinizin elinizin altında olduğunu da unutmayın; yani kendi doktorlarınızın. Doktorlarınızdan reçete yazmaktan fazlasını beklemelisiniz. Onları öğretmen olarak görün; sonuçta doktor kelimesinin Latince anlamı budur. Birçoğu bu şekilde kullanılmasını ister; bu onların eğlencesidir, bırakın bu eğlenceyi yaşasınlar. Onlara somlar sorun. Kendi vücudunuzla ilgili daha fazla şey öğrenmek için onların bilgilerinden yararlanın.

Çocuğunuzun sırt çantasındaki kurşun kalem alın ve aşağıdaki soruları cevaplamaya çalışın. Bitirdikten sonra bölümün sonundaki sayfalara geçin ve cevapları karşılaştırın.

O zaman vücudunuzu ne kadar iyi tanıdığınızı anlayacaksınız.

12 \* Sen: Vücutunu Kullanma Kılavuzu

Testi: Bedensel Zekanız Ne Seviyede?

1. Aşağıdakilerden hangisinin yaşlanmamızdaki etkisi en azdır?
  - a) Günde bir paket sigara içmek
  - b) HDL (İyi huylu) kolesterol seviyenizin 29 mg/dl olması
  - c) Yapılacaklar listenizde belli bir işten sürekli olarak kaçınmak
  - d) Haftada iki kez biftek yemek
2. İdeal tansiyon hangisidir?
  - a) 115/75
  - b) 140/90'dan az herhangi bir değer
  - c) Ünlü komedyen George Burns'ü yüz yaşına kadar yaşatan sebep her neyse
  - d) Soyağacına ve kalıtıma bağlıdır
3. Diyetler hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
  - a) Ne kadar az yersen, o kadar çok kilo verirsin
  - b) En iyi diyet, sonsuza kadar izleyebileceğin diyettir
  - c) İyi kilo verdiren bir diyet, düşük miktarda yağ içeren ya da hiç yağ içermeyen yiyeceklerle dolu olmalıdır
  - d) Lütfen biri pastırmayı uzatabilir mi?
4. Hangisi damarlarınıza yönelik en büyük tehdittir?
  - a) 160/90 gibi yüksek bir tansiyon oranı
  - b) 200 seviyelerinde LDL (kötü huylu) kolesterol
  - t) Bol miktarda sakızkabağı tüketimi
  - d) Kanepede çok uzun saatler geçirmek

Vücutunuz, Eviniz: Süper Sağlık • 13

Aşağıdakilerden hangisi, özellikle damar tıkanıklığından kaynaklanmaz?

- a) Felç
- b) Kırışıklıklar
- t) Şeker hastalığı d) Unutkanlık

Eşinizin daha sağlıklı olması için kendisine verebileceğiniz en iyi Sevgililer Günü hediyesi hangisidir?

- a) Besin değeri açısından bir parça gerçek çikolata
- b) Kas gevşetici ılık bir masaj
- c) Terapi ve aromatik etkileri açısından çiçekler
- d) Birkaç yeni fikir almak için katalog karıştırmayı tercih ederim

7. Damar yaşlanmasını yavaşlatmak için günlük olarak almanız gereken ideal aspirin miktarı ne kadardır?

- a) Akşamdan kabalığımı geçirecek miktar ne kadarsa
- b) İki ya da daha fazla bebek aspirini veya bir yetişkin aspirininin yarısı
- c) Bir bebek aspirini
- d) Hiç; İbuprofen daha iyidir

8. Alzheİmer'a bağlı bir rahatsızlığınız olduğunu gösteren en önemli İşaret hangisidir?

- a) Anahtarları nereye koyduğunuzu hep unutuyorsunuz
- b) Birinin size beş dakika önce söylediği bir şeyi hatırlayamıyorsunuz
- ( ) İş arkadaşlarınıza geçen hafta da aynı hikâyeyi anlattığınızı unutuyorsunuz d)

Soru neydi?

14 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

9. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin nitelikleri, bağımlılık yapan bir hapa benzemektedir?

- a) Büyük bir şişe kola ve sıcak çikolata
- b) Ftstık
- c) Patates
- d) Hamurlu şekerlemeler

10. Aşağıdakilerden hangisi beyinlerdeki cinsel farklılıklar için geçerlidir?

- a) Erkekler sorunları daha hızlı çözebilirken, kadınlar karmaşık konulan daha iyi analiz edebilirler
- b) Kadınların duygusal zekası erkeklerinkinden yüksektir
- c) Erkeklerin iç çamaşırının içinde beyinlerinin yerini tutan bir sinir merkezi

vanhr

- d) Erkekler ve kadınlar aynı beyin sistemine sahiplerdir

W. Bulmacalar içinde beyniniz için en yararlı olanı hangisidir?

- a) O anda tuvaletin kenarındaki gazetelikte ne varsa
- b) Bİtirebileceğiniz bir bulmaca
- t) Bitiremeyeceğiniz bir bulmaca
- d) Bilmiyorum ama şu anda sekiz harfli bir insülin salgılayışının adım bulmaya çalışıyorum; baş harfi p ve son harfi s, sizce ne olabilir?

12. G gerleriniz için en zararlı parçacıkların boyu ne kadardır?  
a) Nefes borusunu tıkayabileceği için fıstık büyüklüğünde  
b) Küçük tütün parçaları büyüklüğünde  
c) Duman yaratan zerrelerin büyüklüğünde  
d) Normal ışık kaynaklı mikroskopla görülemeyecek kadar küçük

Vücudunuz. Eviniz: Süper Sağlık \* 15

13. Boşluğu aşağıdaki en uygun ifadeyle doldurunuz: Uyku\_\_\_\_\_gibidir, çünkü  
o) Seks; çünkü asla yeterli gelmez  
b) Emniyet kemeri; çünkü vücudun hareketsiz kalmasını sağlar  
c) Patronunuz; çünkü rahatsız edilmediği sürece sorun çıkarmaz  
d) İbadet yeri gibidir; çünkü daima son derece sessiz ve huzur vericidir

M. Aşırı horlama neyin işaretidir?

- a) Nefes almayı bıraktığınızın  
b) Boğazınızı tıkayan bir şey olduğunun ( ) Uykunuzu olamadığınızın  
d) Yaklaşan boşanmanın

15. Bir saat pasif sigara tiryakiliğine denk bir risk aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- a) Aktif olarak dört sigara içmek  
b) Emniyet kemerini bağlamadan oraba kullanmak  
c) Koruyucu kullanmadan bir saat güneşlenmek  
d) 240 seviyesinde kolesterolünüz olması

16. Aşağıdakilerden hangisi kalıtsal bir zevk değildir?

- a) Tatlı  
b) Ekşi  
c) Adam Sandier filmleri  
d) Yağ

17. Bağırsaklarınız aşağıdaki organlardan en çok hangisine benzer?

- a) Kalbiniz, çünkü bedene gerekli besinleri pompalar  
b) Beyniniz, çünkü aynı kimyasal yapıya sahiptir  
c) Ses telleriniz, çünkü acıktığınızda guruldarlar  
d) Kilisenin arkasındaki büyük ana, çünkü her türlü heybetli sesi

ıkarabilirler

16 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

18. Aşağıdakilerden hangisi mide ülserine yakalanmanızın en önemli nedeni olabilir?

- a) Patronunuz (stresten)  
b) Aşçınız (kötü yemeklerden)  
c) Eşiniz ( p şmekten)  
d) Kendiniz (aşırı yemekten)

19. Bir orgon olarak kolonun en önemli fonksiyonu nedir?

- a) Doyduğunuzu beyninize bildirmek  
b) Vücudunuza sıvı çekmek

- c) Yiyecekleri sindirmek ve gazdan kurtulmak  
d) Bağımsız bir hücreyi bağımlı bir hücreden ayırmak  
20. Aşağıdakilerden hangisi öğünlerde daha az yemenizi sağlamak için bİmsel bir yöntem olarak kullanılabilir?

- a) Önceki öğünde çok fazla yemek  
b) Her öğünün başında yağ tüketmek  
c) Ağızınıza bant çekmek  
d) Öğünden önce diyet olmayan bir meşrubat tüketmek

21. Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla alkol tüketeb&nesmin nedeni nedir? o) İki kelime: Hayvanat Bahçesi

- b) Erkeklerde testosteron oranı daha yüksektir  
c) Erkekler fiziksel açıdan daha iridir  
d) Erkeklerin kanı tükettikleri besinleri daha az emer

22. Gebelik nerede vuku bulur?

- a) Rahim  
b) Fallop tüpleri  
c) Rahim ağzı  
d) Holiday Inn

Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 17

23. Boşluğu aşağıdaki en uygun ifadeyle doldurunuz: Bir erkeğin cinsel organının boyu

- a) Speedo mayolarının ne düşündüğünü merak etmenizi sağlamalıdır  
b) Karşı cinsi cezbetme ihtiyacına dayanmaktadır  
c) Yeterli prostat fonksiyonu ve cinsel tatmin için önemlidir  
d) Fark etmez

24. Hem kadroların hem de erkeklerin sekse yönlendiren en önemli madde nedir?

- a) Tekila  
b) Östrojen  
c) Testosteron  
d) Nikotin

25. Seks yapmak için yeterli kalp gücüne sahip olup olmmbjJMızı anlamak için en iyi öldhn hangisi olabilir?

- a) Hiç durmadan on sınav çekmek  
b) Hiç durmadan iki kot merdiven çıkmak  
c) On dakika boyunca koşu bandında koşmak  
d) Önce kendi başınıza denemek

26. Menopozda gerçekleşen en önemli şey hangisidir?

- a) Yumurtalık, sadece birkaç yumurtası kaldığını İşaret eder  
b) Bir kadın, gelişim hormonu ve Östrojen seviyesini koruma yetisini kaybeder  
c) Kadının cinsel iştahı azalır



d) Kocası havada uçuşan tavalardan kendini korumaya çalışır

27. Pap smear testi neyi algılamaya yarar?

a) Genital uçukları

b) Rahim ağzı kanserini

c) Vajinal konseri

d) Göğüs kanserini

18 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

28. Hangi yiyecekler verimlilik gücünü artırır?

a) Ceviz

b) İstiridye

c) Kalsiyum içeren yiyecekler

d) Çiçekler, bir sise şarap ve güzel bir danstan sonra herhangi bir şey

29. Vücuttaki en aktif kaslar hangileridir? o) Sırtınızdakiler

b) Ağız ve çene etrafındakiler

c) Göz çevreleri

d) Balayında kullandıklarınız

30. Kulaklarınızı temizlemek için neden pamuklu çubuk kullanmamanız gerekir?

a) Sofra adabıyla ilgili en önemli kuralları yıktığı için

b) Kulak zarına zarar verebileceği için

c) Kulağın içindeki kiri ses dalgalarını algılamayı engelleyecek bir pozisyona itebileceğiniz için

d) Kulak kirini temizlemek, sonuçta daha fazlasının ortaya çıkmasına neden olur

31. Tam anlamıyla kör olduğunuzu gösteren en önemli şey nedir?

a) Kırmızı gömlekle pembe pantolon giymişsinizdir

b) Sevdikleriniz sizi dar görüşlü olmakla suçlamaktadır

c) Harf tablosundaki kocaman E harfini beş metreden göremiyorsunuzdur

d) Bunu okuyamıyorsunuz, Bay Şeşi Beş

32. Aşağıdaki organlardan hangisinin güneşten zarar görme olasılığı en

a) Gözleriniz, çünkü hiç teni yoktur

b) Kafanız, çünkü saçlarınız onu örtmektedir

c) Poponuz, çünkü giysileriniz (ya da kıllar) onu örtmektedir

d) Kulaklarınızın arkası, çünkü çok küçük bir bölgedir

Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 19

33. Derinizi temel amacı nedir?

a) Tekstil sektörüne para kazandırmak

b) İç organlarınızı dış dünyadan korumak

c) Tuz ve potasyumu hücrelerin İçinde tutmak

d) Tüylerin çıkması İçin gözenek oluşturmak

34. Maraton ün hazırlanmanın ve yarışmanın en önemli etkisi aşağıdakilerden

hangisi olabilir?

a) Seçkin atletlere has kalp dayanıklılığı geliştirirsiniz

- b) Kemiklerinize ve eklemlerinize kalıcı zarar verirsiniz  
c) Büyük bir şehirde yarışsanız, içinize bol miktarda toksin çekersiniz  
d) James Bond kızı olarak rol fırsatı yakalarsınız
35. Aşağıdakilerden hangisi eklemler hakkında doğrudur?  
a) İki kemik ve aralarında bir menteşeden ibarettirler  
b) Çoğu, bafık yağı yo da kuruyemiş yediğinizde güzelce yağlanan menteşelerle kemikleri birbirine bağlar  
c) Hepsi kaslardan, tendonlardan, bağlardan, kıkırdaklardan, sinirlerden ve kemiklerden oluşmuştur  
d) Eklemler olmasa da fark etmez
36. Kemik erimesi hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?  
a) Erkeklerde değil ama kadınlarda çoğu kalça çıkık ya da kırıklarının başlıca nedenidir  
b) Hareketlilik, çömetip kalkmalar, D vitamini ve kalsiyum sayesinde hem erkeklerde hem de kadınlarda bu risk azaltılabilir  
c) Ağrılara ve sancılara neden olur  
d) İri yapıları insanlarda daha sık görülür, çünkü böyle kişilerin kemik ağırlığı daha fazladır
- 20 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu
37. Kireçlenme hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?  
a) Seksen beş yaşının üzerindeki insanların yüzde 85'inde görülür  
b) Seksen beş yaşına gelene kadar endişelenmenizi gerektirmeyen bir konudur  
c) Parmaklarınızı çıtlatmakla daha da kötüleşir  
d) Yüzmek çok iyi gelir
38. Kemikleriniz hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?  
a) Yirmi üç yaşına geldiğinizde, kemik gelişimi tamamlanmıştır  
b) Eiffel Kulesi gibi matris bir yapısı vardır  
c) Kadınlarda zayıf, erkeklerde güçlüdür  
d) Vücudunuzdaki en sert kısımlardır
39. Kaslarınızın öncelikli görevi aşağıdakilerden hangisidir?  
a) Times Meydanı reklam panolarında kot pantolon sattırmak  
U Hareket etmemizi, düşünmemizi, nefes almamızı ve İšememizi sağlamak  
c) Bir spor salonuna üye olmamız için neden oluşturmak  
i) Vücudun tükettiği karbonhidrat ve şekeri saklamak
40. Sırt ağrıları hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?  
a) Leğen kemiğinin etrafındaki kaslardan kaynaklanır  
b) Yaşlandıkça daha sık görülür  
c) Egzersiz yapan ya da depolarda çalışan insanların taktığı ojjrlık kemerleri sayesinde azalır

- d) Leğen kemiği ve kann çevresinde odaklanan egzersizler sayesinde büyük ölçüde engellenebilir

Vücudunuz. Eviniz: Süper Sağlık \* 21

41. Fiziksel faaliyetlerin en iyi üç biçimi aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Kardiyovasküler egzersiz, ağırlık kaldırmak ve diğerleri  
b) Yürümek, koşmak, yüzmek  
c) Sabah seksi, Öğle seksi ve akşam seksi  
d) Duş almak fiziksel faaliyete girer mi?

42. Ağırlık kaldırma egzersizleri yaparken en Önemli şey aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Kaslarınızın iyice yorulması için yeterince tekrar yapmak  
b) Egzersiz makineleri kullanmak  
c) Çalışırken aynada kendinizi rahatça görebilmek  
d) Spor salonundaki diğer üyelerin örneklerini izlemek

43. Ellerinizde iki kiloluk "küçük" el halterleriyle yürümek...

- a) Kasları geliştirmek ve kardiyovasküler çalışma yapmak için iyi bir yöntemdir  
b) Kalori harcamasını hızlandırmak için kolay bir yöntemdir  
c) Omuzlarınızın incinmesine yol açabilir  
d) Ayak bileklerinizde iki kiloluk kum torbalarıyla yürümekten çok daha iyidir

44. Enfeksiyona karşı ilk Önlem aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Öksürmek ya da hapşırarak  
b) Ağızındaki ve burnundaki antikorlar  
c) Antibiyotik bir sabunla yıkanmak  
d) Teniniz

45. Açık semptomları olmayan ve tedavi edilmeyen düşük seviyeli enfeksiyonlarla ilgili

en kötüsü ne olabilir?

- a) İşe gitmenizi engelleyebilirler  
b) Pankreas kanserine yol açabilirler  
c) Damarlarınızda kronik iltihaplara yol açabilirler  
d) Sizi antibiyotiklere karşı dirençli kılabilirler

22 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

46. Sirodon bir soğuk algınlığının süresini kısaltmak için en güvenli yol aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Annenizin tavuk çorbası  
b) Çinko pastilleri  
c) C vitamini ve bolca istirahat  
d) Antibiyotikler

47. Enfeksiyonları engellemek için yapabileceğiniz en iyi şey aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Su filtresi kullanmak
- b) Prezervatif kullanmak
- c) Ellerinizi yıkamak
- d) Enfeksiyon geçer geçmez antibiyotikleri kesmek

48. Altmış yaşının üzerindeki kişilerde en sık görülen hormon anormalliği aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Hipotiroidizm, yani tiroid bezinin az çalışması
- b) Şeker hastalığı
- c) Testosteron yetersizliği
- d) Cinsel iştahın azalması

49. Hormonlar hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- a) Ne kadar çok olursa o kadar iyidir
- b) Bitki hormonları doğaldır
- c) Yaşlandıkça tüm hormonlarınız azalır d) Hormon vitaminlerinin çoğu etkisizdir

50. Kanser hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- a) Neredeyse hiçbir zomon engellenemez
- b) Kanserle yaşayamazsınız
- c) Yüzde 100 öldürücü olan hiçbir kanser türü yoktur
- d) Çoğu kanser türleri bulaşıcıdır

Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 23

BQ Testi'nin yanıtları: Bedensel Zekanız Ne Seviyede?

1. D: Haftada iki kez biftek yemek, sizi daha az yaşlandırır; günde bir paket sigara içmek (sekiz yaş daha hızlı yaşlandırır), 29 mg/dl ile düşük bir HDL kolesterol seviyesi (dört yaş daha hızlı yaşlandırır) ve yapmanız gereken belli bir işten sürekli olarak kaçınmanın yarattığı stres (sekiz yaş daha hızlı yaşlandırır) sizi en hızlı yaşlandıracak olan şeylerdir.

2. A: Elli iki ülkede 20 milyon insan üzerinde yapılan elli altı araştırmanın gösterdiğine göre, İdeal tansiyon 115/76'dır. New Delhi'de, Chicago'da ve Tokyo'da bu durum aynıdır. Düşük tansiyon, yaşlanmanızı hızlandırmaz ama yüksek tansiyon iyi değildir; kalp krizlerinin yüzde 50'si için 125/80 ve 140/90 gibi yüksek tansiyonlar neden olarak gösterilebilir.

3. B: İyi bir diyetin anahtarı, o diyeti sevmek ve uzun süre devam ettirebilmektir.

4. A: 160/90 seviyesinde tansiyon, diğerlerine kıyasla damarlarınızı etkisiz hale getirmek konusunda üç kat daha büyük bir tehdit oluşturur. Bu, fiziksel faaliyetlerden kaçınmanız ya da zaten düşük olan bir kolesterol oranını daha da düşürmeye çalışmanız gerektiği anlamına gelmez. Ama eğer tansiyonunuz 160/90'dan yüksekse, eşinizin doğum günü dışında bilmeniz gereken en önemli sayı, kesinlikle tansiyonunuzda.

5. C: Şeker hastalığı, damarların durumunun kötüleşmesine neden olan bir rahatsızlıktır ama öncelikle genetik bir hastalıktır. Diğerleri - unutkanlık, ciltte kırışıklıklar ve felç - kalp krizleri gibidir: Genel olarak damarlarınızın yaşlanmasından kaynaklanır.
6. A: Gerçek kakaodan yapılmış çikolatalar, daha sağlıklı besinler içerdiklerinden, sizi daha sağlıklı kılarlar.
7. B: Veriler, günde iki ya da daha fazla bebek aspirininin, damar hastalıklarını engellemekte ve kanseri önlemekte bütün bir yetişkin aspirini kadar etkili olduğunu ortaya koymuştur. İki bebek aspirini, damar hastalıklarını önlemek açısından bir bebek aspirinine oranla iki mislinden daha fazla etkili olmaktadır.
- 24 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu
8. B: Alzheimer hastalığı birinin size az önce söylediğini hatırlamanızı engelleyecek kadar ilerlemişse, unutkanlığınız unuttuğunuzu bile fark etmeyeceğiniz kadar güçlüdür.
9. B: Sadece fıstık doğrudan dopamin salgısına neden olmaz. Fıstık, sağlıklı yağ ve sağlıklı protein içerdiği için, aslında son derece sağlıklı bir yiyecektir.
10. A: Bu bir veridir ve daha fazlasını söylemeye gerek yoktur.
11. C: Kendinizi sürekli olarak zorlarsanız, beyin hücrelerinin oluşumunu hızlandırır ve beyin faaliyetlerini artırabilirsiniz.
12. D: Küçük parçacıklar burnunuzdaki engelleyici kıllardan kurtularak ciğerlerinize girebilir, iltihaplanmalara ve diğer çeşitli rahatsızlıklara neden olabilirler.
13. C: Uykunuz ne kadar az bölünürse, o kadar iyidir, çünkü hızlı göz hareketleri ve yavaş uyku dalgaları, vücudun kendisini yenilemesini kolaylaştırır.
14. B: Horlama, havanın hareket ettiği kanallarda daralmalar olmasından kaynaklanır. Hava akışı rahat bir şekilde sağlanamadığında, birtakım engeller yüzünden türbülans oluşur ve sesin kaynağı bu türbülanstır.
15. A: Pasif sigara tiryakiliği, konu sağlığa geldiğinde, aktif sigara tiryakiliği kadar zararlıdır, çünkü damar rahatsızlıklarına ve unutkanlığa neden olmak konusunda aynı etkiyi yapar.
16. D: Yağ, öğrenilmiş bir lezzettir. Dolayısıyla sekiz hafta süreyle farklı bir yağ tükettiğinizde, yeni lezzete alışirsiniz.
17. B: Sinir sisteminden dolayı, bağırsaklarınız gerçekten de beyne çok benzer.
18. C: Mide ülserlerine yol açan bakteriler, sevdiğiniz kişilerle öpüşmekle bulaştırılabilir.
19. B: Dışkıyı yoğunlaştırmak için sıvıyı geri çekmek ve vücudun diğer bölümleri için yeterli sıvı seviyesi sağlamaktır.
- Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 25

20. B: Her öğünün başında bir miktar yağ tüketmek, midenizin kolayca boşalmasını engeller; kısa sürede doyacağınız ve uzun süre boyunca kendinizi tok hissedeceğiniz için, o kadar fazla yemek ihtiyacı duymazsınız.
21. D: Erkeklerin bağırsak çeperinde daha fazla asidik alkol dehidrojenaz olduğundan ve alkolün yarısını daha kana karışmadan metabolizmaya dahil ettiğinden, kadınlara oranla daha fazla alkol tüketebilirler.
22. B: Döllenen yumurta kendini rahme atar. Sperm, yumurtayı sık sık fdlop tüplerinde döller.  
Ama bu ikisi hemen her yerde birlikte gerçekleşebilir.
23. 6: Evet, nedeni budur.
24. C: İki cinste de, testosteron sekse yönlendirmeyi etkiler.
25. B: Hiç durmadan iki kat merdiveni tırmanamıyorsanız, seks sizin İçin risklidir ve doha fazla egzersize ihtiyacınız var demektir.
26. A: Görüldüğü kadarıyla, aşağı doğru sinyal gönderen beyne oranla yumurtalıklar menopoza döneminin başlamasında daha etkilidir.
27. B: Eğer cinsel açıdan aktiflerse, kadınların en azından her yıl bu testi yaptırmaları Önemlidir.
28. A: Bütün kuruyemiş çeşitleri içinde omega-3 yağ asidini en fazla içeren cevizdir. Omega-3, hem erkeklerde hem de kadınlarda verimlilik gücünü artırır, çünkü spermin yüzme yetisini güçlendirirken, kadınlarda yumurtanın daha kolay döllenir hale gelmesini sağlamaktadır. Tabii ki başka nedenlerden de söz etmek mümkündür.
29. C: Daima hareket ederler.
30. B: Kulağınıza sokmanız gereken en küçük şey, dirseğinizdir.
31. (: Bunu yapamıyorsanız, bu kitabı okumak yerine dinleseniz iyi olur.
- 26 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu
32. C: Hiç kırışmış bir popo gördünüz mü?
33. B: Ten, sizin için önemli bir koruyucudur.
34. B: Evet, sonuçta aşırı egzersiz diye bir şey vardır.
35. B: Balık yağı ve kuruyemiş, ağrıları azaltmak ve eklemlerinizi uzun ömürlü kılmak İçin mükemmeldir.
36. B: Egzersizler sayesinde kaslarınızı ve eklemlerinizi geliştirerek, kemiklerinizi de güçlendirmiş olursunuz. D vitamini ve kalsiyum, hem erkekler hem de kadınlar için önemlidir.
37. A: Seksen beş yaşına gelene kadar eklemlerinizin hareketliliğini korumanız bu yüzden Önemlidir.
38. B: Evet, Eiffel Kulesi insanın kemik yapısına dayanılarak tasarlanmıştır ve bunun sonucu olarak çok sağlamdır.
39. B: Bütün bunları yapmanızı sağladıklarını bilmiyordunuz, değil mi? Kaslar hareket etmemizi, düşünmemizi, nefes almamızı ve dışkıları vücudumuzdan atmamızı sağlar.

40. D: Çoğu şeyler gibi, öncesinde veya iyileştikten sonra sürekli egzersiz yophjjmada, srt ağrılarını önleyebilir ya da azaltabilirsiniz.
41. A: Sağlığınızı bağımsız olarak etkileyen üç fiziksel faaliyet ögesi, her türlü fiziksel faaliyeti, ağırlık çalışmalarını ve serin bir odada terlemenizi sağla\* yan herhangi bir egzersizi kapsar. Ama daha yüksek verim almak için, ağırlık çalışmasına başlamadan önce yürüyüş gibi "herhangi bir egzersiz" yapın ve kardiyovasküler faaliyetleri ağırlık çalışmalarından sonra yapın.
42. A: Ancak kaslarınızı yorgunluktan öldürene kadar çalıştırdığınız takdirde güçlerini artırabilirsiniz; daha azı sadece dayanıklılıklarım artırır.  
Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 27
43. C: Ellerinizde el holterleriyle yürümek, özellikle omuz tedavilerinde uzmanlaşmış bir ortopediste devam ermenizi gerektirebilir.
44. D: Teniniz gerçekten de en İyi işi yapar.
45. C: Düşük dereceli enfeksiyonlar, yüksek kolesterole oranla damarlarınıza daha fazla zarar verebilir.
46. A: Annenizin çorbasının herhangi bir zararı olduğunu duymadık ama en az çinko veya C vitamininin yapacağı kadar soğuk algınlığı süresini kısalttığını biliyoruz.
47. C: Anneniz haklıydı.
48. A: Mipotiroidizm altmış yaşının üzerindeki insanların yüzde 10'undan fazlasında görülmektedir. Bu yüzden, altmış yaşından itibaren her beş yılda bir tiroid testi yaptırmanızı öneriyoruz.
49. D: Şey, olabilecek en kötü şey, paranızı hormonları satan kişiye kaphrmomz olabilir; ama bu hormonların herhangi bir zararı yoktur.
50. C: Doğru, en kötü kanser türünde bile daima umut vardır. BajfNİckk sistemi savaşımaya devam ettiği sürece, vücut iyileşebilir.  
26 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu  
Puanınız:  
BQ Puanınızı öğrenmek İpin Pogru Yanıt Verdiğiniz Her Soruyu Bir Puan Olarak Hesaplayın
- 45-50 MÜKEMMEL. Yo bir tıp fakültesine kabul edildiniz ya da televizyondaki hastane dizilerini fazla seyrettiniz. Reçete: Tıp kitapları ilerideki rafta.
- 30-44: İYİ. İnsan vücudu hakkında birçok kişiden daha fazlasını biliyorsunuz. Anatomik bilgi konusunda iyi bir temelle, bu kitabın bölümlerini ve eylem planlarını daha iyi takdir edebilirsiniz. Reçete: İki hafta boyunca her akşam tok karnına bir bölüm okuyun.
- 16-29: ORTA. Herhangi bir rekor kıromayacak olsanız da, vücudun karmaşıklığını ve sanatsallığını takdir edebiliyorsunuz. Reçete: Kitabı sonuna kadar okuyun ve sabahleyin bizi arayın.
- 0-15: NE, BAŞKA DÜNYADA FİLAN MI YAŞIYORSUNUZ? Kötü haber şu ki insan vücudunu çok daha fazla incelemeniz gerekiyor (siz bunu hallederken biz bekleriz). İyi

haber ise yüksek dozda bilgi ve yaşam boyu bir eylem planıyla, siz de bu konuda uzman olabilirsiniz. Reçete: Sayfayı çevirin ve kendinizi geliştirmeye başlayın.

Vücudunuz, Eviniz: Süper Sağlık \* 29

TAEuu Gup Eğitimi Rehber Program Listeleri

Sayfa 127

Yoja Mne\* Scton Sayfa 136

Fiziksel Falyet Sayfa 139

Uyku Sayfa 160

Wy«t Sayfa 344

PtyetTemd Sayfa 347

Sistem Kalbiniz ve Damarlarınızı

Kalbinizle İlgili En Yaygın Mitler

Kalp Miti \*1 Damarlarınızın en büyük düşmanı kolesteroldür.

Kdlp Miti \*2 Yüzde 90 kapalı bir damar, yüzde 50 kapalı bir damardan daha kötüdür.

Kalp Miti \*3 Kalp krizi geçirdiğinizde bunu fark edersiniz.

Kalbin bütün dikkati çektiği düşünülürse, vücudunuzun diğer organlarına acımanız gerekir. Liseli kızlar yakışıklı bir delikanlıya yaklaşırken bağırsaklarını düşünmüyorlar. Şekerleme üreticileri, çikolatalı karamelaları sidik torbası şeklinde paketlemiyorlar. Oz Büyücüsü'ndeki Teneke Adam, yeni bir yemek borusu dilemiyordu. Üstelik bunların hepsi iyi niyetle yapılıyor. Aşk ve cesaretin simgesi olarak kalp, şarkı sözü yazarlarını, şairleri, dövme sanatçıları ve ünlü insan avcılarını esinlendirmekten öteye geçer. Ayrıca, hayatın simgesi olmaktan da ötedir; o, hayatın kendisidir.

Anatomik evinizin ana su borusu gibi düşünebileceğiniz kalbiniz, yaşamak için ihtiyacınız olan maddeleri üretir. Evinizde, temiz su susuzluğunuzu gidermenizi ve pisliklerden arınmanızı sağlar. Vücudunuzda ise kalbiniz vücudunuzun tüm odalarına gereken kanı pompalar; düşünebilmeniz için beyninize, çocuk sahibi olabilmeniz için cinsel organlarınıza, yiyecekleri hazmedebilmeniz için sindirim sisteminize, komşularınızın eşyalarını taşımalarına yardım edebilmeniz için kaslarınıza...

Gerçek şu ki kalbinize karşı duyduğunuz yakınlığı ve gösterdiğiniz dikkati muhtemelen çok az organınıza gösterirsiniz (7. Bölüm'de inceleyeceklerimiz dışında). Bu gerçeği tarihöncesi çağlardan beri biliyoruz, çünkü kalbin diğer organlara oranla önemli bir avantajı daha vardır: Hissedilebilir; elimizi göğsümüze koyarak ya da parmaklarımızı bileklerimize bastırarak onun atışını hissedebiliriz. İçsel metronomumuz olarak, yaşamlarımızın (ve sağlığımızın) müziğini düzenler ve hayatımızı sürdürmemizi sağlar. Toplum önünde konuşmak ve otobüs terminallerindeki tuvaletleri kullanmak dışında, bizi şu gerçeğe daha fazla korkutan başka hiçbir şey yoktur: Kalbimiz durursa, biz de dururuz.

Larry King, bu korkuyu on yedi yıl önce bir kalp krizi geçirdiğinde yaşadı; üstelik bu kalp krizinin kalp krizi olduğunu da bilmiyordu. Bütün klasik işaretler mevcuttu; babası kırk üç yaşındayken kalp krizinden ölmüştü, günde üç paket sigara içiyordu, altı yıl



önce koroner damar hastalığı teşhisi konmuştu ve Koroner Felaket Diyeti'nin sadık bir bağımlıydı (az miktarda sebze, bol miktarda kırmızı et, yüksek yağ içeren bol miktarda diğer yiyecek-

32 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

ler). Yediği her bol yağlı öğünle, kalp krizi olasılığını artırıyordu. Bu yüzden, gecenin geç bir saatinde sol omzunda şiddetli bir ağrı ve büyük bir yorgunluk hissettiğinde - klasik göğüs ağrısı değildi - neler olduğunu kabullenmek istemedi. Hatta, arkadaşı onu arabayla hastaneye götürürken, yolda sigara da içti ve acısı kısa bir süre için dindiğinde, neredeyse acil servisten çıkıp evine dönecekti. (Büyük bir kalp krizi geçiriyor olduğundan, bu son yolculuğu da olabilirdi. Çok zeki ve eğitilmiş insanlar bile, vücutlarına arabalarına baktıkları kadar bakmayabiliyorlar. Bu kitabı yazmamızın nedeni de bu; kitabı okuduktan sonra bir daha hiç kimse sizin çok yüksek zeka gerektiren oyunları oynayabildiğinizi ama konu vücudunuza geldiğinizde ördek kadar aptal olduğunuzu söyleyemeyecek.)

Neyse ki King o geceyi hastanede geçirdi ve modern tıpla desteklenen güçlü iradesi sayesinde, bu deneyimini anlatmak için yaşayabildi. Bypass ameliyatı oldu ve krizden kurtulması için gerektiği şekilde yaşamında belli değişiklikler yaptı. Kalp krizleri aniden geldiği için, birçok açıdan siz de Larry King gibi olabilirsiniz. Birçok kişi sık sık gelip geçen rahatsızlıklara aldıрма-mayı seçer ve mide yanmaları, kas gerilmeleri veya benzeri semptomları bile görmezden gelirler (göğüs ağrısı durumunda, en azından bir bardak su içmeli ve bir aspirin almalısınız). Kalp krizi kurbanlarının yaklaşık üçte biri için ilk semptom aynı zamanda son semptomdur; bu tür ölümlerin yarısı, kişi daha hastaneye ulaşmadan gerçekleşmektedir. O insanlardan biri olmak istemeyeceksinizdir; ve bu bölümdeki tavsiyeleri izleyerek daha genç yaşamayı tercih ederseniz, muhtemelen o insanlardan biri olmayacaksınız.

Koroner damar rahatsızlığı, gelişmiş ülkelerin hepsinde en önemli ölüm nedeni olarak görülmektedir. Her Amerikalı, Asyalı ve Avrupalının kalp krizinden ölme olasılığı yüzde 40, damar yaşlanmasından kaynaklanan hastalıklar yüzünden yaşamda zorluklarla karşılaşma olasılığı yüzde 50'dir. Bu son bölüm gerçekten de çok önemli bir noktadır, çünkü birçok kişi, özellikle de genç olanlar, ölümden çok şeytantomaklarıyla ilgilenmektedirler. Ama damar yaşlanmasının kalbinize giden damarlardan çok daha fazlasını etkilediğini anladığınızda, damar sağlığının önemini de kavrayacağınızdan eminiz.

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız • 33

Hasar görmüş damarlar, hafızanızı zayıflatır, diğer organlarınızın fonksiyonlarını yavaşlatır ve cinsel hayatınızı ciddi şekilde etkiler. Diğer bir deyişle, sizi yavaşlatır. Kalbiniz doğru çalıştığında, inanılmayacak kadar etkili bir makinedir. Vücudunuzdaki kaslara kan gönderen damarlar, tıpkı bir bisikletin iç lastiği gibi esnek ve açıktır. Kan damarları, ihtiyacınız olan kant bir kaynaktan diğerine geçirerek bütün vücuda yayarlar. Kalbiniz öylesine güçlüdür ki içinde bulunduğunuz duruma uygun olarak pompalama seviyesini ve hızını değiştirebilir; sıkıcı bir iş yapmanız ya da çıldırmış bir

kaz sürüsünden kaçıyor olmanız onun için hiç fark etmez. Bütün hayatınız boyunca yumruğunuzu dakikada altmış ila yetmiş kez açıp kapadığınızı düşünün; kalbinizin hiç bıkip usanmadan yaptığı şey işte budur. Dinlenirken, vücudunuza beş litre kan pompalar. Fiziksel egzersiz yapmaya başladığınızda, bu kan miktarı yirmi litreye yükselir. Kalbiniz bu inanılmaz değişimleri gerçekleştirebilecek şekilde tasarlanmıştır ama tek başına her şeyi yapamaz ve eğer onu umursamazsanız, yeterince etkili şekilde çalışamaz.

Kalbinizin sağlığı ve daha fazla kan pompalama becerisi açısından en önemli etken, kullanıma hazır olan kan miktarıdır; yani kanı kalbinize getiren koroner damarların verimi. Bu kaynağın engellenmesinin en önemli nedeni, koroner damar rahatsızlığıdır, çünkü damarlar daralır ya da tamamen tıkanır. Bu olduğunda, kan azlığı yüzünden kalp kaslarınız zayıflar. Neyse ki siz -şehir bürokrasisi değil - kendi evinizin su şirketinin izdir. Borularınızda dolaşan sıvının içeriğine karar veren ve tesisatın zarar görüp görmemesinden sorumlu olan sizsiniz; bunu yediğiniz şeylere dikkat ederek, egzersiz yaparak, sosyal ve çevresel strese nasıl tepki verdiğinize karar vererek sağlarsınız. Kalbinizi daha güçlü ve daha genç kılma yetisine sahipsiniz; bunu, kalbinizi vücudunuzun en yaşam ve enerji dolu organı haline getirerek yapabilirsiniz. Eğer bu organ Sevgililer Günü paçalı donlarını süslemeyi hak etmiyorsa, bilmiyoruz başka ne hak edebilir.

#### 34 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Mit mi, Gerpek mi?

Büyük bir kalp krizi geçirdiğinizde bunu bilirsiniz

Kalp krizi geçiren insanların yarısı, semptomu algılamazlar; ya üa en azından, hissettikleri şeyin bir semptom olduğunu bilemezler. Sorun kısmen kalp krizinin çok çeşitli şekillerde olmasından kaynaklanır; rahatsızlık gelip geçici » -. olabilir, ki bu da sindirim sistemindeki rahatsızlıklar gibi suçu boşka <sup>TM</sup>«> bir şeye yüklemeyi kolaylaştırır. En sık görülen işaretler şunlardır:

göğüste ağrı ya da rahatsızlık (basınç, tokluk ya da sıkışma hissi yaratabilir)  
vücudun üst bölümünde rahatsızlık (iki koldan biri, sırt, boyun, çene ya da karın bölgesi olabilir)

nefes darlığı

soğuk ter dökme

mide bulantısı

ani aşırı yorgunluk hissi (uykusuzluk yaşanmamasına rağmen)

Acının ya da rahatsızlığın önceden tahmin edilebilir olmamasının nedeni (örneğin, Larry King bir kalp krizinde sık görülen bir durum olmamasına karşın, sağ kolunda şiddetli bir ağrı hissediyordu) kalbin kendisinin acı duymamasıdır; çünkü kendine ait acı lifleri yoktur. Kalp sinirleri acıyı doğrudan algılamazlar. Ama kalpte bir terslik olduğunda, sinirleri elektriksel olarak tutarsızlık gösterebilir. Omurgadan geçerken, diğer sinirlerin kısa devre yapmasına neden olabilirler; örneğin kolunuza ya da göğüs

kafesinize bağlanan sinirler gibi. Acı duygusunu aktaran sinirler buradakilerdir. Dolayısıyla kısa devre yaşandığında kolunuz, göğsünüz ya da çeneniz ağrır. Mide bulantısına ya da soğuk ter dökmeye yol açacak şekilde sinirleri uyararak, beyin de olaya dahil olur. Ama bu sinirler kesişmezse, kalp krizi geçirirken bile herhangi bir rahatsızlık hissetmezsiniz ki çoğu kişinin kalp krizi geçirdiğini anlayamamasının nedeni budur.

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 35

Kalbiniz: Anatomi

Kalbinizi ve damar sisteminizi benzetebileceğimiz diğer bir şey de, bir tren ya da metro sistemi olabilir. Kalbiniz ana istasyon, bütün trenlerin geçmesi ve durması gereken yerdir. Atardamarlar ve toplardamarlar ise raylar ve tünellerdir; bütün vücudunuzu saran, bütün vücudunuzdaki diğer istasyonlara yolcuları (kan) ulaştıran yollardır ("özel" geceler, bu yolların en yoğun olduğu zamanlardır). Eğer raylarda bir tıkanıklık ya da kopukluk olursa - ya da trenlerin geçmesini imkansızlaştıran başka bir sorun - yolcular sinirlenir. Eğer bu sorun uzun süre devam ederse, bazı organların görevlerini yerine getirmesini engelleyebilir. Vücudunuzda, kansız bir istasyon kapanmaya mahkûmdur; ve bunu yaparken, yakın civardaki diğer istasyonların da kapanmasına neden olur. Örneğin, trenlerden biri nihai varış yerine ulaşamazsa, iktidarsızlık ortaya çıkar. Bu kavramı daha iyi anlamak için, haritamızı çıkarıp yolculuğa çıkalım. Biletler lütfen!

Gerçek Kutusu

Doğmamış bir çocukta kalp gelişip biçimlenirken, çok çeşitli görünümlere bürünür ve her bir görünüm bîr hayvanın kalbine benzerken, evrim merdiveninin giderek yükselen basamaklarını yansıtır. Başlangıçla tüp gibi olan kalp, bir balığinkine benzer. İki odacığa bölündüğünde, kurbağa kalbi gibi olur; üç odacığa bölündüğünde, bunu bir yılan ya da kaplumbağa kalbine benzetebiliriz. Son olarak, dört odacık oluştuğunda, kalp artık nihai biçimini almıştır: Memelilerin en gelişmiş olan insanoğlunun kalbi. Dört odacıklı kalbin daha basit yapılara oranla önemli bir avantajı vardır: "Kirli" kanı temizleyicilere - akciğerler - gönderir ve "temiz" kanı vücudun diğer bölümlerine ulaştırır ve bu iki kanı hiçbir şekilde karıştırmaz. Kalbin sol tarafından gelen kan saftır, içinde bol miktarda oksijen vardır, kaslara yakıt sağlamaya hazırdır; diğer yandan bir balık kalbi, vücuda yort saf kanı pompalamak zorundadır, çünkü bir döngüde kanı temizleyip diğerinde yayacak ayrı odacıklara sahip değildir. Gelişmiş kalbimiz, enerjiyi daha etkili bir şekilde işlemden geçirmemizi ve dolayısıyla enerji kaynağından daha uzağa gönderebilmemizi sağlar; bizler yiyecek ihtiyacımızı karşılama zamanları arasında çok çeşitli şeyleri yapabilirken, balıklar enerji kaynağına bağlı yaşamak, dolayısıyla sürekli yemek zorundadır.

36 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kalbiniz

Nabzımızın derimizi yukarı doğru ritmik bir şekilde ittiğini hissettiğimizde, kalbin bir davul gibi vurduğunu, her vuruşta dışarı doğru genişlediğini düşünürüz. Oysa kalp atışı,

dışarı doğru değil, daha çok içeri doğru, sıkışma ya da büzülme gibi bir harekettir. Şöyle başlar: Özel hücrelerden (kalp uyan merkezi denilen hücreler) gelen elektrik akımı - kalbin üst tarafından başlayıp aşağı doğru iner - kalp kaslarını harekete geçirir ve kalbin dibindeki kanı sıkıştırarak kalbin üst tarafındaki aort kapakçığına atar. Bu, ıslak bir havluyu, tutmak ve emmiş olduğu sıvıyı akıtmak için sıkıya benzer. Kalp kasları gerildiğinde, hücreler arasında neredeyse hiç mesafe kalmayana kadar kan yukarı doğru itilir ve kapakçıktan dışarı fırlatılır. Kalpten dışarı atılan kan dalgası, aort kapakçığından geçerek diğer tüm damarlara oksijen yüklü temiz kanı yayan en geniş damar olan aortun içine girer. Bu olduğunda, kalp gevşer; tıpkı elinizdeki havluyu gevşetmeniz gibi. Bu olurken, kalbin yüzeyindeki koroner damarlar da gevşer. Böylece sıkılmış kas hücreleri arasındaki mesafe açılır ve kalpten az önce çıkmış olan oksijen yüklü temiz kan, bu damarların içine yayılır ve onları besler. Temiz kanın büyük bölümü, vücudun geri kalanına yayılmak üzere yoluna devam eder; ama bu olmadan önce, kalp kendine ait miktara el koyar.

Kalp, kendi varlığını sürdürmek için eşsiz bir yöntem izler; ve bu, sizin varlığınızın sürmesi anlamına gelir. Diğer organlardan önce, kendini iyi durumda tutmakla ilgilenir. Tıpkı bir annenin bebeğini emzirmeden önce kendisinin yemek yemesi gibi, kalp de diğer organları beslemeden önce kendi beslenme ihtiyacını karşılamak zorundadır. Bu, vücudunuzun gelecekteki rahatlığı için emeklilik primi ödemesi gibidir; her atışta önce kalbinize küçük bir miktar ödersiniz ve bunu ne kadar iyi yapabilirseniz (koroner damarlar yoluyla kan pompalayarak) yaşadığınızda hayatınız o kadar kolay olur. Havlu sıkıldıktan - kas gevşemesinden sonra kanın aorta dolmasıyla - ve kalp kendini besledikten sonra, kalp uyan merkezi olan hücreler aynı işlemi dakikada altmış kez ya da daha fazla tekrarlamak için bir sonraki sinyali gönderirler.

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 37

Damarlarınız

Damarlarınız üç katmandır ve her birinin eşsiz bir işlevi vardır. Kanla sürekli temas halinde olan en içteki katmana "intima" adı verilir. Tıpkı teflon gibi pürüzsüz ve kaygandır, dolayısıyla kan kolayca İçinden akabilir. Normalde bu katman, trenlerin hızlı ve etkili şekilde hareket etmesini sağlayan son derece kaygan hücrelerle sarılıdır. Bu iç katman, aynı zamanda adına "media" denilen ve damar yapısını destekleyen orta katmanın da korunmasını sağlar. Media, kaslı bir yapıya sahiptir, dolayısıyla başınızda ya da vücudunuzun diğer yerlerinde olup biten şeylere tepki verebilir; gergin ya da endişeli olduğunuzda gerilir ve bağımsız kaslarınıza daha fazla kan pompalanması için egzersiz yaptığınızda genişler. Sosis zarına benzeyen en dış katmana "adventisiya" adı verilir; damarlarınızı bir tür selofanla kaplayarak bir arada tutar. Klbette ki bu sürecin bozulmasına yol açabilecek çok çeşitli şeyler vardır. Şekil 2.1'de bu sürecin nasıl işlediğini daha rahat görebilirsiniz.

LbN 11 KLbKI Damarların iç kısmındaki pürüzsüz hücreler, çok fazla şeker tüketimi, kan basıncında aşırı yükseliş ya da nikotin veya homosistein gibi zehirli maddelerin tüketimi gibi nedenlerle kolayca zarar görebilecek kadar narin bir

yapıdadır. Bu hücreler hasar gördüğünde, birbirlerinden uzaklaşırlar ve aralarında boşluklar oluşur. Sonuçta oluşan çentiğin, damarı korumak amacıyla hemen kapatılması gerekir. Çentikler, büyük ölçüde kontrol edebileceğiniz etkenler yüzünden oluşurlar: Yüksek tansiyon, homosistein gibi bazı noktalarda yüksek kan seviyesi, sigara, diş eti hastalığı gibi çeşitli şeylerden kaynaklanan kronik daralma, seks yoluyla bulaşan hastalıklar, stres, öfke ve çok fazla şeker tüketimi. Bunların çoğu, kontrol edebileceğiniz şeylerdir; üstelik ailedeki bütün dayılarınız ve anneniz bu rahatsızlıktan muzdarip olsalar bile: Yüksek tansiyon, fiziksel

\* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

## ›kii 2.1 Sızıntılı Kapakçıklar

Kalbin yüzeyinde bulunan koroner damarlar, kalp kaslarına kan sızdırırlar. Bu kaslara tellerle bağlı olan mitral (ikili) kapakçık, sol karıncığa kan akışını düzenler. Eğer bu teller çok uzun olursa, kapakçık yaprakçıkları çok uzakta kalır; bu da kanın sol kulakçığa geri dönmesine yol açar. Buna "mitral kapak prolapsusu" adı verilir. Aort kapakçığının yaprakçıkları, yıpranma ve aşınma nedeniyle gerilip yırtılabilir ki bu da sızdırmaya ya da bir açıklığın tıkanmasına yol açabilir.

İnfimâ (tç)

plak pahlar..

İlfiiiâplâninâ v\* spâim damarları daiia £a>la tıkar.

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız • 39

egzersizler, diyet (bu konuyu daha detaylı inceleyeceğiz) veya gerektiği takdirde ilaçlarla düşürülebilir; homosistein genetik olabilir veya aşırı protein ya da çok az miktarda folik asit tüketmekten kaynaklanabilir; diş iplikleri ve düzenli diş fırçalama sayesinde diş eti rahatsızlıklarım, prezervatif kullanarak seks yoluyla bulaşan hastalıktan engelleyebilirsiniz. Aynı şekilde, diğer şartlar altında da çentikleri engelleyebilirsiniz (Aşağıda açıklanan Genç Yaşa eylem planına bakınız). Ama çentiğin kendisi ilk adımdır. Sonrasında bir kolesterol yamasıyla bölgeyi kaplar ve bu da damar darlığına neden olarak daha fazla pıhtılaşmaya yol açar.

TIKANIKLIKLAR: Damarların iç tabakasında bir sorun olduğunda - yırtılma ya da çentik - vücudunuz rahatsız olur, çünkü orta tabaka kanla temas haline geçer.

Dolayısıyla, tıpkı bir tamirci gibi, vücudunuz İç tabakadaki hasan gidermeye koyulur.

(Ama yamanın kendisi sorunu daha da kötüleştirir bunu birazdan inceleyeceğiz.) Bu

yama türlerinden biri - kolesterol - çocuk aktörlerden daha fazla tepki toplamasına

rağmen, aslında kötü ünü pek de adil değildir. Kolesterol aslında vücudun işlevlerini

doğru şekilde yerine getirebilmesi için gereklidir. Kötü kolesterol (LDL) bu ünü hak

ederken, sağlıklı veya İyi türde kolesterol, yüksek yoğunluklu lipoproteinle (HDD

vücudunuzda taşınır ve damar sisteminizin ıspatulası gibi çalışır; dolayısıyla bu tür

kolesterol övgüye layıktır. Güçlü ve yoğun bir şekilde damarlarınızda akan bu

kolesterol, fazladan yamanın kalkmasını sağlar. Düşük yoğunluklu lipoproteinle (LDL)

taşınan kötü kolesterol, son derece kusurlu ve zararlıdır. Büyük ve şişkindir,

tutarsızdır ve damarların iç duvarlarına çarptığında dağılarak geride kolesterol yamaları bırakır. Eğer

LDL seviyeniz yüksekse (beslenme alışkanlıklarınızdan ya da kalıtsal özelliklerinizden) damarlarınızın iç yapısına zarar verirsiniz ve vücudunuz yamalarla dolmaya başlar. Vücudunuz kendini iyileştirme çabası içinde, damarlarınızı kötü kolesterolle tıkamaya başlar. Bu, duvardaki bir deliğe çok fazla harç koyarak dışa doğru şişirmeye benzer. Ama bu sadece başlangıçtır; çünkü sonrasında bağışıklık sistemi harekete geçerek beyaz hücreleri gönderir ve çürük kolesterolün temizlenmesi çabası başlar. Normalde düşman enfeksiyonlara saldırmak üzere zehirli elementler salgılayan bu hücreler, iltihaplara neden olur. İltihaplar, damarların iç duvarlarında köpük hücreler denen kabarcıklar oluşturur ve bu da yamanın daha da genişlemesine yol açarken, damarların iç duvarlarının kayganlığını kaybetmesine, duvarlarda delikler ve şişlikler oluşmasına neden olur. Böyle bir durumda damarlarınızın görünüşü, hafta sonu ebeveynler evden uzaklaştığında gençlerin verdiği partileri hatırlatır. Çocuklar eve sürekli yeni konukları davet ediyor, etrafa hiç durmadan zarar veriyordur ve polisi aramak kimsenin aklına gelmiyordu. Bu büyük, köpüklü hücreler, o kadar açgözlüdür ki kanı tüketmeye ve kendi içlerine çekmeye başlarlar. Bu olduğunda, bazıları kan eksikliğinden ölür ve bu arada "sinirlenirler"; içlerinde elektrik yükü vardır ve bu elektrik, saçınızı tararken oluşan statik elektrik gibidir. Bu akım, daha fazla parti davetlisini çeker; kalabalık halde yolculuk yapmayı seven ve damarlarınızda pıhtılar oluşturan yapışkan kan hücreleri. Dolayısıyla birinci sorun çentiklerden kurtulmak, ikincisi çok fazla ya da çok az yama yapmaktır; kolesterol yamalarından sonra düşünülmesi gereken şey, pıhtılaşmalardır.

40 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 41

I

## GERÇEK KUTUSU

Kalp damarlarını tıkayan yamalar, aynı şekilde bacak damarlarını da tıkayabilir Sonuç mu? Yürürken canınız yanar (daha önceleri neredeyse her seferinde sigara sorunuyla birlikte anılan bir durumdu ama şimdi başka nedenleri de ortaya çıktı; kalp hastalıkları, felç veya iktidarsızlık da benzer nedenlerden ortaya çıkmaktadır). Bunun tedavisi, bölümde sunduğumuz Genç Yaşa Eylem Planı' m hayata geçirmektir ve yürümeye devam etmektir, çünkü bu gayret, vücudu kan dolaşımı için yeni yollar geliştirmeye ve aklıktan ölen dokuyu beslemeye zorlar. Bu "yan kan takviyesi" gerekli fırsatı sunduğunuz takdirde vücudun kendi kendini İyileştirme gücü olduğunu gösteren en önemli kanıtlardan biridir.

mHIILAJMALAK; Kalktıktan sonraki düzeltilmemiş yatağa benzer bir görüntüsü olan pıhtılar, aslında çok yararlıdırlar. Örneğin, bir tarafınızı jiletle kestikten sonra kan kaybından ölmemenizi sağlayan iyi adamlar bunlardır. Bir bozuklukla karşılaşmadıkları sürece nazik ve sakindirler; ama damarların içini tıkayan fazla kalın kolesterol yamaları gördüklerinde çıldırırlar.

Bu pürüzlü ve gereksiz jMft SâVâf \*2

yamaya rastladıklarında, yaşamsal bir değeri varmış gibi ona tutunurlar. (Eğer bu bozukluk teninizde oluşan bir jilet kesigi olursa, kanınız pıhtılaştığı için memnun olursunuz, çünkü damarın ucunu tıkayarak kanın vücudunuzdan dışarı akmasını engellerler.) Bu pürüz damarlarınızdaki deliklere tıkanmış yamalarsa ve özellikle de ölen hücreler yüzünden elektrik yüklülere, bu şişlikler üzerinde daha fazla pıhtılaşma gerçekleşir. Bütün bu yığınlar birbiri ardına birikirken, sonunda bir gün... BOOOM! Giderek şişen duvarlar sonunda bütün damarın tıkanmasına yol açar. Sonuç: Damarlarla beslenen kalp dokusu, hayati besin kaynağını kaybeder ve ölmeye başlar. Şimdi, bu yaramaz parti davetlilerini bir kenara bırakalım ve pıhtılaşmaların damarlarınızda istenmeyen bir durum olmasının diğer nedenine bir göz atalım. Bazen damarlarınızın belli bir noktasında tutunan pıhtılar, yola devam etmeye karar verirler. Bu olduğunda, durum daha da sinir bozucu bir

hal alır; hatta tamamen öldürücü bir hale gelebilir. Bir pıhtı damarlarınızda dolaşmaya başlarsa, daha küçük bir yerdeki partiye katılmaya kalkışabilir ve yolu tamamen tıkar, dolayısıyla kanınız kapıdan bile giremez. Bu parti hayati bir noktada veriliyorsa, bütün eğlence tamamen sona erebilir; hem de çok kısa bir süre içinde.

Bu senaryo, kalp rahatsızlıklarının en tuhaf yönlerinden birini ortaya koymaktadır: Bu parti değiştirme alışkanlığı yüzünden, bazen damarları yüzde 90 tıkanmış bir insan, damarları yüzde 50 tıkanmış birine oranla daha avantajlı olabilir.

Bu durum şöyle gerçekleşir: Eğer damarda son yirmi yıl boyunca sık sık partiler olduysa -damarlarda yamaların artması ve giderek daralmaları - muhtemelen vücut bu yılların bir kısmını damarın işini başka bir yerden halletmeyi öğrenmiş demektir. Buna yan kan takviyesi adı verilir. Bu, her gün işe giderken kullandığınız yolda her seferinde bir şeridin kapatılması ve bu yüzden trafiğin tıkanması gibidir. Bir süre küfrettikten sonra - belki hartalar ve aylar boyunca - işe yeni bir yoldan gidip gelmeye başlarsınız. Bu, vücudunuzun kan trafiğinin

Mit Savar \*3

GERÇEK KUTUSU

Eğer çok uzun bir uçuşa çıkmışsanız, her iki saatte bir kalkıp yürümeniz ya da oturduğunuz yerde bacak hareketleri yapmanız gerekir. Bunu yapmak, adına derin damar trom-bozu (ya da bacak damarı tıkanıklığı) denen durumu engellemeyi sağlar; bu, uzun bir süre boyunca aynı pozisyonda oturduğunuz takdirde oluşan bir durumdur. Tehlike şu ki hareket olmadan, bacakta bir kan pıhtısı oluşabilir. Bu pıhtı daha sonra ciğerlere kayabilir ve oradaki kan dolaşımını engelleyebilir (bu da kötü bir şeydir). Biraz yürümek ya da bacaklarınızı hareket ettirmek, bacak damarlarınızda yeniden kan pompalanmasını ve böylece pıhtılaşmanın engellenmesini sağlar. Ayrıca, 162 miligram aspirin (iki bebek aspirini ya da yarım yetişkin aspirini) almanız ve bolca su içmeniz, kan dolaşımına yardımcı olur ve derin damar trom-bozu oluşumu olasılığını belirgin şekilde düşürür.

42 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

## Sistem Çalışıyor; Kalbiniz ve Damarlarınız \* 43

akışını kolaylaştırmak için yeni damarlar geliştirmesidir ve insan metabolizmasının yaralanmalara karşı kendini savunmak için geliştirdiği muhteşem bir adaptasyondur. Damarlar kapandığında, civarda bulunan ve kan eksikliğinden yakınan hücreler yeni kan takviyesinin sağlanması için sinyal göndermeye başlar. Fiziksel faaliyetler sürdürmek, yan kan takviyesinin artışı sağlar. Ama eğer tamamen bu köprüye, yani her gün sizi öyle ya da böyle işe zamanında ulaştıran yola bağlı hale gelerseniz ve bir gün gişelere geldiğinizde bütün köprünün kapandığını görürseniz, orada sıkışıp kalırsınız. Şimdi ne kadar küfretseniz de işe yaramaz, çünkü ne yaparsanız yapın işe gidemezsiniz. Aynı şekilde, büyük bir yamanın daralmış damarlarınızın bir yerinde bir dükkan açtığını düşünelim. Yüzde 50'lik bir tıkanmayla kanınız rahatça akacağı için, vücudunuz bir alternatif yol oluşturmaya gerek görmez. Dolayısıyla bu yama yolu kapatacak kadar genişlediğinde ve ana köprü kapandığında, kalbiniz yeterince oksijen alamaz ve parti sona erer. Oluşan sonuç, yukarıda açıkladığımız fazla şişme süreciyle aynıdır: Damarlardan beslenen canlı kan dokusu, hayati besinini alamamaya başlar. Alternatif yollar olmadığından, yama damarı kapar ve o damardan beslenen kan dokusu ölmeye başlar.

### Elektrik Sisteminiz

Bir dakikalığına kalbinizin hiç durmadan atmasının nedenini düşünün (cevap George Clooney değil). Evet, kalbiniz sürekli kana ihtiyaç duyar (pürüzsüz damar duvarlarının varlığı bu yüzden önemlidir) ama aynı zamanda bir ömür boyunca ortalama 3.3 milyar kez atması için düzenli bir ritme de ihtiyaç duyar. Damarlarınızda kanın geçişini zorlaştıran o partiler, kalp atışlarınızın düzenini de bozabilir. Astında, koroner kalp rahatsızlığı olan insanların yaklaşık yansı kalp ritmini etkileyen elektrik sorunları da geliştirirler (Dick Cheney'in kalbindeki sorun buydu).

Sorun tutarsızlık ya da diğer bir deyişle şaşkınlıktır. Kalp kaslarının bir

### 44 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

kısmı kan eksikliğinden öldüğünde (çünkü damarlarınız tıkanmıştır), o ölü bölgelerin civarındaki kas hücreleri tutarsızlaşırlar ve şaşırarak işlerini doğru yapamaz hale gelirler. Tartışma programlarındaki konuklar gibi birbirlerini desteklemek yerine birbirleriyle savaşmaya başlarlar. Tartışmaya kendilerini fazlasıyla kaptırdıklarından, kalp atışlarını düzenleyen elektrik tetiklemelerini unuturlar (Şekil 2.2).

Kavgaları, adına fibrilasyon denen bir tür dansa dönüşür. Ritmik şekilde hareket eden güçlü bir kasın bir balet zarafetinin aksine, daha ziyade sabahın dördünde hâlâ dans etmeye çalışan sarhoş insanlarınkine benzeyen bir görünüme bürünürler; herkes etrafları ndak ile re aldirmeden sarsak bir şekilde dans ediyordur. Bu ölümcül bir durumdur, çünkü kavgacıların hiçbiri kendi başlarına vücuda kan pompalayacak kadar güçlü değildir. Kalbi düzgün ritmine geri döndürmek için güçlü bir elektrik şoku gerekir. Günümüz tıp teknolojisi sayesinde, ritim sorunu olan insanlar adına "otomatik içsel kalp pili (AICD - automatic internal cardiac defibrillator) denen aleti göğüslerinin içine taktırebiliyorlar.



Tipki evinizin girişi gibi, kalbinizde de bir kulakçık vardır ve kalbe gelen kanı kontrol eder. Bu daha az kritik odacıkta fibrilasyon olduğunda, halk arasında çarpıntı denen olay gerçekleşir. Bu tür rahatsızlığı olan kişiler, AICD yerine bazen geçici kalp pilleri, insersiyon, ablasyon veya atrial duvarları sıkıştırabilecek ve kalp krizine neden olabilecek kan pıhtılarını önlemek için kullanılan kan sulandırıcı ilaçlar gibi yöntemlerden yararlanmaktadırlar.

#### GERÇEK KUTUSU

Bütün damarlarımı, adına nitrik oksit denen kısa ömürlü bir gazla genişler. Siz bu gazı üretmeye devam edersiniz ve o da görevini yapar yapmaz çözülür; damarlarınızın sertleşmesi bu süreci yavaşlatmadığı sürece. Yeterli nitrik oksit olmadığı takdirde, siz yürüdüğünüzde ya da egzersiz yaptığınızda, damarlarınız gerektiği şekilde genişleyemez ve kalbinize ya da bacaklarınıza yeterli enerjiyi gönderemez. Dolayısıyla, damarlarınızda tam anlamıyla tıkanma olması bile, eğer endotelyumunuza (Kalp ve damarların içini kaplayan tek sıra hücrelerden oluşan epitel tabaka) zarar verirsiniz, kalbinize veya bacaklarınıza yetersiz kan akması gibi bir durumla karşılaşabilirsiniz.

#### Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız • 45

Sekti Z2 Af İŞ SIS\*6ITII SA düğümü kalp ritminizi AV düğümü hızlı bir şekilde danışarak düzenler; bu elektrik sistemi, kulakçık ve özellikle akciğer damarları boşta gelmek üzere kardiyovasküler sistemin diğer kısımlarındaki bazı haydut hücreler tarafından engellenebilir. Sonuç: Düzensiz kalp atışı ve atrial fibrilasyon.

#### 46 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

##### Kapakçıklar

Kapakçıklar, kalpteki hiç bitmeyen kan döngüsünde temel ve kilit rol oynarlar: Bunlar, kanın terk ettiği odacıklara dönmesini engelleyen kapıcılardır. Her kulakçık ile karıncık ve her karıncık ile kan damarı arasında kapakçıklar bulunur. Kan dolaşımına devam ederken, kapakçıklar kapanıp açılır ve televizyonda kalp atışı olarak duyduğumuz sesi yaratır. (Steteskopla göğsünüzü dinleyen doktorlar, kapakçıkların düzenli çalışıp çalışmadığını kontrol ederler; "sesin netliği" kapakçıkların iyi bir şekilde bir araya geldiğini gösterirken, hafif sesler kapakçıkların hareketinde düzensizlik olduğuna ya da bir yerlerde sızıntı bulunduğuna işaret edebilir.)

En sık görülen sorun, mitral kapakçık prolapsusudur (bu arada "mitral" kelimesi, papaların giydiği iki yapraklı papalık tacından gelmektedir). Bu vakada, şekil 2.3'te de görüldüğü gibi, sol kulakçık ile sol karıncık arasındaki kapakçık tam olarak kapanmaz. Kapakçığı bir yelken gibi düşünün: Normalde rüzgâra kapılmalı ve hemen yerine kapanmalıdır ama mitral kapakçık prolapsusunda yelken biraz fazla büyüktür ya da halatları biraz fazla uzundur ve dolayısıyla rüzgârda sallanır ve gevşek bir şekilde kapanarak bir parça rüzgârın (yani kanın) içeri sızmasına yol açar. Bu hatalı durum, kulakçıktaki sinirleri rahatsız eder ve bunun sonucunda çarpıntıya ve terlemeye yol açabilir. Kadınların yüzde on beşinde mitral kapakçık prolapsusuna rastlanmaktadır. Erkeklerde de kapakçık anormallikleri görülebilmekle birlikte, bu kapakçık sorunuyla

ilgili çarpıntı, terleme ve panik atak semptomları genellikle genç kadınlarda görülmektedir. Beta-blokör denen ilaçlarla tedavi edilebilir ama çoğu kişi, durumu önemsemedikleri için rahatsızlığın daha da ilerlemesine göz yummaktadır. Cheney'nin şimdi göğsünde taşıdığı bu cihaz, düzensiz ritimleri algılayarak otomatik bir şekilde elektrik şoku uygular ve kalp atışını normale döndürür; hem de iki-üç atıştan fazlasını kaçırmadan.

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 47

Şekil 2.3 Yaşlıanan V3m3nân Yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri, sigaranın etkileri ve diğer etkenler, damarların pürüzsüz iç kısmında çentikler oluşmasına yol açabilir. Vücudunuz, kolesterolü sıva gibi kullonarak bu çentikleri kapatmaya çalışır. Ama eğer kolesterolü taşıyan protein kötüyse (LDL), beyaz hücrelerin bölgeye akması için işaret verecek şekilde bir tepki oluşur. Oluşan plaka rahatsız olur ve konin pıhtılaşmasına yol açar. Bu pıhtı, bütün bir daman aniden tıkalabilir; tabii ki böyle bir durum kalp krizine, felce, iktidarsızlığa ve bafıza kaybına yol açabilir.

Kalbiniz: Genp Yaşa Eylem Planı

Ailenizden çok şey alırsınız; görünüş, politik görüşler, köfte tarifleri... Bu listeye kalp rahatsızlıklarını da ekleyin. Eğer anne-babamz ya da diğer yakın akrabalar arasında altmış yaşından Önce koroner damar rahatsızlığı geçiren varsa, sizin de bu rahatsızlığa yakalanma olasılığınız ortalama bir insanınkinden daha yüksektir. Görüldüğü kadarıyla, lipit üretimindeki anormallikler kalıtsal olabilmektedir; bu, daha yüksek LDI. seviyesi ya da daha düşük HÜL seviyesi veya yüksek tansiyon gibi diğer riskli etkenler anlamına gelir. Ama davranışlar da kalıtsal olabilir: Babanız sigara içiyorsa, siz de içebilirsiniz; aileniz tuzlu yemekler yiyorsa (yüksek tansiyonu davet etmek için mükemmel bir yoldur), siz de yiyebilirsiniz; annenizin stresli bir işi varsa, sizin işiniz de stresli olabilir. Mekanizma nasıl olursa olsun, ailede daha önce kalp hastalıklarının bulunması, kalbi riske atan davranışlar konusunda özellikle uyanık olmayı gerektirir. Ama bütün suçu aile bireylerine ya da akrabalara da yükleyemezsiniz; sonuçta yaşamınızda yaptığınız tercihler daha da tehlikeli olabilir. Etrafınızdaki kardiyovasküler zehirlere bir bakın; sigara, sosis ve hatta kanepeniz. Eğer düşmanınızı tanırırsanız, onu yenmeyi de öğrenebilirsiniz.

L Adım: Kalbinizi Pompalayın

Günlük hayatınızda vücudunuz fazlasıyla yağ yakar. Aslında, vücudunuz doğal bir yağ yakıcıdır. Sürekli kalori yakarsınız; bahçeyle uğraşın, kitap okuyun ya da salonunuzdan banyonuza kadar yürüyün, hiç fark etmez. İdeal sağlık için, haftada 3,500 ila 6,500 kalori (diğer bir deyişle günde 500 ila 950 kalori) yakmak adına yeterince fiziksel faaliyet gerçekleştirmeniz gerekir. Siz fark etmeseniz bile, kalori yakımı büyük ölçüde günlük faaliyetlerle olur. Ama bilimsel veriler, genel fiziksel faaliyetlerle yaktığınız kalorilere ek olarak, haftada yaklaşık altmış dakika kondisyon çalışması yapmanız gerektiğini

48 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 49

ortaya koymuştur; bu, belli bir süre boyunca kalp hızını yaşınıza uygun olarak yüzde 70 artırmak anlamına gelir (yani sizi serin bir odada terletecek miktarda). İdeal sağlığı korumak için gereken egzersiz miktarı (daha fazlası harika bir vücuda sahip olmak için gerekir, sağlık için değil) haftada üç kez yirmişer dakikadır. İşin komik tarafı, altmış dakikanın üzerine çıktığınızda, uzun ömürlülük açısından bunun vücudunuza bir yararı yoktur. Haftada 6,500'den fazla kalori yakarak, aslında ömrünüzü kısaltırsınız, çünkü fazladan egzersiz sırasında vücudunuz daha da yıpranır (haftada 6,500 kalori yakan elli beş yaşındaki bir adam, kırk yedi yaşındaki bir adamın vücuduna sahiptir; bundan daha fazla kalori yakan elli beş yaşındaki bir adam ise elli iki yaşındaki bir adamın vücuduna sahip olur. Detaylar için 4. Bölüm'e bakınız). Haftada üç kez yirmişer dakikalık egzersiz yapmak, elbette ki yirmi kilo vermeye çalışan ya da maratonu koşusuna hazırlanan biri için yeterli olmayacaktır ama uzun vadede daha genç ve daha uzun yaşamak için yeterlidir.

Egzersiz bu kadar önemli olmasının birkaç nedeni vardır. Öncelikle, herhangi bir miktar fiziksel faaliyet hem sistolik (kalp kasıldığında oluşan basınç; ilk rakam) ve diyastolik (kalp gevşediğinde damarlarda oluşan basınç; ikinci rakam) tansiyonu düşürür ki bunlar, damar yaşlanmasında çok önemli etkenlerdir. Kötü kolesterolü (LDL) düşürürken, sağlıklı kolesterolü (HDD yükseltir ve diğer birçok yararı yanında, damar tıkanıklıklarını engeller; günde birkaç dakika fazladan yürüyüş bile bunun için yeterli olabilir. Herhangi bir kısı sınırına kadar zorlamak, onu güçlendirir; bu yüzden, periyodik olarak gerildiğinde kalp kaslarının neden güçlendiğine şaşmamak gerekir. Egzersiz, damarları da genişlemeye zorlayarak onları güçlendirir ve daha esnek hale getirir. Bir süre egzersiz yapmadıysanız, ağırlık kaldıracak ve diğer faaliyetlerle - bisiklete binmek, yüzmek gibi - uğraşacak hale gelene kadar, kalp hızınızı yükseltmek için işe yürüyüşle başlayın (sürekli koşmak genellikle eklemlerinizi aşırı zorlar). 4. Bölüm'de detaylarını inceleyeceğimiz gibi güç ve sonrasında kondisyon eğitimi ekleyerek, elli beş yaşındaki ortalama bir erkek 8 yaş ve ortalama bir kadın 9.1 yaş daha gençleşir.

Belki de egzersizin en önemli nedeni, iki odalı bir ev büyüklüğüne

50 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Zaman Yaratın

Yirmi dakika boyunca herhangi bir fiziksel faaliyet, fork yaratmak için yeterlidir; kalbinizde, damarlarınızda, eklemlerinizde, tulumunuzda ve genel olarak tüm sağlığınızda. Bu yirmi dakikayı tanımlamak gerekirse, sizi biraz nefes nefese bırakacak ya da bu süre boyunca terlemenizi sağlayacak herhangi bir fiziksel faaliyet yeterlidir. İşinize, eşinize, çocuklarınıza karşı sorumluluklarınız olduğunu, bohçenizdeki yabancı otların yarım metre biliyoruz ama konu egzersiz İçin zaman uza

ayırmaya geldiğinde, biraz bencil olmak iyidir; özellikle de kendiniz iyi durumda olduğunuzda çocuklarınızla, eşinizle ya da ebeveynlerinizle ilgilenmek için kendinizi daha iyi hissedeceğinizi düşünürseniz. Zaman açısından sorunuz varsa, sabah sizi

uyandıran saati yarım saat daha erkene kurmanızı öneririz. Ne kadar erken saatte egzersiz yaparsanız, dikkatinizi bölecek şeylerle karşılaşma olasılığınız o kadar azalır. ulaşana kadar şişmanlamanızı engellemesidir. Aşırı kiloluysanız (yani örneğin boyunuz 1.70m. ve kilonuz 100 civarında ise; veya bel çevresi erkeklerde 100 cm'den ve kadınlarda 85 cm'den kalınsa), kalp rahatsızlığı olasılığını iki şekilde artırabilirsiniz. Elbette ki bazı kişiler, birkaç yıldır bira göbeklerinin altında saklanan kemerlerinin uzunluğunu ölçerek bu konuda hile yapabilmektedirler. Ağırılık, iki önemli riski de beraberinde getirir. Öncelikle, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, lipit düzensizliği, yüksek LDL seviyesi, uyku apnesi ya da egzersiz isteğinizi kırarak romatizma riski gibi durumlara karşı daha savunmasız olursunuz. İkincisi, eğer fazla kilolarınız özellikle bel çevresinde yoğunlaşmışsa, riskiniz daha da yüksektir, çünkü karın çevresindeki yağ hücreleri, damar tıkanıklığını doğrudan artıran bir hormon gizlerler. Yüzde 5'lik bir kilo kaybı bile, kardiyovasküler ve genel sağlığınız açısından önemli bir iyileşme yaratabilir.

Egzersiz size yararlı olabileceği diğer bir nokta ise, stresi azaltmasıdır

Sistem Çalışıyor: Kalbiniz ve Damarlarınız \* 51

ki stres, vücudu en çok yaşlandıran etkenlerden biridir. Duygusal stresin fiziksel stresi nasıl yarattığını henüz bilmiyoruz ama aralarında çok güçlü bir bağlantı olduğunu biliyoruz: 1991 yılında Scud füzesi İsrail'e atıldıktan sonra, kalp krizleri üçe katlandı (insanlar, güvenliklerinin artık kendi kontrollerinde olmaması durumuna karşı tepki veriyorlardı).

2. Adım: Rakamlarınızı Bilin

Birçok kişi için, üniversite giriş sınavı sonuçlarını aldıkları gün, herhangi bir hesaplama yaptıkları son gündür. Ama zina yapan erkeklerin Dr. Phil McGraw'dan korktukları gibi sizin de rakamlarınızdan korkmanız, onlara aldırmanın gerektiği anlamına gelmez. Vücudunuzdaki önemli seviyelerin ne kadar farkında olursanız, riski ölçme, kalp sorunlarını tahmin etme ve yaklaşan tehlikeyi durdurma şansınız da o kadar artar. Bu testleri ve rakamları, kalp sağlığınız açısından hayati bir şey olarak düşünün; yani kalbiniz için bir kalp borsası gibi.

**TANSİYON TESTİ** Tansiyon ya da diğer adıyla kan basıncı, kanınızın damarlarınızda akarken damar duvarlarına uyguladığı basınçtır. Eğer tansiyonunuz yüksekse (ortalama seviye 115/76), bu güç damarlarınızda delikler oluşturur ve daha önce açıkladığımız gibi tıkanmaların oluşmasına yol açar. Ama yüksek tansiyonun herhangi bir semptomu yoktur ve bu da, konuya aldırmanızı kolaylaştırır. Yine de, ilaçlar ve yaşam tarzınızda yapacağınız bazı değişikliklerle (diyet ve egzersiz) kolayca tedavi edilebilir; dolayısıyla, herkes tansiyonunun seviyesini bilmeli ve eğer yüksekse hemen harekete geçmelidir. Tansiyon seviyesi, bir otobüs durağındaki pantolonların renklerinden çok daha çeşitli olabilir; ama tansiyon seviyenizin düşük olması her zaman için daha iyidir. Sabah, gün içinde ve akşam her zaman yaptığınız şeyleri yaparken (tabii akşamları

yaptığınız bazı şeyler hariç) tansiyonunuzu ölçtürün. Eğer tansiyonunuz yüksekse, gerçek yaşınız daha yüksek demektir.

52 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kili beş yaşındaysanız, ilk rakamdaki her 5 mmHg'lik (milimetre cıva) veya ikinci rakamdaki her 7 mmHg'lik artış için bir yaş daha yaşlısınız demektir. Ama 160/90 ölçümleri ideale indirebilir ve kendinizi dokuz yaş daha genç kılabilirsiniz. (İkili bir tansiyon testi için doktorunuza başvurunuz; buna brachial index test (kol nabızı testi) denmektedir.)

KAN TESTİ Elbette ki iğne yemektense sıvı ilaçlar almayı tercih edersiniz. Ama yılda bir kez yaptıracağınız kan ölçümleri, genel olarak kalp sağlığınız açısından önemli bilgiler sunacaktır. Dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

Kolesterol

LDL, düşük yoğunluklu lipoproteinlerle taşınan kolesteroldür ve kötü türdedir; kolayca dağılır ve damarlarınızda bulunduğu çentiklerin veya deliklerin içinde birikerek tıkanmalara yol açar. Son birkaç yıl içinde, genel kolesterol sayımından ziyade LDL ve HDL ölçümlerinin daha önemli olduğunu fark ettik, çünkü her ikisinin de farklı fonksiyonları vardır. Yüksek LDL seviyeleri, kolesterol, karbonhidrat ve doymuş yağ oranı yüksek yiyeceklerden çok fazla yenilmesi yüzünden oluşur. Ya da genetik olarak belirlenebilir; örneğin, ailede yüksek LDL eğilimi olabilir. Egzersiz yapmak, birkaç kilo da olsa zayıflamak, temel karbonhidratlardan uzak durmak (yani üç beyazdan) ve doymuş yağ alımını günde 20 gramın altına indirmek, LDL seviyenizi düşürmeye yetecektir. Bunun için kafanızı kalori sayımına takmanız gerekmez: Sadece etiketleri okuyun ve bir dilim fırında

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 53

pişmiş kırmızı etteki doymuş yağ oranının yağda kızartılmış soğanınkinden daha düşük olduğunu bilecek kadar akıllı olun. Az yağlı etler yiyebilirsiniz ama biz mümkün olduğunca uzak durmanızı öneriyoruz. Sadece bu kadar akıllı davranmanın sonuçları bile son derece net olarak görülebilir: Günde 180 mg LDL alan elli beş yaşındaki bir kişi bunu günde 100 mg'a düşürdüğünde, kendini üç yaş daha gençleştirecektir.

Doymuş yağ alımını günde 20 gramın altına düşürmenin başka yararları da vardır; damarlarınızın genişleme özelliğini korur ve size daha fazla enerji verir (bunu yapmak gerçekten kolaydır; biz ve eşlerimiz her gün yapıyoruz). Doymuş yağ oranı yüksek yiyecekler, doymuş yağla yüklü kan oluşumuna yol açar ve bu da damarlarınızın orta tabakasının kas hareketini dondurur (bunun nedenini tam olarak bilmiyoruz). Oysa damar kaslarının fonksiyonunu koruması önemlidir; çünkü bacak kasınızı hareket ettirmek istediğinizde, bunu yapacak enerjiyi bulabilmesi gerekir. Dolayısıyla, enerjik olmak için doymuş yağ tüketimini günde 20 mg'ın altında tutun.

Bir değişiklik olarak, vücudunuzdaki bir şeyin miktarını artırmak istiyoruz. HDL seviyesinin mümkün olduğunca yüksek olması gerekir; yani en azından 40'tan fazla olmalıdır. HDL seviyenizi çok çeşitli yollarla yükseltebilirsiniz:

\* Zeytinyağı (günde bir çorba kaşığı), balık (günde 30 gram) ve ceviz (günde 12 tane) gibi sağlıklı yağlar tüketerek

\* Günde otuz dakika herhangi bir fiziksel faaliyet yaparak ya da yürüyerek

Homosistein

C-Reaktif Protein

\* Yeni bir statin alarak (Lipitor ya da Crestor gibi ilaçlar)

!\*! Her gece alkollü bir şeyler içerek (Cumartesi geceleri sayılmaz ve eğer ailede alkol aldığı anda öfkelenen biri varsa, bundan sakının)  
Bu arada, alkol iki ucu keskin bir kılıçtır. Yararlı tarafı, damar tıkanıklıklarını azaltmasıdır (bunun nedeni tam olarak anlaşılamamıştır). Ama çok fazla alkol alınırsa, bağışıklık sisteminin hızlıca yaşlanmasına ve sizi koruması gereken hücrelerin ölmesine yol açabilir. Erkekler için günde iki buçuk kadeh ve kadınlar için günde bir buçuk kadehten fazlası, riski artırmak için yeterlidir.

Vücudun protein sindiriminin bir yan ürünü olarak, homosistein damar duvarlarında daralmalara neden olur; bunun en temel nedeni, duvarları doğrudan bombalayan ve yarıklar oluşturan küçük kristallerden oluşması olabilir. Yüksek homosistein seviyesi, vitamin folik asit alımıyla kolayca düşürülebilir (biz günde 700 mikrogram kullanıyoruz). Homosistein seviyesi günde 9 mg/dl ya da daha az olmalıdır.

HsCRP (Hassas C-reaktif protein) vücudunuzdaki iltihaplanma seviyesini ölçer; kronik sinüs enfeksiyonundan idrar kanalına ya da diş eti iltihaplanmalarına kadar tüm iltihaplanmalar buna dahildir. Eğer yüksekse, kalp rahatsızlığı riskiniz de yüksek demektir, çünkü vücudunuzdaki herhangi bir ciddi iltihaplanma, damarlarınızdaki iltihaplanmaları ve daralmaları da çoğaltır. Yirmi sekiz binden fazla kadın üzerinde

54 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız • 55

yapılan Kadın Sağlığı İnisiyatifi araştırmaları, yüksek HsCRP ile kardiyovasküler ölüm oranının düşük HsCRP seviyesine sahip insanlarınkinden 3-1 kat daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. HsCRP seviyenizi düşürmek için çeşitli yollar vardır (bunu yaptığınız takdirde dört ila yedi yaş daha gençlersiniz); bunlar arasında antibiyotik tedavisi, egzersiz, aspirin ve Ibuprofen gibi steroid olmayan iltihap ilaçları (Ibuprofen ile aspirini yirmi dört saat içinde birlikte almayın; sadece birini kullanın. Bu konuda daha detaylı bilgiyi 9. Bölüm'de bulabilirsiniz) ve statinler sayılabilir.

Kan Şekeri

Kan şekeri günde 100 mg/dl'den az olmalıdır. Şeker

hastalığı nedeniyle oluşan kandaki aşırı şeker miktarı, damarlarınızın düzgün bir şekilde büzülüp genişlemesini sağlayan belli bir Fosfokinazı pasif hale getirerek damarlara zarar verir. Fosfokinaz olmazsa, damar duvarlarının kesişme yerlerinde delikler veya çatlaklar oluşma olasılığı belirgin bir şekilde artar. Dolayısıyla sadece şeker hastaları değil, hepimiz, temel şeker ve doymuş yağ oranı yüksek jöleli çörekler gibi yiyeceklerden kaçınmalıyız.

**FİZİKSEL TESTLER** İki temel fiziksel test, size kalp sağlığınız hakkında rapor verebilir. İkisi de, kalbinizin yorucu bir egzersiz durumunda nasıl davrandığıyla ilgilidir; ne kadar sıkı çalışabildiğiniz ve kendinizi ne kadar sürede toparlayabildiğiniz. Bu testlerin her ikisi de, gelecek on yıl içinde ölüm veya sakatlık riskiniz hakkında önemli veriler sunacaktır; üstelik sadece kalp rahatsızlığı ya da damar yaşlanması değil, tüm nedenlerden dolayı. Kişisel egzersiz stres testinizi aşağıda açıklayacağımız şekilde yapabilirsiniz (bunları sadece normalde yaptığınız maksimum egzersiz seviyesine göre veya ancak

56 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

doktorunuz yapabileceğinizi söylerse yapın). Kalp atışlarınızı ölçmek için bir yöntem ihtiyacı duyacaksınız; örneğin, egzersiz makinelerinin göstergelerine ilâştirilmiş cihazlar ya da bileğinize bağlanmış nabız monitörü gibi.

**Maksimum Kalp Hızı** Üç dakika boyunca elinizden geldiğince zorlu bir şekilde egzersiz yaptıktan sonra, kalp hızınızı ölçün: Yaşınız için öngörülen maksimum değere yüzde 80 ya da 90 oranında ulaşabiliyor musunuz? (Takvim yaşınızı 220'den düşerek bunu hesaplayabilirsiniz. Örneğin, kırk yaşındaysanız, maksimum kalp atışınız dakikada 180 olmalıdır; dolayısıyla yüzde 90'lık oran 162, yüzde 80'lik oran 144 olacaktır.)

**Toporlanma Süresi**

Zorlayıcı egzersizin sonunda, kalp hızınızı not edin. Sonra egzersiz yapmayı bırakın (sadece bu seferlik) ve iki dakika sonra kalp hızınızı tekrar ölçün.

Yaşınıza göre maksimum değer en az yüzde 80'ine ulaşıyorsa ya da iki dakika sonra kalp hızınız dakikada altmış altı ya da daha fazla değer düşüş göstermeye başladıysa, takvim yaşınızdan en az beş yaş daha gençsiniz demektir.

**3. Adım: Zihninize Önem Verin ve Yaşam Boyu Dostlar Edinin**

İlk aşkıınızdan da bildiğiniz gibi (yedinci sınıftaki Sammy ya da bikinisi içindeki Cheryl Tiegs olsun) zihin-beden arasında güçlü bir bağlantı vardır. Mutlu olduğunuzda kendinizi farklı hissedersiniz. Aslında, mutlu olduğunuzda daha sağlıklı olursunuz. Dolayısıyla duygularınızın - özellikle de hayatınızdaki bilimsel olmayan şeylere yaklaşım tarzınız - vücudunuzun çalışma sistemi üzerinde muazzam bir etki yaratması sizin için şaşırtıcı olmamalıdır.

**Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 57**

**ÖFKE VE DÜŞMANLIKLA MÜCADELE EDİN** Güçlü olumsuz duygusal durumlar, kalbiniz için zararlıdır ve takvim yaşınızdan sekiz yıl daha yaşlı olmanız için yeterlidir, dolayısıyla bu sadece hislerle ilgili bir konu değildir. Bu duygular, yüksek tansiyona neden olabileceği gibi, vücudunuzun normal onarım mekanizmalarına zarar verebilir ve damarlarınızı daraltarak yeterince kanın dolaşmasına engel olabilir. Çeşitli terapiler - gevşeme ve meditasyon tekniklerini öğrenmek, asla öfkelenmeyeceğiniz arkadaşlar ve dostlar edinmek bunlardan birkaçıdır - bu zararlı duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkmanızı sağlayabilir.

**DEPRESYONLA MÜCADELE EDİN** Depresyondan söz ettiğimizde, spor müsabakası bahislerinde yirmi papel kaybettikten sonraki halinizi kastetmiyoruz. Uzun süre

boyunca devam eden daha pasif olumsuz duygusal durumlar, kalp hastalıklarıyla doğrudan bağlantılıdır. Aslında, depresif insanların kalp krizi geçirme olasılığı, depresif olmayanlara oranla dört kat daha fazladır. Çaresizlik duygusu, bağışıklık sistemini zayıflatır. Bunun ötesinde, depresif zihin yapısının vücuda nasıl zarar verdiğini de bilmemiz gerekir; gerçek şu ki böyle bir zihin, vücut üzerinde şiddetli bir etki yaratır. Örneğin, yapılan bir çalışma, depresyonun damarlarda pıhtılaşma olasılığını artırdığını gösterdi ki bu da, depresyonun sizi damar tıkanıklıklarına ve damar yaşlanmasına karşı daha savunmasız kıldığı anlamına gelmektedir. Depresyonla başa çıkmak ve bunun için profesyonel yardım istemek, öncelikle kendi içinizdeki ya da yaklarınızdaki depresyonun farkına varmayı gerektirir; yardım istemek ya da dostlarınıza yardım etmek, sadece üç ay içinde semptomların ve sonuçların yüzde 90 azalmasını sağlamaya yetecektir. Terapi ya da tıbbi tedavi olsun, yardım istemek, kendinize ve kalbinize yardım edebilmeniz için birinci adımdır.

**STRESTEN KURTULUN** Stres, vücudunuzu en çok yaşlandıran etkenlerden biridir; özellikle de sürekli huzursuzluklar, tamamlanmamış işlerin her geçen gün üzerinizden eksik olmayan etkileri veya kontrolünüz dışında kalan

58 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

şeylerle ilgili streslerden söz ediyoruz (aceleniz varken lastiğinizin patlaması ya da trafikte sıkışıp kalmanız gibi bir süre sonra çözümlenecek olan sorunların yarattığı stresler değil). Duygusal stresin fiziksel stresi nasıl yarattığını bilmiyoruz ama aralarında güçlü bir bağlantı olduğunu biliyoruz: 11 Eylül 2001'den sonraki otuz gün boyunca (.öncesindeki otuz güne kıyasla) Birleşik Devletler'de kalp krizleri Washington ve New York'ta üçe katlanırken, Missouri, Chicago, Kansas City ve Alabama da bundan geri kalmamıştı. 11 Eylül sonrasında, tehlikeli kalp atışlarını düzenlemesi için yerleştirilen kalp cihazları bile normale kıyasla iki kat daha sık çalıştı. Üç önemli yaşamsal olayın ya da tamamlanmayan işlerin sorumluluğunun getirdiği stres, sizi otuz iki yıldan daha fazla yaşlandırabilir.

Kronik stresin kalbinize zarar vermesi gibi, stresi azaltmak için aktif olarak çaba harcamak, kalbinize sağlık kazandırır. Meditasyon ve gevşeme teknikleri gibi terapiler, hayatınızdaki stresli elementlerle başa çıkmayı - sert bir patron, isyankar genç kızınız, takım elbisenizin üzerindeki köpek tüyü gibi - ve vücudunuzun strese verdiği fiziksel tepkiyi azaltmayı öğrenmenizi sağlayabilir. Bazı insanlar sosyal temasları, dinî ibadetleri veya hatta bir evcil hayvanla oynamayı bile stresten arınmak için etkili yollar olarak görmekteirler. Dikkatinizi çeken bir şey bulun ve ona zaman ayırın. Depresyon ve öfkeyle başa çıkmanızı da sağlayan en etkili stres düşmanları olarak şunlar sayılabilir: Egzersiz, meditasyon ve arkadaşlıklar. İlk ikisini nastl yapabileceğinizi 4. ve 5. Bölüm'de öğreteceğiz.

4. Adım: Kalbinizi Besleyin

Yemeğin vücudunuzun (özellikle de kalbinizin) ideal durumunu korumak için en güçlü araçlardan biri olduğu her geçen gün biraz daha iyi anlaşılıyor. Ama kanıtların bazen kafa karıştırıcı ve hatta tam anlamıyla çelişkili olduğunu ilk söyleyen de yine biz



olacağız (hepimize tereyağı yerine margarin yemenin daha sağlıklı olduğunun söylendiğini sizin kadar biz de hatırlıyoruz; tabii margarindeki trans-yağ asitlerin de en az tereyağındaki

**Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız\* 59**

doymuş yağ kadar kötü olduğunu anlayana kadar). Ama beslenmeyle ilgili çok net bazı tavsiyeler de var.

**KURUYEMİŞ** Günde en az bir avuç kuruyemiş yiyin. Kuruyemiş, sağlıklı yağ ve sağlıklı protein açısından mükemmel bir kaynaktır; ayrıca antioksidan olan flavonoidler açısından da önemli bir konsantre kaynaktır. Iowa Hemşireleri Araştırması ve diğer üç araştırmada, günde otuz gram kuruyemişin kalp rahatsızlıklarını yüzde 20 ila 60 iyileştirdiği gözlemlenmiştir. En iyi kuruyemiş (omega-3 yağ asidini en fazla içeren) cevizdir ama bütün kuruyemiş çeşitleri - yerkıstığı dahil - sizin için iyidir.

**VÜCUDUNUZU YAĞLAYIN** Zeytinyağı, tek-doymamış yağlar içerir ve bu da HDL kolesterolünüzün yükselmesini sağlar; HDL, yüksek yoğunluklu lipoproteinlerle vücudunuzda taşınan "sağlıklı" kolesteroldür. İçlerinde dolaştıkları sürece damarlarınızın temizlenmesini sağlarlar. Kendimizi tekrarlıyor gibi görünsek de, bunun tekrarlamaya değecek kadar önemli olduğunu düşünüyoruz. Konu HDL'e geldiğinde, ne kadar yüksek olursa o kadar iyidir; dolayısıyla 60 seviyesindeki HDL, 39 seviyesine oranla elli beş yaşındaki ortalama bir kadını dört yaş daha gençleştirecektir. Aslında, sağlıklı yağların günlük kalori alımınızın yüzde 25'ini oluşturmasına dikkat etmelisiniz. Sebzeler ve flavonoidler, yukarıda sözünü ettiğimiz püf noktalarına ek olarak, HDL'i yükselten diğer kaynaklardır.

**BALIĞA GİDİN** Haftada en az üç porsiyon balık yemelisiniz. Özellikle somon gibi yağlı balıklar ve morina ya da levrek gibi beyaz balıklar, yüksek miktarda omega-3 yağ asidi içerirler ve bunun da çok çeşitli yararları vardır. Kandaki trigliserit seviyesini düşürdüğü (yüksek seviyelere ulaşırsa, damarlarda tabaka oluşumunu hızlandırır), kalp atışını düzenlediği (düzensiz ritimleri azaltır), pıhtıdan daha az yapışkanlaştırdığı (damar tıkanıklığını azaltır) ve tansiyonu düşürdüğü bilinmektedir (eğer balık ya da balık yağı sevmiyorsanız, engerek otu yağı da aynı işi görür). Bazı araştırmalar, haftada bir kez balık

**60 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu**

yemenin kalp krizi riskini yarıya azalttığını ortaya koymuştur. En iyi balık (en az cıva ve PCB [poliklorine bifenil] içeren) yabani, misina ile avlanan somonlar (neredeyse tüm konserve somonlar böyledir), yayınbalığı, dilbalığı, tilapya ve whitcfishtir.

**EN SEVDİĞİNİZ FLAVOYU SEÇİN** Günde 31 miligram flavonoid almalısınız.

Flavonoidler, kuruyemiş de dahil olmak üzere belli sebzelerde bulunan güçlü antioksidanlardır ve damar tıkanıklıklarını engelleyen maddeler içerirler. Herhangi türde çay (yeşil çay dahil), kırmızı şarap, üzüm, yaban mersini, yüzde 100 doğal portakal suyu, kuru soğan, domates ve domates suyu bu tür bitkisel ürünlerden bazılarıdır. İki buçuk bardak yaban mersini suyu ya da birkaç bardak çay içerek bu miktarı alabilirsiniz.

DÜŞMANLARINIZI TANIYIN Yukarıda da sözünü ettiğimiz gibi, doymuş yağ ve suni yağ alımını günde 20 gramdan aza indirin. Hiçbir yiyecek, bu tür yağlardan daha çok damarlanızı yaşlandıramaz; bu yağlar genellikle etlerde, tam yağlı süt ürünlerinde, kurabiye ve benzeri (veya pastahane ürünleri) yiyeceklerde, kızarmış fast-food ürünlerinde, palmiye ve hindistancevizi yağlarında bulunur. Damar iltihaplarını artırdıklarından tabaka oluşumunu hızlandırır ve kandaki LDL kolesterol seviyesini yükselten mekanizmayı harekete geçirirler; bu da damarlarınızda daha fazla tabaka birikimi için garantili bir yöntemdir. Kısacası, kalp rahatsızlığının diğer adı olarak görülebilirler. Aynı şekilde, saf şekerden uzak durmalısınız; yüksek fruktoz (meyve şekeri) mısır şurubu ve üç beyazdan bol miktarda içeren çeşitli yiyecekler de aynı etkiyi yapar. Kandaki şeker oranı yüksek olduğunda (günde 106 mg/dl'den fazla) bu durum damarlarındaki hücreleri rahatsız ederek çentik ve yırtık oluşumunu hızlandırır ki bu da iltihaplanmaları ve tabaka oluşumunu artırır. Obezliğin destekler veya insülin direnci geliştirmeye, dolayısıyla şeker hastalığına yol açar ki bu da damarlarınız için çok zararlıdır.

Sistem Çalışıyor: Kalbiniz ve Damarlarınız \* 61

5. Adım: Akrabalara Aldırmazlık Etmeyin

Herhangi bir Şükran Günü yemeğinde, masalarının etrafında toplanan her ailede belli akrabalarıyla başka masada baş baya yemeyi tercih edecek kişiler bulabilirsiniz; tercihen başka birinin evinde. Ama o akrabalarından gizlenmememiz gerekir; tam aksine, onlardan bir şeyler öğrenmemiz daha iyidir (ondan sonra saklanmaya devam edebiliriz). Eğer ebeveynlerden biri ya da bir akraba, hayatının erken dönemlerinde kalıtsal kalp hastalığı geliştirmişse, sizin de benzer bir duruma gelme olasılığınız diğer insanlara göre daha fazla olabilir. Görülebildiği kadarıyla lipit üretimi kalıtsal olabilmektedir; bu da daha yüksek LDL ya da daha düşük HDL seviyesi veya daha yüksek homosistein seviyesi anlamına gelmektedir. Yüksek tansiyon gibi diğer risk etkenleri de kalıtsal olabilmektedir. Ama daha önce de söylediğimiz gibi, davranışlar da kalıtsal olabilir. Mekanizma her ne şekilde olursa olsun, aile geçmişinde kalp hastalıkları bulunan bir kişi, kalp sağlığını riske sokan davranış kalıplarıyla ilgili daha da uyanık olmalıdır ve genel nüfustan daha erken bir yaşta rutin testlere başlamalıdır. Eğer bütün bunları yaparsanız, genetik dezavantajlarınızın üstesinden gelebilirsiniz.

6. Adım: Haclara Önem Verin

Bu kitap boyunca öğreneceğiniz gibi, belli besinlerin, destek maddelerinin ve ara sıra ilaçların vücudunuzda muhteşem önlemler yaratabileceği fikrinin sadık savunucularıyız. Konu kalbinize geldiğinde, bizim en önem verdiğimiz seçenekler şunlar:

**ASİRİN** Bu küçük beyaz hapın kalp üzerinde son derece güçlü bir etkisi olduğunu kim tahmin ederdi ki? Ama aspirinin kardiyovasküler hastalıkları engellediği yönündeki kanıtlar giderek artıyor: Örneğin çok titiz yürütülmüş bir araştırma, düzenli olarak aspirin kullanmanın kalp krizi olasılığını yüzde

62 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

44 düşürdüğünü gösterdi. Bunun çeşitli şekillerde gerçekleştiği düşünülüyor; örneğin pıhtıların daha az yapışkan hale gelmesi ve damarlardaki iltihapların azalması bunlardan sadece ikisi. Ama aspirinin önemli bir yan etkisi mide üzerinde olabilir; asitli bir ilaç olduğundan, koruyucu tabakayı rahatsız edebilir. Ayrıca, pıhtılaşmayı engellediği için, mide ülseri rahatsızlığı olanlarda daha fazla kanamaya yol açabilir. Hapı kullanmadan önce ve kullandıktan sonra yarımşar bardak ılık su içerek bu yan etkiyi azaltabilirsiniz. Ama kalp rahatsızlıkları konusunda son derece yararlı olduğundan, otuz beş yaşının üzerindeki erkekler ve kırk yaşının üzerindeki kadınlar, bütün hayatları boyunca günde yarım yetişkin aspirini (ya da 162 miligram) kullanmayı alışkanlık haline getirmelidirler (tam olarak faydanın görülmesi için üç yıl bu alışkanlığın devam etmesi gerekir). Günde bir aspirin, elli beş yaşındaki ortalama bir kişiyi 2.3 yaş daha gençleştirir.

**ÇOKLU VİTAMİN (MULTİVİTAMİN)** Çoklu vitaminler, tam bir mikrobesebin pınarıdır; bazıları ise özellikle kalp sağlığınızın anahtarıdır: Kalsiyum (günde iki kez 600 miligram) tansiyonu düşürür; kalsiyumu bağırsaklardan emebilmek için D vitaminine ihtiyaç duyarsınız (altmış yaşının altındakiler için günde 400 TU [Uluslararası Birim]; altmış yaşının üzerindeki için günde 600 IU) ve D vitamini de damarlardaki İltihaplanmaları azaltır. C (günde iki kez 600 miligram) ve E (günde 400 IU) vitaminleri, bir antioksidan kombinasyonu fonksiyonu görür; birlikte kullanıldıklarında çok daha güçlüdürler. (Bu arada, eğer Zocor, Prevachol, Lipitor ya da Crestor gibi bir statin kullanıyorsanız, aldığınız C ve E vitamini miktarını günde iki kez en fazla 100 mg'a ve günde 100 IU'ya düşürün. C ve E, statinlerin anti-iltihap etkisini engeller; kolesterol etkileri değişmez, sadece anti-iltihap etkisi değişir ama bu, statinlerin yararının en az yüzde 40 oranında azalması anlamına gelir.)

Magnezyum (günde 400 miligram) kalp atışlarının düzenli olmasını sağlar ve potasyum, damar sağlığı için önemlidir (diyet kaynaklarından bununla ilgili daha detaylı bilgi edinebilirsiniz: Günde dört meyve, özellikle muz, avokado ve kavun). Günde 2,500 IU'dan fazla A vitamini almaktan

Sistem Çalışıyor Kalbiniz ve Damarlarınız \* 63

kaçının (asgari 1,500 IU olmalıdır). Doğru seçilmiş bir çoklu vitamini günde iki kez kullanırsanız, kendinizi altı yaştan fazla gençleştirebilirsiniz.

**FOLİK ASİT** Bu B vitamini, birçok açıdan insan sağlığı için önemli olduğunu kanıtlamıştır ama kalbiniz açısından hayati önem taşır: Günde 800 mikrogram almak, homosistein seviyesini sağlıklı bir dereceye düşürür ve homosistein seviyesi günde 26 mg/dl (hedeflemeniz gereken seviye günde 9 mg/dl'den az olmalıdır) olan bir kişiyi yaklaşık altı yaş gençleştirir. Yiyeceklerde bulunan folik asit, vücut tarafından sadece kısmen hazmedilir, bu yüzden yeterince aldığınızı garantilemenin en iyi yolu, vitamin hapı kullanmaktır; ama folik asit bazen vücuttakileri etkisiz hale getirdiğinden, fazladan B6 ve B12 vitaminleri'ni de almanız gerekir.

7. Adım: Uykunuzu Planlayın

Nedenini bilmiyoruz ama gerektiğinden az uyursanız, damarlarınızın yaşlanmasını hızlandırır ve kalp krizi olasılığını artırabilirsiniz. Araştırmalar, uyku miktarının erkekler için gecede 7-8 saat, kadınlar için ise 6-7 saat olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu sürenin hiç bölünmemesi gerekir: Uykunuz tamamen dinlendirici hale gelmeden önce iki buçuk saat boyunca şekerleme yaparsınız. Yetersiz uyku, beyninizde mutluluk hormonu olarak adlandırılan serotoninin daha az salgılanmasına neden olur. Bu durumu dengelemek için, şeker ya da tütün gibi zararlı maddeler kullanarak seviyeleri artırmaya çalışırsınız. Dolayısıyla uykuya aldırılmamak, damdaki sızıntıya aldırılmamak gibidir; bunu yaptığınız sürece, işleri kötüleştirmekten öteye gidemezsiniz. Geceleri iyi bir uyku çekmek için 5. Bölüm'deki plana bakarak, kalbinizi ve damarlarınızı daha da gençleştirin.

64 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

### 3. Bölüm

Püşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz

Beyinle İlgili Yaygın Mitler

Beyİfl Miti \*1 Beyin gücünü belirlemenin en iyi yolu, zeka testleridir.

6eyİn Mİti \*2 Bayılmadım sürece, beyin travmalarını önemsemeye değm

Beyin Miti \*3 Depresyonu irade gücüyle uzaklaştırabilirsin.

Beyin Miti \*4 Hafıza kaybı, yaşlanmanın doğal ve kaçınılmaz bir parçasıdır.

Tellerle, kablolarla ve kayışlarla dolu bir dünyada yaşıyoruz. Bilgisayarlarda, merkezî işlem ünitesini monitöre bağlıyorlar. Dişçilikte dişlerin pozisyonunu düzeltmek için kullanılıyorlar. Gökdelenlerde, pencere temizlikçilerinin düşmesini engelliyorlar. Sutyenlerde de benzer bir iş görüyorlar. Cep telefonlarıyla ve kablosuz internet ulaşımıyla baş başa yaşadığımız toplumumuzda bile, hâlâ birçok açıdan tellere, kablolar ve kayışlara bağlıyız; özellikle de evlerimizde. Bir evin badanasını, yalıtımını ve sıvasını kaldırın, her odaya enerji sağlayan labirent benzeri bir tel yapısıyla karşılaşırsınız. Her şey tek bir merkezî istasyondan - sigorta kutunuz - girer ve çıkar ama sonuçta bir ışık, televizyon ya da CD çatarınız olsun, bir şeyi harekete geçirmenizi sağlar. Güçlü bir güç kaynağınız olmazsa, eviniz üç odalı ve iki buçuk banyolu bir kaplumbağa kabuğundan farksız olur.

Anatomik sigorta kutunuz da - beyniniz - benzer türde bir sorumluluk taşır.

Vücudunuzun yaptığı her şeyi kontrol etme gücüne sahiptir. Beyniniz, bütün vücudunuzdaki anahtarları açıp kapatır. Daha da önemlisi, beyniniz sizi insan yapan şeydir, çünkü size hayal kurma, rüya görme, mantık yürütme, ka-reküklerini anlama, âşık olma, şehvete kapılma, uçan arabalar icat etme, patronunuzun arkasından küfrettiğinizde üzülme, patronunuzun yüzüne karşı küfrettiğinizde daha çok üzülme, şaka yapma, dua etme ve diğer türdeki canlıların yapamadığı daha milyarlarca şeyi yapma becerisi kazandıran organınız-dır.

1920'lerde inşa edilmiş bir evin günümüzde inşa edilmiş bir evden daha farklı bir elektrik altyapısına sahip olması gibi, beyniniz de çeşitli yaşlarda çeşitli kapasitelere sahip olur. Eski bir ev sadece buzdolabını, kahve demliğini çalıştırmaya ve evdeki

lambaları yakmaya yetecek kadar bir elektrik donanımına sahipken, böyle bir eve bilgisayarlar, ses sistemleri ve sekiz yaşındaki çocuğunuzun bilgisayar oyunlarını yüklerseniz, aşırı gerilim elektrik sistemini şoka uğratacak, bir sigortayı patlatacak, yangın çıkaracak ve belki de bütün evinizi yakacaktır. Diğer yandan, modern hayatın bütün ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde inşa edilmiş yeni bir ev, her türlü elektrikli aletinizi çalıştıracak kadar enerji sağlayabilecektir.

66 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Beyniniz de aynı şekilde çalışır. Aslında, çoğu beyin normal şartlar altında pek fazla yaşlanmaz. Genç beyinler, sadece orada burada birkaç küçük kaçakla başa çıkacak şekilde donatılmıştır ama daha yaşlı beyinler, nörolojik sigorta patlamalarından ve önemli güç kaçaklarından korunmak için geliştirilmelidir. Neyse ki güdusel gelişim herhangi bir ek çaba gerektirmez. Muhteşem ve çok çeşitli sonuçları olan, beynin kendi kendine yaptığı bir iştir. Böylelikle beyniniz hayat boyu yüksek kapasitesini sürdürebilir; normal yaşlanma sürecinin bir parçası olarak gerçekleşecek yıpranmayı asgariye indirebilir; ve zihninizi bir mercan kayalığı kadar keskin kılmak ve bunu sürdürmek için beyin hücrelerinizi yenileyebilir.

Bize inanmıyor musunuz? O halde en sevdiğimiz çalışmalardan birinin sonuçlarına bir bakın. Söz konusu test, Harvard'daki tıp uzmanlarının IQ seviyelerini ölçmüştür. IQ testleri zeka \*-seviyesini ölçmek için son derece basitleştirilmiş bir IVIIT \$9V«u \*. 1 yöntem olmakla birlikte, bu araştırmanın amacına uyması için, beyinlerimizde olup biteni gözlemleyebilmek için oldukça zorlu bir test hazırlandı. 1950'lerde başlayan test (hâlâ devam ediyor) bu doktorların IQ seviyelerinin ortalama olarak her on yılda yüzde 5 gerilediğini ortaya koydu. Ama burada anahtar kelime, ortalama olarak. Evet, birçok doktor IQ puanlarını hızlı bir şekilde kaybederken, bazı doktorlar yaşlandıkça IQ seviyelerini yükselttiler. Bu da, kuralda bir istisna olabileceğinizi kanıtlamaktadır. Beyin fonksiyonlarının gerilemesi, zayıflaması ve kötüleşmesi kaçınılmaz ve kontrolsüzce gerçekleşen bir şey değildir; beyninizin hangi yöne gideceğine karar verme gücüne sahipsiniz; yavaş yavaş tırmanması ya da hızlı bir şekilde yokuş aşağı gitmesi sizin elinizdedir. İşin en güzel tarafı da, zihninizin gücünü korumak için bir Rhodes bursiyeri olmanıza gerek olmaması. Küçük değişiklikler, bunu sağlayabilir. Başka bir çalışmayı ele alalım; bu çalışma da Illinois'teki bir Starbucks'a sık sık giden bir emekliler grubunun beyin fonksiyonlarını ölçmüştü. Oturdukları yerde kahvelerini içenler daha akıllı olmuyorlardı; ama haftada en az üç kez kırk beş dakikalık yürüyüşe çıkarak kahvelerini içmeye devam edenlerin IQ seviyelerinin yükseldiği gözlemlendi

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 67

Mit mL Gerpek mi? Beyninizin sadece bir kısmını kullanıyorsunuz

Aslında, beyninizin tamamını kullanıyorsunuz; sadece farklı zamanlarda farklı parçalarını ve bölümlerini harekete geçiriyorsunuz. Beynimizin tamamına ihtiyacımız olmasaydı, evrimimiz çok daha küçük boyutlarda kalırdı. Ama nörolojik galaksinizde dolaşan 100 milyar nöron varken, emin olun hepsini kullanıyorsunuz.

(bu arada ne kadar sık ve kaç kez ihtiyaç molası verdikleri belirtilmemiş). Açıklaması mı? Fiziksel faaliyetler, damar fonksiyonlarını geliştirir ve daha iyi damar fonksiyonu daha yüksek beyin fonksiyonu anlamına gelir.

Sadece bir buçuk kilo çekmesine rağmen, beyniniz vücudunuzdaki en karmaşık ve en a?, anlaşılmalı organdır. Ancak son birkaç on yıldır kafatastımızın içindeki bu inanılmaz gizemi çözmeye başlayabildik. Beynimizin yapabildiği harika şeylerin elbette ki farkındayız; bilimde, teknolojiye, sanatta, müzikte... kısacası, her şeyde. Önemli gücünü açıkça görebildiğimizden, nörolojik sorunları olan insanlarla karşılaşmak bizi belki de bu yüzden çok üzüyor. Beynimiz böylesine yüksek bir potansiyele sahipken, Ronald Reagan'ı Alzheimer ya da Muhammed Ali'yi Parkinson hastalığının pençesinde görüyoruz. Dünyaca ünlü müzisyen Quincy Jones, böylesine bir felaketin nasıl bir şey olduğunu çok iyi biliyor. 1974 yılında Jones, beyinde inanılmaz bir acı hissetti; sanki kafasından kurşunlanmış gibiydi. Jones kendinden geçmişti ve neler olduğunu farkında bile değildi. Sonradan, anevrizma rüptürü rahatsızlığı olduğu ortaya çıktı; yani beyindeki önemli damarlardan biri patlamıştı. Krizden kurtulduğunda, becerilerini geri kazanmak için kendi beyni üzerinde çalışması gerektiğini öğrendi. Bunun üzerine, damar sorunlarını çözmek ve içinde bulunduğu depresyondan kurtulmak için yoga ve meditasyon yapmaya başladı. Bütün bunları yaşarken, zihnin vücudun üzerinde çok büyük bir etkiye sahip olduğunu da kanıtladı (bu konudan daha sonra detaylıca söz edeceğiz). Bu çok önemli bir noktadır. Beyninizi anatomisini anlamaya çalışmak yeni bir dili öğrenmek kadar karmaşık görünse de, aslında beyninizin yaştan etkilenmesini engelleyecek güce de sahibsiniz. Neyse ki eğer bu kitabı okuyorsanız, entelektüel güç kaynağınıza fazladan birkaç sigorta kutusunu eklemeye niyetlisiniz demektir.

Mit mi, Gerpek mi? Beyninizi: Anatomi  
olursa o kâdâr ivi

Beyin ne kadar büyük

Birçok kişi, beyni bilgisayara benzeter. Beyin de U|MI «^ u i\*«tiw iyi  
tıpkı bilgisayar gibi çok çeşitli verileri işlemeden dÜSÜflÜf

Bazı kadınlar, erkeklerin penisleriyle düşündüğünü söylemektedirler. Bunun doğru olup olmadığını bilmiyoruz ama beyin ve penisin en geçirir; ve daha eski modellerde, sık sık donar. Elbette ki beyinle bilgisayar arasında çok çeşitli farklılıklar var ama belki de en önemli fark, beyninizin bir garanti belgesiyle gelmemesidir; özellikle de ömür boyu süren bir garantiyle. Donanım ve yazılımlarımızın mümkün olduğun- QZmdan bir !\*\*" ^ beflz\*+ffII biliy°rüz'" ca sorunsuz bir şekilde çalışmasını sürdürmek büyüklü9ün bir öfiemi Voktur- Beyninizi bö' tamamen size bağlıdır. Mönünüzdeki yardım yüküğü, sadece genetik bir konudur ve zekom-tablosu biziz ama sisteminizi nelerin çökertece- zı (fo9rudan göstermez. Aslında, Einstein'ın ğini öğrenmek sizin sorumluluğunuz; ve bunu beYni sotlece 1-23 kg idi; yani ortalama bir be-engellemek için neler yapmanız gerektiğini de. yinden yüzde 10 daha küçüktü. Yaşla ilgili en sık rastlanan bazı nörolojik

sorunlara bir bakış atmadan önce, tellerin ve kabloların nasıl çalıştığını anlamak için zihninizin içine bir bakalım.

Beyninizin yüzde 80'i aslında sudur ama geri kalanı fiziksel ve biyokimyasal parçalardan oluşur. Büyüklük açısından hiç de sıra dışı bir organ olmasa da, gücü kesinlikle sıra dışıdır. Ortalama yetmiş kiloluk bir insanın vücut ağırlığının sadece yüzde 2'sini oluşturmasına rağmen, beyniniz vücudunuzda dolaşan oksijen ve şekerin yüzde 25'ini kullanır. Genel olarak, beyin anatomik yapısı iki tür fonksiyona ayrılır; yönetici (entelektüel fonksiyonlar) ve hareketlilik (hareket ve saf duyguya dayalı). Şimdi, vücudunuzun güç kaynağının çeşitli bölümlerine kısaca bir göz atalım; beyin tam görüntüsünü Şekil 3.1'de görebilirsiniz.

KAFATASI Beyin katı bir yumurta kıvamında olduğundan, doğum sırasında bile bir kafatası tarafından korunması gerekir (doğum sırasında kafatası, doğum kanalından geçişi kolaylaştırması için iç içe geçmiş gibi görünen esnek plaka-  
68 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünün: Beyninizi ve Sinir Sisteminizi \* 69

Şekil 3.1 KâfâniZdâ Bîr ŞCy VSf Beyin korteksi ona loblara bölünmüştür: Frontal (karar verme), parietal (acıyı algılama ve konuşmayı anlama), temporal (hafıza), oksipital İob (görüş), beyincik (denge) ve talamus (hepsini birleştiren bağlantı istasyonu). Eğer beyni açıp yayabilseydik, boyutunun büyük bir pizza ve kalınlığının da portakal kabuğu kadar olduğunu görürdük.

Anahtarlara

en son koyduğum yer

70 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

kırdan oluşur; doğumdan sonra bu plakalar birleşir ve zaman içinde taşlaşır.

BEYİN KÖKÜ (ALT BEYİNCİK) Omuriliğinize bağlı olan bu parça, nefes almak, sindirim ve kalp atışları gibi istem dışı hareketlerin devamını sağlar.

BEYİNCİK Kas koordinasyonu, refleksler ve dengeden sorumludur.

BEYİN Beyin fonksiyonlarının büyük bölümü beyin korteksinde ya da diğer bir deyişle beyin dış katmanında gerçekleşir. İnsan düşüncesinin toplandığı, bütün harika işlerin yaratıldığı yer burasıdır.

SOL YARIMKÜRE Beynin sol tarafı, somut kavranılan kontrol eder: Konuşmak, yazmak, dil ve hesap yeteneği gibi.

SAĞ YARIMKÜRE Sağ taraf, yaratıcılığın bulunduğu yerdir: Uzamsal beceriler, müzik ve sezgi gibi.

FRONTAL (ÖN) LOBLAR Planlama, kişilik, davranış ve duygular gibi şeyleri kontrol eder. Bu, doğruyu ve yanlış ayırmamızı, soyut düşünebilmemizi sağlayan yerdir.

**PARYETAL LOBLAR** En fazla dokunma duyusuyla ilgisi vardır ve kaslarımızı hareket ettirmemizi sağlayan bölümdür. Oksipital lobla birleştiği yer, konuşma ve konuşulanı anlama becerilerinin bulunduğu yerdir.

**OKSİPİTAL LOBLAR** Görüşü kontrol eder.

**TEMPORAL LOBLAR** Beyninizin her iki tarafında kulak seviyesinde bulunan bu loblar. ses üretirler ve kısa süreli hafızadan sorumludurlar.

**NÖRONLAR** Beyninizde, yan yana dizildikleri takdirde toplam uzunluğu 45 bin kilometreyi bulacak olan 100 milyar nöron vardır. Bu sinir hücrelerinin her biri, vücudunuzun uygun şekilde hareket edebilmesi için diğer bir nörona akta-

Püşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 71

**Sekil 3.2 rFİZİL MeSÂJ Nöronlar**, kimyasal mesajlar kullanarak birbirleriyle iletişim kurarlar. Bir depresyon modelinde, mesaj gönderen bir hücreden serotonin aktarılır (presinaptik) ve diğer bir hücre kimyasalı "yakalayarak" bilgiyi yayar (postsinaptik). Eğer bir şey serotonini yolundan alıkoyur ya da saptırırsa, kendinizi daha depresif hissedersiniz. Eğer herhangi bir şey aktarılan ve alınan serotonini çoğaltırsa, postsinaptik hücreler heyecanlanır ve kendinizi daha az depresif hissedersiniz. Birçok ilaç bu şekilde çalışır.

ılması gereken bilgi parçacıkları içerir. Nöronlar bilgi içerirler ama diğer bir nöronla bağlantı kuramadıkları sürece işe yaramazlar. İşte nöron uçlarının devreye girdiği yer burasıdır. Bunlara "dendrit" denir ve tıpkı beysbol top tutucuları gibidirler. Şekil 3.2'de görüldüğü gibi, diğer nöronlardan kendilerine gönderilen atışı yakalarlar. Daha da önemlisi, sahadaki tüm oyuncuların iletişimini sağlarlar. Kısacası, dendrit sinyalin diğer nöronlara nasıl gönderileceğini, nasıl alınacağını ve nasıl aktarılacağını kontrol eder.

**NÖROİTRANSMİTTERLER** Beyninizde kimyasal haberciler vardır: tıpkı ileri geri atılan beysbol topları gibi. Bir nöronu harekete geçirdiğinizde, nörotransmitter-ler nöronlar arasında bilgi göndermek ya da almak için işaret verirler. Nörolojik bir rahatsızlığınız olduğunda, sorun genellikle bir nörotransmitterdeki kusurdan kaynaklanır, eğer bir bilgi parçasını başka bir nörona aktara mazsa, belli bir işi nasıl yapacağınızı da bilemezsiniz. Ayrıca, belli nörotransmitterle-rin fonksiyonlarında ki doğal bir gerilemenin, sizi delilik ve depresyon gibi durumlara karşı daha savunmasız bıraktığı bilinmektedir.

**TALAMİUS Talamusu** - Şekil 3-3'de görebilirsiniz - daha küçük yerler için bir merkez görevi gören, bir büyük şehir tren istasyonuna benzetebilirsiniz. Bunun nedeni, beynin birçok farklı parçasının onun içinden geçmesidir; talamus. duysal bilgiyi omurilikten alır ve sonra siz daha başlamadan, hareketin ince ayarını yapar. Hareketlerin pürüzsüz olması onun sorumluluğudur (talamusta-ki sorunlar, titremelere ya da sorunlu hareketlere yol açar).

**LİMBİK SİSTEM** Limbik sistem bir yapı değildir, daha ziyade hipokampus ya da amigdal gibi çeşitli yapıları beynin derinliklerinde birleştiren yollar topluluğudur. Bu neden önemlidir? Hipokampus. kısa süreli hafızanın işlemden geçirilmesinden ve



saklanması sorumludur; öte yandan amigdal ise duygulardan, ruh hallerinden, depresyon ve endişelerle ilgili diğer fonksiyonlardan sorumludur.

72 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 73

M m

!I' Ifell

Şekil 3.3 PİİİİNİZ OLSUn Duyu organlarımızdan içeri giren veriyi işlemden geçirmek için kof tekse göndeririz. Gözler, sinyali oksipitol loba ve kulaklar da ses ve denge bilgilerini paryetal loba gönderir. Ama koku bunlardan farklıdır. Bir koku, burnun ön tarafındaki kribriiform tabakadan geçer ve koku sinirini harekete geçirir. Bu sinir, korteksi arlar ve bilgiyi süzgeçten geçirerek beynimizin en antik parçasına (amigdal) gönderir; burada duygu neredeyse tamamen bilinçoltından oluşur.

""! Olfskfif Ampul

74 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Beynin daha birçok farklı parçası ve belli fonksiyonları vardır; eğer anatominin tamamını incelemeye kalkışırsak, kitabın sonunu buluruz. Bunu yapamayacağımız için sadece en önemlilere yer veriyoruz. Devam etmeden önce, neyi neden düşündüğümüzü anlamak için beyinlerimizi nasıl geliştirmemiz gerektiğine değineceğiz. Bebekliğimizde, bütün bu beyinsel malzemelerimiz küçük bir yerde odaklanır. Tıpkı ağaç dalları gibi birbirleriyle iç içe geçerler. Bu karmaşık anatomi, karar vermek gibi bazı şeyleri yapmayı zorlaştırır, çünkü iç içe geçen yapılar, beynimizin sadece tek bir şeye odaklanmasını neredeyse imkansızlaştırır. Yaşımız büyüdükçe - üç, dört, beş yaşlarındayken -beynimiz hangi dalların geliştirileceğine ve hangilerinin geri kalacağına karar verir. Dolayısıyla küçükken beynimizin hangi bölümlerini daha çok kullanırsak, o türde nöronlar daha çok üretiriz ve kullanmadığımız nöronlar için de tam tersi geçerlidir. Küçük yaşlarda beynimizi eğitme tarzımızın, hangi nöron türlerinin gelişeceği ve hangilerinin gelişmeyeceği üzerinde güçlü bir etkisi vardır. (Günümüzdeki en fazla benimsenen teoriye göre, otistik çocuklarda bu kullanılmayan bağlantılar körelmez, dolayısıyla otistik çocuğun bir şeye odaklanması çok zorlaşır, çünkü etrafında olup biten çok fazla şey vardır.) Bu, dikkat dağınıklığı sorunundan farklıdır (ADD); çünkü dikkat dağınıklığı sorunu, konsantrasyon becerisiyle ilgilidir. Aslında çoğumuz çocukluğumuzda bu sorunu yaşarız (yıllar önce nadiren teşhis konurdu) ve bir konuya odaklanmakta yaşadığımız zorluğu yetişkinlik çağımızda da sürdürebiliriz. Nörolojik gelişimin açıklaması, beyinlerimizin neden farklı yaşlarda farklı şekillerde hareket ettiğini açıklamaya yetmeyebilir. Çocukken müzik dinleme-mişsek, kayak yapmayı veya Fransızca konuşmayı öğrenmemişsek, yetişkinlikte bunları yapmamız daha zordur, çünkü o nöron bağlantıları gelişmediği için, gerekli bilgileri yeterince işlemden geçiremezler.

Ama belki de yapılması gereken en önemli ayrım şudur: Geleneksel olarak, beyinsel bozukluklar iki türe ayrılır. Birincisinde, beyinsel bozukluğun görünür bir fiziksel,

nörolojik ve tıbbi açıklaması vardır; felç, hafıza kaybı ve Parkinson hastalığı gibi. İkincisinde, beyinsel bozukluğun hiçbir nörolojik açıklaması yoktur; depresyon, endişe ve kişilik bozuklukları gibi. Yıllar boyunca, bu

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 75

sorunlar son derece bulanık konulardı, çünkü teşhisler kesin olarak konamı-yordu. Ama tıbbi kanıtlar arttıkça, belli hastalıklara yol açan nörolojik bozuklukların neler olduğu da daha rahat anlaşılacaktır. Bölümün geri kalanında, beyin sorunlarıyla ilgili bu iki alan arasındaki ayrımlarla ilgileneceğiz ama kitap boyunca yaptığımız gibi, öncelikle önlenebilir hastalıklara ve yaşlanmayla bağlantılı durumlara odaklanacağız.

Yaşlanan Beyniniz: Neler Ters Gidebilir

Bisikletinizle bir çivinin üzerinden geçtiğinizde, sonucu (patlak bir lastik) ve çözümü (deliği yama ve lastiği bir daha şişir) son derece basit ve nettir. Ama teknik uzman olmadığınız sürece, bilgisayarınızdaki bir bozukluk genellikle sinir bozucudur, çünkü bilgisayarınızı neyin kilitlediğini ya da sabit diskinizi neyin sildiğini bilemezsiniz. Soanınun kaynağını bilmezseniz, çözümü de bilemezsiniz. Beyin son derece gizemli ve karmaşık bir yapı olduğundan, ortalama bir insan beyinle bağlantılı bir sorunun sadece nörolojik bir hıçkırık mı, yoksa ciddi bir hastalığın işareti mi olduğunu bilemez.

Çok çeşitli beyin rahatsızlıkları olmakla birlikte, burada hepsini incelemeyeceğiz.

Örneğin, kaskatı kesilmiş kaslarla, titremelerle ve yürüme zorluklarıyla kendini ifade eden Parkinson hastalığı, elli beş yaşının üzerindeki insanlarda en sık görülen beyin rahatsızlığıdır. Ama bu sorunu önlemek için, travma-tik yaralanmalardan uzak durmak dışında herhangi bir yöntem şimdilik öne sürülemedi. (Bölümün ilerleyen sayfalarında bu sorunla ilgili oldukça umut vaat eden bir alternatif terapiyi, Koenzim Q10 terapisini inceleyeceğiz.) Ayrıca, herhangi bir yaşta insanı etkileyebilecek beyin travmalarından da söz etmeyeceğiz; ama akıllı ve genç yaşamak için bisiklete veya motosiklete binerken ya da kayak yaparken mutlaka kask kullanmanız gerektiğini hatırlatmaktan geri kalmayacağız. Bu son derece mantıklı bir şey değil mi? Eğer bisiklete ya da motosiklete binerken kask takmayacak kadar taş kafalıysanız, bu bilgisayarınızı duvara fırlatmak ve içindeki her şeyin hasar görmemesi için dua etmek gibi bir şeydir; tabii bu arada beyninizin çok daha değerli olduğunu ve

76 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

yedek parçası bulunmadığını da unutmanız gerekir.

Başlamadan önce, beyin fonksiyonları ile zeka seviyesi arasındaki farkı da vurgulamakta yarar olduğunu düşünüyoruz. Yaşlanmayla bağlantılı beyin fonksiyonları, hafıza ve konsantrasyon gibi şeyleri içerir; zekayı değil. Aslında zeka, beyin fonksiyonlarınızı genç tutmakla pek ilgili bir etken değildir. Bunun nedeni, zekanın çeşitli alanları ve tanımlamaları olması olabilir. Bir kere, zekada cinsiyet ayrımı vardır. Erkekler sorun çözümünde ve harekete geçmekte beyinlerini daha hızlı kullanırken (bu, erkeklerin devasa mamutları mızrak-lanıyla indirmek zorunda oldukları günlerden kalma bir beceridir), kadınlar karmaşık bir konuyu detaylıca düşünmek konusunda daha başarılıdır. İşte size bu konuda güzel bir örnek: Er-

kekler alışverişe çıktıklarında, sözgelimi tıraş kremine ^ WIIT o3V3f..... A ihtiyaçları olduğunu bilirler; dolayısıyla mağazaya girerler, aradıkları ürünün bulunduğu rafa yönelirler, aradıklarını bulurlar, parasını öderler ve çıkıp giderler. Kadınlar ise alışveriş yaparken raf raf dolaşırlar. Seçeneklerini değerlendirirler, çeşitli etkenlere dayanarak kararlarını verirler ve ellerinde kocaman bir ilaç şişesi, People dergisinin en son sayısı ve anneleri için bir doğum günü kartıyla (annelerinin doğum gününe daha altı ay olması fark etmez) mağazadan çıktıklarında, aldıkları bu şeyler alışveriş listesinde olmayan şeylerdir. Bu, birinin diğerinden daha akıllı olduğu anlamına gelmez; sadece bilgiyi farklı şekilde değerlendirdikleri ve farklı işlemlerden geçirdikleri anlamına gelir.

Standart beyin gücü testi, matematik, mantık ve sözel becerileri ölçen IQ testiyken, duygusal zeka gibi kavramlar da vardır. Giderek daha fazla sayıda insan duygusal zekanın - başkalarıyla iletişim ve ilişki kurma becerisi - genel İşeyin sağlığı için diğer noktalar kadar önemli olduğuna inanmaktadır. IQ testiyle zihinsel engelli olarak damgalanan insanlar bile, farklı alanlarda çok derin görüşlere sahip olabilmekte ya da başkalarının bu tür görüşlere sahip olmasını sağlayabilmektedirler. Yani, beynin çalışma şekliyle ilgili bildiğimiz bazı şeyler var; bu arada beyinsel bozuklukların nasıl ciddi sorunlara yol açtığını da biliyoruz.

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 77

Damarlarla İlgili Bozukluklar

Bir fırtına ortalığı kasıp kavurur, rüzgâr elektrik direklerini devirir ve elektriğiniz kesilir. Bu felçtir. Böyle bir olay beyninizde olduğunda, bütün güç kesilir; ama vücudunuzda olduğunda, güç kaybı damarlarınızın beyne ihtiyaç duyduğu kanı göndermelerini engeller. Çeşitli türde felçler ve olabilecekleri çeşitli yerler bulunmasına rağmen genel olarak felç, beyne giden bir damarın tıkanması ya da patlaması sonucu oluşur; bu, evinize giren elektrik akımının kesilmesinden farklı değildir. Yeterince kanla beslenemeyen beyin hücreleri ölür ve doğru şekilde çalışamaz, bu da felçli insanların konuşma ya da vücutlarının belli yerlerini hareket ettirme becerilerini kaybetmelerinin başlıca nedenidir. Risk etkenleri, diğer damar hastalıklarındaki gibidir; yüksek tansiyon, şeker, damar iltihaplanmaları, yaşlandırıcı yiyecekler ve yağlar, yeterince sağlıklı yağ alamamak (zeytinyağı, kuruyemiş, balık, bahkyağı, avokado gibi), düşük seviyeli sağlıklı kolesterol (HDL), yüksek seviyeli sağlıklı kolesterol (LDL), yüksek homosistein seviyesi, çok fazla hareketsiz kalmak, sigara, obez-lik vs. (detaylar için 2. Bölüm'e bakınız).

Tıpkı güçlü bir fırtınanın birkaç dakika için ya da tamamen güç kaynaklarını devreden çıkarması gibi, felç de insana aynı şeyi yapar; ve çeşitli hasar dereceleri vardır. Geçici bir iskemi krizi (TIA), örneğin, damarların sadece kısa bir süre için tıkandığı küçük bir felçtir. Bir TIA, genellikle tam bir felcin habercisidir (ama çok daha kolay tedavi edilebilir). Çok sayıda küçük felcin uzun vadeli sonuçları olabilir. Ama iyileşme, her zaman için beyne giden kanın yetersizliği durumunda ortaya çıkan hasarın büyüklüğüyle doğru orantılıdır, dolayısıyla hızlı hareket etmeniz gerekir. Göğüs ağrınız olduğu

takdirde hemen hastaneye gitmeniz gerektiğini herkesin bildiği gibi, aynı şey felç durumunda da geçerlidir. Ama bir güç hattı sorunu ile bir felç arasındaki en büyük fark, Tabiat Ana'nın önüne geçme ve fırtınaların sisteminize kalıcı zarar vermesini önleme zorunluluğunuzdur.

### Hafızayla İlgili Bozukluklar

Mit mi, Gerpek mi? Büyükbabamın Alzheimer Hastalığı Var

Yaşımız ilerledikçe, hepimiz hafızayla ilgili sorunlar yaşarız. Sizin için önemli ya da hatırlaması kolay olan şeyleri bile unutabilirsiniz;

arkadaşlarınızın isimleri, yıldönümleri, en sevdiğiniz grubun ismi (Bilirsin, şu dört çocuk, neden haydi ama, hani şu saçları kötü kesimli olan...) fonksiyonların-

vs. Yaşla ilgili hafıza kaybı normaldir. Ama bö-

Alzheimer'ın ilk sinyal-

lümün ilerleyen sayfalarında vurgulayacağımız

size birkaç hızit

gibi (Tamam, Beatles!) normal yaşlanmayı ka-

yedi hane-

bul etmek zoanda değiliz ve yaştan kaynakla-

kayı ^

nan hafıza kaybını engellemek için belli adımlar atabiliriz. Hafıza kaybı, otuz yaşındayken değildir. Beş

bile başlayabilir ama yaştan kaynaklanan hafıza kayıplarında başka etkenler de söz konusu-

fır ila dört rakamı hatırlayabilirler. Ama arasında doğru numaranın da bulunduğu üç numara-

\* Vasküler soanlar: Beyne yeterince kan gitmediğinde, kan yetersizliği küçük felç-

diğerleri

lere ve hafıza kaybına yol açabilir.

\* Alzheimer: Burada nöronlar diğer nöronlarla kanşır ve düzgün şekilde çalışmasını engeller.

\*| Nöron kaybı: Yaştan kaynaklanan çok çeşitli rahatsızlıklar, nöron kaybından veya nöron fonksiyonlarındaki kayıplardan doğar; kısacası, kısmen aklınızı kaybediyorsunuzdur.

Bütün hafıza kaybı durumlarında

hastalığı suçlanamaz, çünkü bazen asıl

vasküler sorunlar ya da nöron

dfkj aza|mo|ar O|Qbi|jr

lerinj fQrk edebilmeniz kin işte

lest Büyükbabanıza hatırlaması kin

(j bjr telefon mmmv yerjn Haf(ZO

m o(fln -mnk numarayı hemen tQm

haklamayabilirler ama asıl test bu

dokjkfl ^ jUzy|Mr ^ O,Qn ve ^&

türde y|ZQ ^ ^ y^ ^^ ^

numarayı kesinlikle hatırlayamazken,

ı . . n l i | \ j -

ı | ı - ı | » ı ı j - ı .

numarayı kesinlikle hatırlayamazken,

ı . ı

\* Travma: Hafıza kaybı, kazalardan ya da boks gibi beyne sürekli zarar veren sporlarla uğraşmaktan kaynaklanan travmalar yüzünden de gerçekleşebilir. Kafatasma inen güçlü darbeler, beyni yerinden oynatır ve beyin

78 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünün; Beyniniz ve Sinir Sisteminiz • 79

sarsıntılara veya daha kalıcı zararlara yol açabilir. Darbe anında hafıza genellikle kaybolur, çünkü beyinde kısa devre gerçekleşir ama etraftaki dokular, hasarlı bölgeleri zaman içinde onarabilir.

Görünüş aldatıcı olabilir. Görünüşte küçük bir travma gibi görünen bir şey, uzun süreli hafıza kaybına yol açabilir. Genellikle beyin travmasını beyin sarsıntısı (ya da daha kötüsü) geçiren 1.1 milyon insanda görsek bile. Kafamıza aldığımız ve havada yıldızlar görmemize neden olan küçük bir darbe bile daha sonra hafıza kaybına yol açabilir. Beyin, bir sıvının içinde yüzer; kafanız aniden durduğunda (örneğin, başka bir nesneye çarpmaktan doğan bir darbeye) beyniniz sıvının içinden kafatasma MİT SÂVÂR \*3 | çarparken, nöronlarınızı koruyan tabaka zarar görür.

Eşinizin göbek adını veya "Hound Dog" şarkısının sözlerini hatırlamanızı engelleyen, işte bu ölü nöronlardır; tekrarlanan küçük travmalar - birbirleriyle bağlantısız gibi görünseler bile - yirmi ya da kırk yıl sonrasında nöron hasarı ve hafıza kaybı yaşamınıza neden olabilir.

Hafıza kaybının neden ve nasıl gerçekleştiği bilimsel açıdan kesin olarak açıklanamasa bile, bilgi alma, işlemde geçirme ve saklama açısından beyin becerilerini engelleyen kimyasal değişimler olduğunu biliyoruz. Birçoğumuz, hafıza kaybının yaşlılar yurduna yerleşecek yaşla birlikte geldiğini düşünsek de, aslında gerileme çok daha önceden başlamaktadır; yirmili yaşlarınızın ortalarında. Otuzlarınızda ve kırklarınızda daha fazla gerileme görmek hiç de şaşırtıcı olmamalıdır. Asıl sorun, ilerleyen yaşla birlikte bilgiyi işlemde geçirmenizin de giderek yavaşlamasıdır (aynı şey farelerde ve primatlarda da görülmektedir). Kısa ömürlü hafıza konusunda bilgi saklama becerimiz geriler (yakın zamanda duyduğunuz bir kelimeyi hatırlamamak gibi). Bunun oluşum nedeni, bir teoriye göre, nöron üreten sağlıklı yağ tabakasının bir toksin tarafından yenmesidir; bazıları, bu toksinleri kolesterolün yarattığına inanmaktadır. Ama diğer etkenler de - stres, tiroit sorunları, şeker hastalığı, endişe, depresyon ve travma - hafıza kaybının başlamasında ve hızlanmasında önemli rol oy-

Mit mi, Gerpek mi?

UluikâfIilk TfidâVIİAKİ EtkİSİZfİİf

araştırmalar aralarında amfetamin Adderall in

(ilaç adı) de bulunduğu bazı ilaçların, odağınızı

nayabilir. Neyse ki, süreci yavaşlatmak için ya-pabileceğiniz bazı şeyler vardır (Genç Yaşa Ey-lem Planı'na bakınız).

Ama Alzheimer'da durum farklıdır. Örneğin, Alzheimer hastalığının semptomları unut- Unutkanlığı, hırpalanmış bir lele gibi düşünebilir-kanlıkla başlar (örneğin kişinin

oturduğu ma- sinİ2; bütön kob|oyü değiştirmediğiniz surece hailede kendi evinin yolunu hatırlayamaması tQmir etmek mümkün deği|djr gibi). Sonra kişi kısa süreli hafıza kaybı yaşar; b şekj|de güçjen(jjrmek ^ örneğin geçmişinden bir anısını size on beş Yasa Eylem Plan.'ndoki adımlardan başka. boz.

dakika içinde beş-altı kez anlatabilir. Sonra, ki-sinin yakın zamandaki olayları ya da kendisiy-

le ilgın bazı şeyleri unutması başlar. Bir süre

. . . \_ ,-,... güçlendirmekte ve unutkanlığınızı azaltmakla sonra tamamen şaşkın ve kafası dağınık bir ha-

, i- \* ,u l i . . . . . etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Elektrik sisle gelir. Alzheimer hastası genellikle uzak geç-

misinden olayları hatırlamaya devam eder temİnİzdekİ tÜm A™ Vfi kabİOİQrm hasar

çünkü uzun süreli hafıza en son kaybolur. gördüğünü düşünün. Diğer aletlerin hepsini ka-

Gerçekte, çoğu hafıza kayıpları tıpkı sebze P^đ'nmia, artyap. mekanizması

bozulmuş ol-corbası gibidir. Beyniniz, çeşitli bilinç rahatsız- M bile büfön

enerPnizi \*%«! oian noktaVû tıklarının - nöron kaybı, nöron karmaşası, vas-

odaklayabilirsiniz. Bu yüzden, size beyin telleri-küler sorunlar - aynı anda yaşandığı bir

kâse- nizi hırpalanmaktan koruyacak stratejiler beşe benzer ve bütön bu

rahatsızlıklar bilgiyi ha- nimsemenizi öneriyoruz; örneğin potansiyel tırlama

becerisini olumsuz etkiler. Aslında, ne- tehlikesi olan sporlarla uğraşırken daima

kosk redeyse hepimiz, yaşlanırken bu özellikleri giymek gibi. sergileriz. Resmî

teşhis ne olursa olsun, gözden kaçırılmaması gereken önemli noktalar vardır. Birincisi,

bazı hafıza kaybı durumları artık fonksiyonunu kaybetmiş olan beyin hücrelerinin yok

olmasıyla ilgilidir, dolayısıyla fonksiyonel nöronları yeniden üretmek hafıza becerisi

açısından önemlidir (yeni den nöron üretiminin Alzheimer hastalarını nasıl etkilediğini

henüz bilmiyoruz). Hafıza kaybı aynı zamanda küçük kan damarlarının tıkanmasıyla da

ilgilidir, dolayısıyla hafıza kaybını engellemenin yollarından biri damarlarınızı genç

tutmaktır.

80 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* \$ \

Hafıza kaybı kadar karmaşık durumlar için kesin çözümler yoktur, bu yüzden sorunu şu

şekilde düşünmeye çalışın: Komşunuzun ismini unutmanıza yol açabilecek çok çeşitli

etkenler olabildiği gibi, hatırlamanıza yardımcı olabilecek çok çeşitli yollar da vardır.

Bazıları tıp teknolojisi, bazıları kendiniz tarafından sağlanabilecek çözümler!

Kimyasal Kaynaklı Bozukluklar

Beyindeki kimyasal bozukluklara neden olan en ciddi sorunlardan biri, kimyasal madde

bağımlılığıdır. Beynimizdeki belli kimyasalları azaltan ya da anıran bazı maddelere

bağımlı oluruz. Nikotin gibi bu belli maddeler, mutluluk verici bir kimyasal olan dopamini artırır ve vücudunuz daha fazlasını istemeye başlar; bu da vücudunuza sürekli olarak dopamin pompalama alışkanlığını doğurur. Bütün bağımlılıklar dopaminden kaynaklanmaz, örneğin karbonhidrat gibi maddeler de bağımlılık yaratabilir. Yendikten sonra iyi duygulara yol açan yiyecekler, daha fazlasını yeme İhtiyacı doğurabilir. Uykusuzluk, insana kendini iyi hissettiren bu kimyasalın (hormonlarla birlikte) salgılanmasını azaltır. Yaşlanmayı hızlandıran bazı karbonhidratlara, şeker ve gerçek yiyeceklerin yerini tutma eğilimi gösteren sahte besinlere bağımlı olmanızın nedeni, uyku yetersizliği olabilir.

Nikotin, bunlar arasında en zehirli olanıdır; özellikle vücudun diğer kısımlarında yarattığı fizyolojik etkiler nedeniyle. Ama bağımlılık, sadece kendini maddeye duyulan duygusal ihtiyaç olarak ifade etmez, aynı zamanda fiziksel bir ihtiyaçtır; beyniniz vücudunuza nikotine ihtiyaç duyulduğu işaretini verir. Bunun nedenlerinden biri, beyinde rahatlama duygusu yaratmasıdır. Zaman içinde, nikotin beyninizin insanı iyi hissettiren kimyasalları salgılamasını engellemeye başlar ve sonunda nikotine giderek daha fazla ihtiyaç duyarsınız. Alkol bağımlılığının dinamikleri de buna benzer ama başka dezavantajları da vardır. Aşırı alkol, endişe ve depresyon gibi başka zihinsel rahatsızlıklara da yol açabilir.

Bütün bu kimyasallar, beyinde farklı bölümleri kontrol eder. Bazıları sizi

82 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

mutlu hissettirir. Bazdan depresif hissettirir. Bazıları sizi yiyeceklerinizi mutfakta alfabetik sırada dizmeye zorlar. Ama unutulmaması gereken asıl nokta, bu kimyasal tepkiler bulunsun bile, sisteminizde yine de belli değişiklikler yapabilirsiniz; yediğiniz şeylere, düşünce ve davranış tarzınıza dikkat ederek.

Bu, kimyasal kaynaklı başka bir sorun için de geçerlidir: Depresyon. İşte size basit bir tıbbi gerçek: Bacağınızı kırduğunuzda koşamazsınız. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın, bunu yapmanız mümkün olmaz. Bazen vücudunuz da böyledir; kendini kapatır ve bu yüzden belli bazı fiziksel eylemleri gerçekleştiremezsiniz. Birçok kişi için şaşırtıcı olsa da, depresyon da benzer dinamiklere sahiptir. Depresif insanların da kendilerini günlük faaliyetlerini gerçekleştirmekten alıkoyan sakatlıkları vardır;

bu çok büyük bir olasılıkla beyinde oluşan kimyasal KÂH O«uov  
u . ı j »^ j i . u . İVİ I O<ÜV«M

bir tepkimedir. Kendilerini mutlu hissetmeye ikna et-

mek için ellerinden geleni yapsalar bile, asık suratlarını bir türlü güldüremezler.

Bugün, depresyon giderek daha yaygın bir şekilde psikolojik ve fiziksel bir hastalık olarak kabul ediliyor. 11 milyondan fazla insan, depresyon yüzünden tıbbi tedavi görüyor ve Dünya Sağlık Organizasyonu (WHO) depresyonu hastalıklarla ilgili sakatlık sorunlarının ikinci en önemli nedeni olarak kabul ediyor. Elbette ki depresyonun çok farklı çeşitleri var; güneş ışığına yeterince çıkamamaktan kaynaklanan mevsimsel etki rahatsızlıklarından (SAD) büyük bir trajedi ya da hastalıkla ilgili olan depresyonlara kadar. Türü ne olursa olsun, depresyon genellikle günlük yaşamda bir üzüntü ve

ilgisizlik olarak kendini ifade eder ve yine, çok çeşitli dereceleri vardır. Klinik depresyon olarak tanımlanabilmesi için, üzüntü duygusunun iki haftadan uzun süre devam etmesi gerekir. Psikolojik olarak depresyonun beyindeki kimyasal dengesizlikten kaynaklandığına inanıyoruz; bu, beyinle sinir sistemi arasında gidip gelen kimyasalların seviyesinde anormallikler olduğu anlamına gelir. Depresyon rahatsızlığı olan insanların genellikle mutluluk verici bir hormon olan serotonin seviyeleri düşüktür; muhtemelen nöronları serotonin yüklemeye zorlanıyor-dur. Bazı ilaçlar serotonin seviyesini yükseltirken (Şekil 3.2'ye bakınız), aynı

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz • 83

etkiyi yaratmak için daha doğal yollar da vardır; örneğin gevşeme teknikleri ve hindi veya çikolata gibi mutluluk duygusu yarattığı bilinen yiyecekler. (Çikolata, başka bir mutluluk hormonu olan dopamin salgılanmasını da sağlar. Ama bu yüzden kişi bu duyguyu daha fazla isteyebilir ve tıpkı kafein ya da nikotin bağımlıları gibi bir çikolata bağımlısı haline gelebilir.)

Elbette ki depresyon her yaşta görülebilir ama sizi çok hızlı bir şekilde daha yaşlı hissettirebilir, gösterebilir ve hareket ettirebilir. Öncelikle, depresyon kardiyovasküler yaşlanmayla ilgilidir. Bir araştırma, kalp rahatsızlığı ve depresyonu olan erkek ve kadınların, sadece kalp rahatsızlığı bulunan ama depresyonu olmayan kişilere oranla kalp krizinden ölme olasılığının yüzde 69 daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir araştırmada ise, depresif kadınların depresif olmayanlara oranla kemik yoğunluklarının daha az olduğunu göstermiştir; bunun nedeni, muhtemelen depresif insanların kanında bol miktarda bulunan stres hormonu kortizoldür. Ama belki de en önemli nedeni, yaşlanma üzerindeki dolaylı etkisidir. Depresyon, yaşlanmayı hızlandıran davranışlar doğurur. Depresif insanlar genellikle beslenmelerine dikkat etmez, yeterince yemez, egzersiz yapmaz veya sağlıklarını düzelterek başka önlemler almazlar.

Zihinsel hastalıkların hem kimyasal hem de çevresel olduğunu anlamak gerekir; kimyasal bir sorun olmakla birlikte, depresyonun duygusal bir temeli de vardır. Aslında, beyin taramaları depresyonun genellikle beyinle ilgili bölümlerinde ortaya çıktığını göstermiştir. Bize sık sık zihinsel hastalıkların ne oranda psikolojik etkenlerden ve ne oranda beyin kimyasallarından kaynaklandığı sorulur. Birçok doktor, "ikisi de yüzde yüz" der. Yani, depresyon zihnin çok çeşitli kısımlarını etkileyen geniş kapsamlı bir hastalıktır.

\$4 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kişilikle İlgili Bozukluklar

Joan Rivers'a ve Eminem'e bir bakış atmak, insan kişiliklerinin güzelliği hakkında bize yeterince fikir verecektir. Hepimiz biraz tuhafız. Dünyada her türde aynksı kişilikler var; tembel sörfçü, zihinsel sanatçı, sürekli dürtükleyen kayınvalide, aşırı hırslı bir patron ya da müdür, kendiyi alay edenler. Ve biliyor musunuz? Bu listede siz de varsınız ve bu güzel bir şey. Bu kadar çeşitli kişiliklere sahip olmasaydık dünya çok sıkıcı bir yer olurdu.



Dünyanın tuhaflığını alkışlamakla birlikte, iyi tuhaflik ile kötü tuhaflik arasında da bir ayrim yapmamiz gerekir. Bu kişilik özellikleri hayatınızı - günlük faaliyetlerinizde ve insanlarla iletişiminizde - olumsuz şekilde etkilemeye başladığında, ciddi bir sorununuz var demektir. Evinizi temiz tutmak elbette ki iyi ve doğrudur. Ama lavabonuzu çocuklarınızı banyoyu kullanmak için randevu almak zorunda bırakacak kadar sık ovmak pek de iyi ve doğru sayılmaz. Araba kullanırken dikkatli olmak iyi ve doğrudur. Ama kaza yapma endişesiyle evden dışarı çıkmamak farklı bir konudur. Bu, duygusal bir bozukluğunuz olduğu anlamına gelir. Kişilik özellikleriniz bir ölçüde kendinize özgü ve sevgi uyandıran özellikler mi? Yoksa kendinizin ve etrafınızdakilerin yaşamını zorlaştıracak kadar yıkıcı mı?

Eskiden insanlar kişilik özelliklerinin sanki anahtarları varmış gibi açılıp kapanabileceklerini, değişmek için tek şartın irade gücü olduğunu düşünürlerdi. Ama artık beyinlerin okula yeni başlayanlar gibi olduğunu biliyoruz; bazen, onlara ne söylerseniz söyleyin, yine kendi istedikleri şeyleri yaparlar. Örneğin, kendini stresli durumlar karşısında huzursuzluk, korku veya gerilim olarak ifade eden evham, kişiye fazla rahatsızlık vermeyecek seviyede de olabilir, paniğe kapılmaya neden olacak kadar şiddetli de olabilir. Alkol, kafein ve bazı ilaçlar yüzünden ortaya çıkabilen - kalp sorunu ya da vitamin eksikliğinden de kaynaklanabilir - evham, el yıkamak alışkanlık haline geldiği için günde kırk kez bunu yapmak gibi zorlayıcı takıntılar (obsesif kompulsif) olarak kendini ortaya koyar: Böyle bir alışkanlık kendinizi temiz ve mikroplar uzak tutmak için iyi bir yöntem olabilir; ama zaman yönetimi açısından kesin-  
Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 85

Mit mi, Gerpek mi? Beyninize ağırlık çalıştırabilirsiniz

Şu testi deneyin: Bir ayağınızın üzerinde durun ve gözlerinizi kapayın. Düşmeden ne kadar uzun süre durabilirsiniz, beyniniz o kadar genç demektir (kırk beş yaşın üzerindeyseniz, on beş saniye çok iyi bir süredir). Bu denge, beyin gücünüzün Önemli bir işaretidir. Daha iyi denge geliştirmek için serbest ağırlıklar - el halteri gibi - kullanabilirsiniz, çünkü ağırlıklarla çalışmak denge becerinizi artırır. Ağırlık makineleri aynı etkiyi yapmaz, çünkü ağırlıklar belli bir yüzeye raptedilmek, bu yüzden onları kaldırırken denge becerilerinizi geliştiremezsiniz.

İikle değildir. İyi haber şu ki, bu bozuklukların farkında olmak size kontrol gücü kazandırır, dolayısıyla böyle bir bozukluk önemli bir yaşamsal sorun olmak yerine (örneğin, bütün evinizi yok eden bir yangın gibi) başa çıkabileceğiniz ve birlikte yaşayabileceğiniz küçük bir rahatsızlık (duvar badanasının dökülmesi gibi) olarak kalır.

Beyniniz: 6enp Yaşa Eylem Planı

Egzersiz yaptığınızda, bağırsaklarınızın daha İyi çalıştığını görürsünüz. Kızarmış kalamar yemekten vazgeçtiğinizde, kötü huylu LDL kolesterol seviyenizin düştüğünü görürsünüz. Sigarayı bıraktığınızda, gırtlığınızdaki sevimsiz balgamdan nihayet kurtulabilirsiniz. Siz değiştikçe, etrafınızda değişim görürsünüz. Ama beyninizde ne kadar iyi durumda olduğunuzu gözlemlemek daha zordur. Spor salonuna girip şapkanızı çıkararak başkalarına kaslarınızla hava atmaya benzemez. (Hey ahbap, hipokampusun

yırtılmış!) Ama bu, böyle bir şeyi yapma gücünü size veren organı görmezden gelmek için geçerli bir neden değildir. Aşağıda vereceğimiz adımları, şimdi ve ileride daha iyi bir beyin geliştirmek için bir plan olarak düşünün.

L Adım: Bütün Şeritleri Açık Tutun

Güç hattı sorunları - felce yol açanlar - yaşamamak için, her gün iki tane bebek aspirini için, çünkü aspirinin damarların iltihaplanmasını, kanın damarlarınızda pıhtılaşmasını önlediği, beyninizdeki kan ve oksijen akışını düzenle-

86 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

diği bilinmektedir. Aspirin, vücudun daha fazla kan daman oluşturmasına da yardım edebilir, dolayısıyla eğer kan pıhtılaşması olursa, kanın tıkanmış damarın etrafından akabileceği alternatif damarlar oluşur. Aspirin üzerine yakın zamanda yapılan araştırmalar, felç olasılığını azalttığını ve sürekli aspirin kullanımının (ve ibuprofen gibi diğer steroid olmayan iltihap düşmanı ilaçlar) çeşitli zihinsel rahatsızlıklara ve Alzheimer hastalığına iyi geldiğini (muhtemelen nedeni damarları genç tutmalarıdır) ortaya koymuştur. Ama aynı günde hem ibuprofen hem de aspirin almayın. Temel olarak, steroid olmayan iltihap düşmanı ilaçlar damarları saracağı için, aspirin işe yarayamaz. Birbirlerini etkisiz hale getirmeleri bir yana, damarlarınızın daha hızlı yaşlanmasına neden olabilirler. Günde 162.5 miligram aspirin içmek, sizi elli beş yaşındayken 2.3 yıl, yetmişe ulaştığınızda ise 2.9 yıl daha gençleştirecektir.

2. Adım: Beyninizi Çalıştırın

Vücudun hangi kısmından söz ettiğimizizin bir önemi yok; çünkü her şey aynı fikri izler: Kullan ya da kaybet. Kaslarınızı çalıştırmazsanız, zaman içinde patates püresine dönerler. Kalbinizi çalıştırmazsanız, damarlarınız tıkanır. Konu iktidarsızlığa geldiğinde, ürologlar erkeklere de aynı tavsiyeyi verir: Eğer yazmaya devam etmek istiyorsan, kalemini sık sık açsan iyi olur, Beyniniz de bundan farklı değildir; aslında, beyninize de kaslarınız kadar sık egzersiz yaptırmalısınız. Beyninizi duygusal ve zihinsel olarak aktif durumda tutmak, hafıza kaybını engellemenize yardımcı olur. Yapmanız gereken ilk şey, otomatik pilota bağlı yaşamaktan vazgeçmektir; yani her gün aynı şeyle uğraşmayın. Kendinizi zihinsel olarak zorlamak

Püşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz • 87

için yeni yollar bulabilerseniz, muhtemelen beyninizin gücünü korumayı başarabilirsiniz.

Bunun için en klasik çözüm, yeni bir şey öğrenmektir; İspanyolca konuşmayı, herhangi bir enstrümanla yeni bir şarkıyı çalmayı ya da araba motoru yapmayı denesenez bile, hepsi etkili olacaktır. Asıl amaç, beyninizin normalde kullanmadığınız kısmını kutlanmaktır. Kaslar gibi, beyniniz de normalin dışında çalıştığında gelişir.

Beyninizi geliştirmenin diğer bir yolu ise, araştırmacıların da söylediği gibi, "eşiğinizi sınamak"tır. Eşiği sınamanın yeni nöronlar ve dendritler (nöronların nörotransmitterlerden gelen bilgiyi yakalayan bölümü) oluşmasını sağlayıp sağlamadığı konusunda büyük ölçekli bir proje gerçekleştirilmiştir. Bu projede, bilgisayarlar tek bir bilgisayarın deneyin matematik yeteneğini algılayacağı şekilde programlandı ve sonra bu tek bilgisayar, deneyin özel yetenek alanında kalacak şekilde bir test

hazırladı. Bilgisayar her deneğin becerilerini zorladığında - yani eşiğini ölçtüğünde - araştırmacılar nöronların ve dendritlerin oluştuğunu gördüler (deneklerin beyin

tammalanyla anlaşıldı). Ama işin en güzel tarafı, deneklerin yarar sağlamak için sorulara doğru cevap vermek zorunda olmamalarıydı. Sadece kendilerini becerilerinin ötesinde sınamak (yüzde 80 doğru ve yüzde 20 yanlış cevap) gelişim sağlamak için yeterliydi. Size gelince, diyelim ki çarşamba günleri gazetede ki bulmacaları daima çözebiliyorsunuz ama pazar bulmacaları sizi zorluyor. Bu durumda egonuzu beslemek için yapabileceğiniz en iyi şey, çarşamba bulmacalarını çözmeye devam etmek olacaktır ve böylece beyniniz pazar bulmacalarında takılmaya devam edecektir (bulmaca çözmek eğlenceli olmadığında hayal kırıklığına uğramadığı sürece). Tıpkı bir sporcunun kendisi için henüz ulaşılmaz olan hedefler doğrultusunda çalışarak kendini geliştirmesi gibi, beyninizi de daha akıllı ve daha keskin olması için eğitebilirsiniz.

Bu konuda en önemli etken elbette ki eğitimidir. Ne kadar çok bilerseniz, beyin kapasitenizi öğrenmek için o kadar çok genişletirsiniz. Bunun en güzel kanıtlarından biri, bir manastırdaki rahibeler üzerinde yapılan araştırmadır. Araştırmacılar, deneklerin manastıra girmeden önce yazdıkları makalelerin cümle yapılarını incelediler, sonra altmış beş yıl sonraki bilinç fonksiyonlarına baktılar. Yazılarında en karmaşık cümle yapılarını kullanmış olanlar, yaşlandıklarında da en yüksek bilinç fonksiyonlarına sahiplerdi. (İşte başka bir önemli bulgu: Yazılarında en iyimser olanlar da yine daha yüksek bilinç fonksiyonlarına sahiplerdi.)

Ana fikir: Herkes son derece essiz ilgi

Mit mi. Gerpek mi? f Olduğunuzdan daha akıllı olamazsınız

i Beyninizi çalıştırmak için sahip olduğunuz gücü görmek için, Londra taksicilerinin beyinlerini ; ölçmek için yapılan şu araştırmaya bir bakın. V Neden taksiciler? Gön içinde etrafa savurdukları küfürlerden aldığınız izlenimin aksine, taksicilerin işi güçlü bir hafızayı gerektirir. Bir şehrin alanlarına ve becerilere sahip olduğundan, zih-

1 n . karmaşık yapısını ezberlerinde tutmak ve bin-

j i-

^ \*

lerce farklı başlangıç ve bitiş noktası arasındaki

üzere izlemeniz gereken faaliyetleri seçecek ^ en ^ ^ da j m Q ^ m m d M m olan kişi de

kendininsiniz. Sevdiğiniz bir şeyi |< Araştırmanm m ^ m En fflZ|fl deîeyimi O|Qn

seçmelisiniz; ders gibi değil, eğlence gibi ol- |? îakski|er. doho faz)o müşteri çekmek

icjn sö\_ malıdır. Ama günlük hayatınızda yapabileceği- j- re|<|j yenilikler icat edenler

- rekabetçi endüstriniz bazı şeylerle beyin fonksiyonlarınızı güç- \ de oyukta

kalabilmek için beyinlerini zorlamış lendirmeniz için bazı önerilerimiz var. Çalışır- f ve

gerçekten de sağ temporal lobları daha fazken, çoğu insan her gün aynı rutini izler:

Bir '|| la büyümüştür. Sık sık ve her gün farklı şekilde fincan kahve al, otur, elektronik posta kutunu ; kullandıkları için daha büyük beyinlere sahip kontrol et, biraz daha

kahve iç, posta kutuna '\$ olmuşlardır, geri dön, ihtiyaç molası ver, evraklarla uğraş,  
\*

müşteriyi ara, öğle yemeğine çık, patronun azarlarını dinle vs. Elbette ki işinizi nasıl yapacağınızı size sadece patronunuz söyleyebilir ama biz arada bir rutini değiştirmenizi öneriyoruz. Her gün aynı rutini izlemek, hipokampusunu-zu harekete geçirmez; ki bu bölüm hafızadan sorumludur. Zihninizi aktif halde tutmak için, evde ya da iş yerinizde rutininizi çeşitlendirmeye çalışın. Örneğin, müşterilerinizi aramakla başlayın ya da en sona bırakmak yerine en önce raporunuzu yazın. Normal rutininiz ne olursa olsun, sıralamayı değiştirin.

İşte size zihninizi zorlamak için eğlenceli bir fırsat: Tatiller. Evet, tatiller stres seviyenizi düşürmek ve cinsel hayatınızı renklendirmek için harika fırsatlardır. Ama aynı zamanda zihinsel becerilerinizi geliştirmenize de yardımcı

88 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünün; Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 89

I

olabilirler. Nasıl mı? Haritalarla! Yeni bir şehirde araba kullanırken, yürürken ya da metro sistemini incelerken, beyninizin çok çeşitli bölümlerini aynı anda kullanırsınız. Harita okurken görsel-uzamsal becerilerinizi, gördüklerinizi arabayı kullanan kişiye bildirmek için söze dökerken (Hayatım, sola dön! Şimdi!) sözel becerilerinizi kullanırsınız. Kendiniz araba kullanırken, nereye gideceğiniz, nerede hangi tarafa döneceğiniz konusunda hızlı karar vermeniz gerekir ki bu da bilgiyi hızlıca işlemden geçirme zorunluluğu doğurur. Ziyaret ettiğiniz yerlerde gördüklerinizi hatırlamak için ise hafızanızı uzun süreli kullanırsınız. Yolunuzu mu kaybettiniz? Daha da iyi! Nasıl geri döneceğinizi bulmaya çalışırken de beyninizi geliştirirsiniz. Elbette ki bu tür beyin geliştirme çatışmaları daha önemli amaçlara da hizmet edebilir. Bir tatilci için yanlış yola sapmak, hiç farkına bile varmayacağı nadir bir antika dükkanını bulmasını sağlayabilir; ama savaştaki bir asker için yanlış yola sapmak ciddi sonuçlar doğurabilir. Gerçekten de her şey tek bir tavsiyeye işaret ediyor: Öğrenmeye devam edin. Resmî sistemde olsa bile yararı olur. Daha yüksek seviyede eğitimi olan ve zihinlerini sürekli hareket halinde tutacak, zorlayacak faaliyetlerle sürekli ilgilenen insanlar, zihinsel açıdan daha az yaşlanırlar. Resmî eğitim düzeninde yeni şeyler öğrenmeye devam bir üniversite mezunu da liseden okulu terk eden bir yaşıtına oranla 2.5 yaş daha gençtir. Ama resmî olmayan faaliyetlerin de yararı vardır. Zihninizi aktif halde tutmak damarlarınızın ve bağışıklık sisteminizin yaşlanmasını geciktirdiği gibi, zaman zaman kazaları da engelleyebilir; ayrıca, sizi ortalama olarak 1.3 yaş genç kılar. Bölümün sonunda, beyninizi sınamak ve zorlamak için bir test bulacaksınız.

3. Adım: Düşünülecek Yiyecekler

Genel olarak kalbinize zararlı olan bir besin, beyniniz için de zararlıdır. Sakın yanılmayın; yediğiniz bol yağlı kızarmış patatesler sizi her ne kadar pantolonunuzun bir düğmesini açmak zorunda bıraksa da, damarlarınızdan geçerek doğruca beyninize giden bir miktarı olduğunu da unutmayın. Örneğin.

Yiyecek

Nedeni

Tavsiye Edilen Miktar

Gerpek Yaş Farkı

Kuruyemiş (fındık, fıstık)

Damarlarınızı temiz tutacak Günde 30 gram yeterlidir; Erkeklerde: 3.3 yaş daha tekdoymamış yağ içerirler daha fazlasını yemenizde genç ve sizi mutlu edecek seroto- sakınca yoktur ama aşırı nin seviyesinin yükselmesini kalori yüklemesine dikkat Kadınlar: 4.4 yaş daha sağlarlar. edin; 30 gram yaklaşık on genç

iki ceviz ve yirmi dört bademe denktir.

Balık (özellikle yabani so- Damarları temizleyen Ome- 2.8 yaş daha genç mon, whilefish, tilapyo, tatlı ga-3 yağ asitlerini içerirler, su balıkları, kedi balığı, di! Haftada 400 gram (ya da balığı ve mahi-mahi) yumruğunuzun günde üç porsiyon)

Soya fasufyesi Kalp ve damarlar için sağ- Günde 1 fincan lıklı olan proteinler, lifler ve yağlar içerirler.

0.4 yaş daha genç

Pomates suyu ve Folik asit, likopen ve da- Domates suyu günde 225 En azından 1 yaş daha genç morlarınızı genç tutan, İlti- gram; spagetti sosu günde spagetti \$osu haplanmaları önleyen diğer İki çorba kasiğı besinleri içerirler.

Zeytinyağı, fındık Kalbe yararlı olan tekdoy- Günlük kalori alımının yüz- 3.4 yaş daha genç yağı, balık yağı, mamış yağ içerirler. de 25'i ket en tohumu, avokado

Kakao îemelR gerpek Dopamİn salgısını artırır ve Günde 30 gram {sütlü çiko- 1.2 yaş daha genç plkoJata damarları genç tutan flavo- lotanın yerine) noid sağlar.

90 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz • 91

Mit mi, Ocrpek mi? Kahve beyin ipin iyidir

Yapılan araştırmalar, günde 680 mi kahve içmenin Parkinson hastalığı riskini yüzde 40 ve Alzheimer hastalığı riskini yüzde 20 azalttığını yeterince kanıtlanmıştır. Neden mi? Açıkçası, bundan tam olarak emin değiliz, sadece kafeinin nörotransmitterler üzerinde yararlı bir etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Kafeinin etkisi başka şeylerde de bulunabilir (kahvede, çayda veya düşük kalorili meşrubatlarda aynı etki vardır). Üç ila altı oy daha genç olmanızı sağlar. Dikkat: Bazı kişilerde çok fazla kafein kalp çarpıntılarına, şeker hastalığı zorluklarına, mide rahatsızlıklarına, gerginliğe veya migrene yol

açabilmektedir; ayrıca adına iyi huylu prostat hiper-trofisi denilen büyümüş prostat durumu olan erkeklerde, kafein, idrar yolunda spazmlara neden olarak durumu daha da kötüleştirebilmektedir.

doymuş yağ oranı yüksek yiyecekler, beyninize giden damarları tıkar, felç riskini yükseltir; oysa Omega-3 yağ asitleri - balıkta bulunan yağ - beyniniz için yararlıdır, çünkü damarlarınızı temiz tutar. Ayrıca, nörotransmitterlerini-zini değiştirerek depresyonu azaltır. Beyniniz için en yararlı yiyecekler şunlardır:

#### 4. Adım: Stresi Azaltın

Birçok açıdan stres iyidir. Hareket etmemizi sağlayan psikolojik mekanizmadır. İşleri zamanında bitirmemizi ve aslanlardan kaçabilmemizi sağlar. Eylem gerektiren bir durumla karşılaştığımızda, ya onunla savaşmaya (örneğin bir işi zamanında yetiştirmek gibi) ya da ondan kaçmaya (daha önce sözünü ettiğimiz aslan gibi) karar veririz; bu "kaçma ya da savaşma" sürecidir. Stres kaynakları aşırı yüksek seviyelere ulaştığında, stres tehlikeli hale gelir. Bu, kortizol denilen stres hormonu yüzünden olur. Sürekli stres altında olduğunuzda, kortizol seviyeniz çok yükselir. Salgı bezeleriniz tükendiğinde, çok düşük seviyelerde kalırsınız. İşte stres en çok bu noktada zararlıdır; kortizolunuzu artırma becerinizi tükettiğinde!

Aslında, genelde stres olarak düşündüğümüz şeyler - işleri zamanında yetiştirmek ve çocukları dışarı çıkarmak gibi - beynimizi yaşlandırmaz. Bizi yaşlandıranlar büyük stresler ve sürekli huzursuzluk yaratan küçük streslerdir. Yıllar boyunca, araştırmacılar stres kaynaklı hastalıkların tek türü olduğuna inandılar ama beyin kendi kendinize yarattığı stresler yüzünden yaşlanmaz; sıkı çalışmak ve bir hedefe ulaşmaya çalışmak insanı yıpratmaz. Ayrıca, bisikletinizin patlayan lastiği ya da park alanında birinin arabanıza vurması gibi orta

#### 92 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

ölçekli ve tek seferlik stresler de beyninizi yaşlandırmaz. Bu Önemli Ama Kontrol Edilebilir olaylar yaşlanmamıza neden olmaz, çünkü çözebileceğimiz sorunlardır. Hastalığa yol açan stresler daha ziyade sürekli olarak sizi strese sokan ve uzun süre devam eden olaylardan kaynaklanır; bu olaylar başka insanlar için önemsiz olsalar bile. Bu stres kaynaklarından biri, Bitirilmemiş İşlerin Baskısıdır. Örneğin, sallanan bir tuvalet kapağının üzerinde oturmak ve bu durumdan rahatsız olduğunuz halde tuvaleti tamir etmemek, sizi yaşlandırır. Diğerleri ise sizin de tahmin edeceğiniz gibi, önemli yaşamsal olaylardır; taşınmak, ekonomik yükü boğuşmak, aileden birinin ölümüne dayanmaya çalışmak gibi. Huzursuz edici stresler sizi yıpratır ama sürekli stres kaynakları gerçek katillerdir.

Hayatınızdaki stresi arkadaşlıklarla, egzersizle, meditasyonla ve grup çalışmalarısıyla azaltarak yaşınız üzerinde belirgin bir olumlu etki yaratabilirsiniz. Aslında, bunu yapmak, önemli yaşamsal olayların otuz iki yıldan alabileceği otuz yılı size geri verecektir. Stres azaltıcı yöntemlerden en önemli ikisi gülmek ve meditasyon yapmaktır. Evham, tansiyon ve stresi düşüren gülme, sizi 1.7 ila 8 yaş daha genç kılabilir. Meditasyonla, çok yönlü bir kazanç söz konusudur. Meditasyon. beyin

hücrelerini ve hafızayla ilgili fonksiyonları korur. Ayrıca, meditas-yonun stres azaltıcı etkisi, depresyon ve evham gibi sorunların oluşmasını engeller. Meditasyon yapmak için ihtiyacınız olan tek şey sessiz bir odadır, Gözleriniz kısmen kapalı olarak kendi nefesinize odaklanın ve belli bir kelime ya da ifadeyi defalarca tekrarlayın. Hatta kardiyolog Dean Ornish, bu işleme küçük bir parça bitter çikolata ile başlamaktadır. Aynı kelimeyi tekrarlama işlemi, zihninizi diğer düşüncelerden arındırır ve gevşetir; sağlığınız üzerinde genel anlamda olumlu etkisi olan şey de budur.

## GERÇEK KUTUSU

Temel yağ asitleri - balıkta bulunan Omega-3 yağ asitleri gibi - doğum sonrası depresyonu engellemekte yararlıdır. Anne bu temel yağlardan yeterince alamadığında, bebek anne-niinkini kullanmaya başlar; tabî-i bu arada annenin vücudunu kendi ihtiyacı olan yağ asitlerinden mahrum bırakır. Araştırmalar, Omega-3 yağ asitlerinin ruh halini normale döndürmek için zorunlu olduğunu ve balık tüketiminin depresyonun daha düşük seviyelerini, özellikle de doğum sonrası depresyonunu engellediğini ortaya koymuştur.

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 93

Mit ml Gerçek mi? Mabedağao (Oinkgo Biloba) en etkili beyin güçlendiricidir

5. Adım: Doğallasın

Birçok kişi, Mabedağacınm kan akışını hızlandırdı ve kanı incelterek beyin fonksiyonların desteklediğine inanmaktadır; gerek asgari zihin sorunlarında ve gerekse Alzheimer hastalarında. Ama yakın zamanda yapılan araştırmalar, Mabedağacınm pek etki sağlamadığını ortaya koymuştur.

Ruh halinizi, hafızanızı veya zihinle ilgili diğer noktaları güçlendirerek ve sizi genç kılarak beyin fonksiyonlarınızı desteklemek açısından önde gelen vitaminler ve katkı besinler şunlardır:

FOLİK ASİT, B« ve Bu Kalple ilgili bölümde de sözünü ettiğimiz gibi, yüksek homosistein seviyeleri tehlikelidir. Felç riskini ikiye katlarlar. Homosisteinin damarlarınızın iç katmanını oluşturan endotel hücreler arasında boşluklar yarattığına, damar duvarlarında aşınmalara, plak tabakalarının birikmesine ve iltihaplanmalara neden olduğuna inanıyoruz. Katkı besin olarak günde 800 mikrogram ya da diyetiniz dahilinde günde 1,400 mikrogram folik asit almak, homosistein seviyesini belirgin bir şekilde düşürebilir; özellikle homosistein fazlasını damarlarınızdan atarak ve yaşlandı-ncı etkisini ortadan kaldırarak. Yaşınız ilerledikçe yiyeceklerden giderek daha az folik asit alma eğiliminde olduğunuzdan ve bunun sonucu olarak vücudunuzdaki folik asit yoğunluğu azalacağından, bu nokta daha da önemlidir; aslında, folik asit eksikliği yaşlı insanlar arasında en sık görülen vitamin eksikliği\* ğidir. Kuşkonmaz, enginar, brüksellahanası, börülce ve ayçiçeği çekirdeği bol miktarda folik asit içerir. Birçoğumuzda yeterli miktarda B6 ve B12 vitaminleri de bulunmaz (B6 vitamininin bulunduğu yiyecekler arasında tavuk, muz ve domates salçası; B12 vitamininin bulunduğu yiyecekler arasında ise somon, tuna, hamburger, kuzu ve kepekli yiyecekler sayılabilir). Sürekli olarak günde 800 mikrogram folik asit, 6 miligram B6 ve yiyeceklerde 800 miligram veya

vitamin hapı olarak 25 mikrogram (vitamin hapı olarak B12'nin sindirimi daha kolaydır) B12 almakla, sadece üç ay içinde kendinizi 1.2 yaş ve muhtemelen üç yıl içinde 3.7 yaş daha gençleştirebil irsin iz.

**KOENZİM Q10** Koenzim Q10, kardiyovasküler yaşlanmayı önleme becerisi nedeniyle ünlülerin düşünlerinden daha çok dikkat çekmektedir (kalp nakli için bekleyen kritik hastalara da büyük yardımı olmaktadır). Kaİbe yararlı olduğu kadar, aynı zamanda beyninizi de yaşlanmaktan koruduğuna inanıyoruz. Vücut organlarında doğal olarak bulunan Koenzim Q10, hücrese seviyede, genel olarak kas dokularında ve tüm beyin ve sinir dokularında enerji hatlarının oluşmasını sağlar. Vücudumuz doğal olarak Koenzim Q10 üretir; ama sadece C vitamini ya da B temelli vitaminler (B12, B6 gibi) ve folik asit eksikliği çekmediğimiz takdirde. Parkinson hastalığı ve hipertansiyon vakaları üzerinde yapılan araştırmalarda, günde 1,200 miligrama kadar çıkabilen yüksek dozda Koenzim Q10 uygulamasının Parkinson hastalığının semptomlarını azalttığı ve yüksek tansiyonu düşürdüğü gözlemlenmiştir. Bu araştırmalara göre Koenzim Q10 takviyesinden yararlanabilecek potansiyel hastalar şöyle sıralanabilir: Statin türü ilaçlar kullananlar (örneğin Zocor, Pravachol, Lipitor veya Crestor gibi) - sadece Birleşik Devletler'de bu durumda olan 15 milyondan fazla insan vardır - yararlanabilirler; yüksek derecede ve hayati tehlike yaratacak şekilde kalp rahatsızlığı, Parkinson semptomları, şeker ve hipertansiyon sorunları yaşayanlar Q10'dan yararlanabilirler.

**ALFA LİPOİK ASİT VE L-KARNİTİN** Fareler üzerinde yapılan deneylerde, bu iki maddenin zihinsel fonksiyonları güçlendirdiği gözlemlenmiştir. Farelere bu maddeler enjekte edildiğinde, labirentin ucundaki yiyeceği en az genç fareler kadar kolay bulmuşlardır; bu maddelerin enjekte edilmediği yaşlı farelerden çok daha hızlı olarak. L-Karnitin, hücrelerimiz arasında enerji transferini sağlayan bir aminoasittir; hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, damar yaşlanmasını yavaşlattığı ve hafızayı güçlendirdiği gözlemlenmiştir. Altmış yaşının üzerindeki kişilerde, 1,500 miligram L-Karnitin kullanımını öneriyoruz. Vücut-lanımızın enerji üretimine katkıda bulunan Alfa lipoik asidin (ALA), glikoz ve oksijen yüzünden DNA'mızda oluşan yaşlanmayı yavaşlattığı, bu maddelerin vücudumuzun güç kaynaklarına taşınmasını sağladığı düşünülmektedir. Henüz bu konuda yeterince veri bulunmamakla birlikte, daha fazla bilgi sahibi

94 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 95

olduğumuzda [www.YOUtheownersmanual.com](http://www.YOUtheownersmanual.com) ve [www.realage.com](http://www.realage.com) internet sitelerinde sizlere de çeşitli tavsiyelerde bulunacağız. Bizi izlemeye devam edin.

**RESVERATROL** Bu, kırmızı şarapta bulunan ve hücrelerimizin enerji kaynağı mitokondrideki DNA'nın yaşlanmasını yavaşlattığı gözlemlenen bir fiavo-noiddir. Bu flavonoidler, damarlarımızın ve bağışıklık sistemimizin yaşlanmasını yavaşlatan antioksidan görevi görürler. Özellikle kırmızı şarabın böyle bir yaran vardır, çünkü resveratrol içeren kısım üzümün kabuğudur ve kırmızı şarap, üzüm kabuğuyla beyaz



şaraba oranla daha uzun süre temasta kalır (kırmızı olmasının nedeni de budur). Azami yarar sağlamak için (1.9 yaş daha genç olabilirsiniz) belli miktarda alkol tüketin; erkekler için günde bir-iki kadeh ve kadınlar için yarım ila bir kadeh.

SAME Doğal bir aminoasit olan S-adenosil metionin (SAME), depresyon yüzünden nörotransm inerlerde oluşan kimyasal tepkimeyi değişime uğratarak depresyonu tedavi eder. Bazı otoriteler, ciddi yan etkileri olan antidepresanla-ın fazlaca rahat bir şekilde reçetelere yazıldığından yakınmaktadırlar. Öte yandan bu antidepresanın daha az yan etkisi görülmektedir. Antidepresana ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, yardım isteyin. SAME için genel doz: Aç karnına günde 800 ila 1,200 miligram. Birçok araştırma antidepresan olarak St. John's wort'a odaklanmakla birlikte, diğer birçok ilaçla çok çeşitli etkileşimleri olduğu bilinmektedir. Örneğin, doğum kontrol haplarında içeriği etkisiz hale getirmektedir; örneğin hem doğum kontrol hapi hem de St. John's wort kullanan insanlarda doğum kontrol hapları yüzde 25 etkisiz hale gelmektedir. Öte yandan SAME, orta dereceli depresyonlarda aynı şekilde etkilidir ve diğer ilaçlarla etkileşimleri yoktur.

96 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

6. Adım: Hawaii'yi Düşünün

Elinizde soğuk bir içki ile plajdasınız. Serin meltem yüzünüzü okşuyor, okyanusun dalgaları ayak parmaklarınızı gıdıklıyor. Martıların dedikodularını, dalgaların seslerini, yerli halkın varillere vurarak yaptığı müziği duyuyorsunuz. Tuzlu suyun ve hindistancevizi güneş yağının kokusunu hissediyorsunuz. Size cennet gibi mi geldi? Şey, ondan daha fazlası olduğu söylenebilir. Bu hızlı zihinsel resim, beyin fonksiyonlarınızı harekete geçirdi, Unutmayın, gündüz düşleri zihninizin esnekliğini korur. Beynin hayal gücüyle ilgili kısmını harekete geçirerek, beyninizi normal düşünce sürecinin dışında çalıştırırsınız ve bu da bildiğiniz gibi, en yüksek seviyelerde bilinç fonksiyonu anlamına gelir. Gündüz düşlerini, zihinsel eylem planınızın önemli bir parçası olarak görün. Zihninizin aktif durumda kalmasını istiyoruz ama neyle ilgili düşler kuracağınıza karar vermek size kalmış; Hawaii ya da Everest ile ilgili mi olacağına karar verecek olan sizsiniz.

Düşünün: Beyninizi ve Sinir Sisteminizi \* 97

Beyninizi Sınayın

Ne kadar akıllısınız? Beyninizin gücü hakkında bir fikir edinmek için şu testi çözün. Bu test, Dr. Abbie Salny ve America Mensa Ltd. tarafından hazırlanmış Mensa testinden uyarlanmıştır (© 1992 ve 2004).

1. Bili tongasını ütülerken kapı çalındı. Gelen, kayınvalidesinin tek lüzmm kocasmn

oğluydu. Bu kişi Bill'in nesi olur?

2. Dizideki eksik rakam hangisidir?

13 9\_\_\_\_81 243

3. Aşağıdaki ifadelerden hangisi "Bütün parıltılar altın değfldV kavramını en iyi şekilde yansıtır?

- e) Biriktirilen bir kuruş, kazanılan bir kuruştur  
f) Bir kitabı kapağına bakarak değerlendiremezsin  
g) Bir aptal ve parası çok geçmeden ayrılırlar  
h) Boy George'un makyaj yapması, şarkı söyleyebildiği anlamına gelmez  
4. Şu sağlık terimini bulmak için harfleri doğru yerlerine yerleştirin

EELLOKTOS R

5. Ali 10, Aleaddin 20, Nil ve Cem 5 ama Kerim 10 ise, aym sisteme göre Aliye ne kadardır?

6. Mağazadan aldığınız bir aletin parasını ödedikten sonra, cebinizde sadece S9.60 kaldı. Aynı sayıda yirmi beş, on ve beş sentiniz var ama başka hiç metal paranız yok.

Bu üç metal paranın her birinden elinizde ne kadar var?

98 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

7. Aşağıdakilerden hangisi diğerlerine en az benziyor? i) Akciğerler  
j) Kulaklar k) Beyin l) Bacaklar m) Kasık

8. 1 'den 100'e kadar sayarken kaç tane 9 sayarsınız?

9. Soru işareti yerine hangi harf gelmelidir? BACBDCEDF?

o) t b)D t) E d)F e)G

10. Aşağıdaki şekilde kaç tane dörtgen vardır?

12.

a) 10 b) 16 c) 25 d) 28

Aşağıdaki ifade, kılık değiştirmiş bir atasözüdür. Asıl biçimine sokunuz.

Güneş ışığının doğuya ulaştığı her seferinde güzelce aydınlanan bir salon, vücudunuzdaki

tüm rahatsızlıklar için doktorun evinizin kapısını çalmasını engeller.

Casus kolayca yakalandı ve mesajı yüzbaşının hemen dikkatini çekecek kadar basitti.

İşte mesajı. Gerçekte söylediği şey nedir?

PAZAR ALANINDA ZAR ATARAK REZİLLİĞİ TALAN ETMEKTİR SANA İZİN.

GEÇİŞ ÜZERİNDE NE ÜZÜLECEKSİN? SARIDIR ASI UN LEYLEK DARISI;

ISIRMA, RAZIDIR ISIRGAN NANESİ.

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 99

Beyin Testi Cevapları

1. Oğlu. Bir kutu çizip içine Bili yazın. Kayınvalidesi için basta bir kutu çizin ve ikisini birleştiririz. Kayınvalidesinin tek kızı için üçüncü bir kutu çizerseniz, bu da Bill'in karısı olur. Dördüncü kutu, Bill'in oğlu olacaktır; tabii babasının durumuna çok kızmış bir halde.

2. 27. Her sayı, bir Öncekinin üç kandır.

3. B, genel kültür sorusu. I

4. Kolesterol 1

5. Aliye 15 eder, çünkü sistemdeki isimlerin her hecesi 5 puan değerindedir. 1

6. 24 1  
7. Beyin. Diğerlerinin hepsinde tüyler vardır; bacaklarda ve kasıkta deri üzerinde, kulaklarda ve ciğerlerde ise temizleme fonksiyonu bulunan ve adına silya denen tüyler yer alır. 1  
8. 20 1  
9. E harfi gelir. 1  
10. 25 1

11. 12. Güneş giren eve doktor girmez. Pazartesi günü saldırın. Yüzbaşı, her kelimenin ilk harflerini alıp yan yana dizdi. i

100 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Puanınız

Beyin Testi Puanınızı Öğrenmek İçin Doğru Cevap Verdiğiniz Her Soruyu Bir Puan Olarak Hesapla-

yın

11-12: Etraftaki en zeki insanlardan biri

8-10: Çok zeki

5-7: İyi btr puan

5'in ak Suçu kötü bir gün geçirmenize yükleyin.

Düşünün: Beyniniz ve Sinir Sisteminiz \* 101

Bölüm

ontrolü: ikler, Eklemler

ve

Hareketle İlgili Yaygın Mitler

Hareket Miti \*1 Hareket Miti «2

Hareket Miti \*3

Egzersiz artırdıkça, daha çok yarar sağlarsın.

Kemikler, önceden belirlenmiş bir oranda yaş ilerledikçe incelen sağlam yapılardır.

Erkeklerin osteoporozdon korkmastno gerek yoktur.

/i'

Bir evin ahşap kirişleri şeklini belirler, ağır duvarları taşır ve içeriği dışarıdan korur. Birleştirildiklerinde, bu kirişler içerideki her şeyi çerçeveler. Bu kirişler zayıflar ya da çivileri paslanırsa, sonuç sadece evin bir bölümünü değil, tamamını tehdit edecektir. Duvarları ve kaplamaları tutan güçlü bir yapı olmazsa, değerli eşyalarımız havanın, hırsızların ve vahşi ayıların tehdidiyle karşı karşıya kalır. Birçok açıdan 206 kemiğiniz de (onları birleştiren eklemlerle birlikte) vücudunuzda hemen hemen aynı amaca hizmet ederler. İskelet sisteminiz size ayakta durabilme gücünü verir ve içsel organlarınızı şiddetli düşüşlerin etkilerine, kazalara ve bıçak fırlatan büyücülere karşı korur.

Muhtemelen siz de kemiklerinizin tam anlamıyla bu ev kirişleri gibi olduğunu düşünerek büyüdünüz; sağlamdır ve genel olarak değişmez. Çocukluktan yetişkinliğe geçerken büyüklükleri değişir ama bunun yanında tamamen statik yapılardır, değil mi? Pek

sayılmaz. Kemiklerinizin her birinin içindeki moleküler elementler, aslında on yıl önce sahip olduğunuz kemiklerin içinde-kilerden bile farklıdır. Kemiklerinizdeki moleküller, kemiklerinizin ihtiyacına uygun olarak yer değiştirirler; tabii onlara ne kadar iyi baktığınıza bağlı olarak. Kalbinizin ne kadar etkili çalışacağına veya belinizin ne kalınlıkta olacağına sizin karar vermeniz gibi, kemiklerinizin yaşlanma şeklini de kontrol altına alabilirsiniz.

Kemikler, eklemler ve kaslar, bir araya gelerek insan vücudunun hareket etmesini sağlarlar; köpeğinizi gezdirmenizi, golf oynamanızı ve paparazziler-den kaçmanızı sağlayan şeyler bunlardır. Kemikleriniz kürdandan çok çelik putrel gibi olsa bile, kas-iskelet sisteminiz gelişirken bazı sürprizler hazırlayabilirler. Belki şu anda kemikleriniz, eklemleriniz ve kaslarınız için pek fazla endişelenmiyorsunuzdur ama yaşlanmamız açısından çok büyük öneme sahiplerdir ve bunun için başka bir neden yoksa bile, şu yeterlidir: Vücudunuzu klozet kapağının üzerinden kaldırmıyorsanız, Lance Armstrong'un kalbine ya da Albert Einstein'ın beynine sahip olmanın hiçbir önemi yoktur.

Elbette ki birçok şey iskelet sisteminizi tehlikeye atabilir; bir bisikletten düşmek, buza basarak kaymak, büyük bir bıçağa hedef olmak gibi. Ama iskelet sisteminize en fazla zarar verme potansiyeline sahip olan şey, genel sağlığınıza açısından çok önemli olan etkenlerden biridir: Fiziksel faaliyet. Aşın miktarlara ulaştığında bizim için yararlı olabileceğini (sebze ve para gibi) ve olmayabileceğini (gecikmiş faturalar gibi) söylediğimiz şeyler olsa bile, fiziksel faaliyet daha az kesin olan konulardan biridir. Fiziksel faaliyet elbette ki bütün vücudumuz için yararlıdır - kalbimize, \* beynimize ve kemiklerimize - ama gerçek şu ki konu ke- ^JVIT v9Nvw I miklerinize, eklemlerinize ve kaslarınıza geldiğinde, aşın miktarda egzersiz, vücudunuz için Mike Tyson'ın sağ yumruğu kadar hasar verici olabilir.

Amerikan politika dünyasındaki en formda adamın bu konuda neler söylediğine bir bakın. Formunun zirvesinde olduğu dönemlerde, Arnold Schwarzenegger mükemmel erkek formu için örnek kabul ediliyordu; sebze bağımlısı süpermodellerinkinden daha az bir yağ oranıyla kaslı ve sağlam bir sporcu. Şimdi arkasında çok sayıda operasyon bırakmış olan saygıdeğer Terminator, artık vücudunun yaşla birlikte zayıfladığını ve bunun nedeninin geçmişte yaptığı şeyler olduğunu kabul ediyor. Kendisi doktor olmamasına rağmen teşhisi kesinlikle doğru. Tanıdığı süper sporcuların çoğunun - kendisi de dahil olmak üzere - kırklı veya ellili yaşlarına ulaştıklarında kemiklerine ve eklemlerine gürz yemiş gibi olduklarını, bunun aşın eğitim ve rekabet döneminde büyük strese dayanmaktan kaynaklandığını söylüyor. Elit sporcular hızlı, becerikli ve Hummer arabalara meydan okuyacak kadar güçlü olmalarına rağmen, bunun bedelini çok sonraları ödüyorlar, çünkü vücutları sürekli hırpalanmaktan (fiziksel temas gerektiren sporlarla uğraşmalar bile) yorgun düşüyor. Günümüz sporcuları granitten oyulmuş gibi görünürken buna inanmanın zor olduğunu biliyoruz. Ama gerçek şu ki aşırı egzersiz, vücudunuzda esen 5 şiddetinde kasırğa gibidir. Süper sporcu olmanız bile

ne kadar çok hırpalanırsanız, evinizin temelinin enkaza dönüşme olasılığı da o kadar artar.

Bölümün ilerleyen sayfalarında ne kadar ortalama bir egzersizin (kendinizi sınırlarınıza kadar zorlayacak şekilde) ve diğer seçeneklerin kemiklerinizi, eklemlerinizi ve kaslarınızı genç tutabileceğini birlikte inceleyeceğiz. Ama öncelikle, vücudunuzdaki inanılmaz hareket sistemine bir bakalım.

104 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 105

I

Kemikleriniz. Eklemlerinizi ve Kaslarınızı: Anatomi

Kemikler, eklemler ve kaslar üçlüsü, birbirlerinden farklı olsalar bile, bir diğerinin desteği olmadan işe yaramayan elementlerdir. Şöyle ki:

Kemikleriniz

Dışarıdan bakıldığında, kemiği anlamak kolay gibi görünür: Beyaz ve serttirler; köpeklere atmak ve Cadılar Bayramı partilerinde kullanmak için idealdirler. Ama gerçekte, kemikler Bob Dylan'ın şarkı sözlerinden bile daha az anlaşılmalıdır. Kemiğin öncelikli fonksiyonları şunlardır:

- \* Diğer hayati organlarımız için bir tür zırh oluşturmak
- \* Kalsiyum ve magnezyum gibi mineralleri depolamak
- \* Hareket için gereken bir manivela dizisi oluşturmak
- \* Kan ve benzeri elementlerin üretimi için fabrika gibi çalışmak

Kemiklerinizin başka eşsiz özellikleri de vardır. Bir kere, canlı organlardır; kendilerini sürekli olarak yenilerler ve eski ya da hasar görmüş bir kemiğin yerine yenisini inşa ederler; bu da onu vücudumuzdaki ender özellikli organlardan biri haline getirmektedir. Aslında, vücutta kendini yenileyen kemiklerin baştan oluşturulan

tek materyaldir (teninizi kestiğinizde,

Mitochondria \*2 ^en\*ten ^us,maz; Jüride sadece yara izi kalır ve o da yenilenen ni değildir: çünkü üzerinde tüy çıkmaz veya terlemez). Kemik ise bunun tam aksidir; kendini iyileştirir ve genellikle yeni oluşan kemik, orijinalinden daha güçlüdür. Tek sorun - bir tarafı alçıya alınmış herkes bunu bilir - tamamen iyileşmesi için dört ila altı ay süre gerekir. Bu süreç devam ederken, sisteminizin diğer parçaları - kemiklerin etrafındaki kaslar gibi - zayıflayabilir.

Kemikle ilgili ikinci ilginç nokta, fiziksel yapısıdır. Birçok kişi kemiklerin

106 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

tuğla gibi olduğunu düşünür; yani bütün yapısı serttir. Evet, kemikler vücudunuzdaki en sert ikinci maddedir (birincisi minerdir) ama asla beton kadar sert ve sağlam değildir. Fiziksel yapıları daha ziyade bal peteğini andırır; üzerinde minik delikler bulunan sen bir kütle!

Normal olarak, vücudunuz eski kemik içeriklerini yenileriyle değiştirir ve kemiklerinizin sertleşip yoğunlaşabilmesi için kalsiyum ve diğer mineralleri içine depolar. Ama otuz beş yaşından sonra kemiklerinizin gelişimi durur ve zaman içinde

kemik yoğunluğunu kaybetmeye başlarsınız ki bu da sert kısmın incilmesi ve bu arada deliklerin büyümesi anlamına gelir. Yaşlanma sürecinin kemiklerinize ne yaptığını anlamak için, termitlerin evinize ne yaptığını bir bakın. Ahşap kirişlerin merkezlerinde delikler açarlar. Eğer zamanında önlem alınmazsa, delikleri o kadar büyütürler ki kiriş daha fazla dayanamayarak yıkılır. Kemikleriniz için de aynı durum söz konusudur ama en azından kendiniz adına böcek kovucu görevi görebilirsiniz.

Eğer kemik yoğunluğundaki azalma ciddi boyutlara ulaşırsa, osteoporozu yol açabilir; bu da kemiklerin kolayca kırılacak kadar incelmesi ve zayıfladığı bir noktadır.

Osteoporoz rahatsızlığı bulunan kişilerde, eski kemik hücrelerinin yenilenmesi ve kalsiyum depolanması işlemleri yürümez hale gelir ve eski kemik hücrelerinin bozulması yeni kemik hücrelerinin oluşmasından daha hızlı gerçekleşmeye başlar.

**OSTEOPOROZ (KEMİK ERİMESİ)** Osteoporoz dendiğinde, muhtemelen aklınıza kemik kırıkları geliyor. İnce kemiklere sahip olmanın en önemli tehlikesi elbette ki budur. Ama osteoporozun o kadar kötü olmasının nedeni sadece kırıklar değil, sonrasında olanlardır. Kırık, yaşla ilgili olayları peş peşe getirir. Yatalak olduğunuzda, zayıf düşersiniz ve enfeksiyona karşı giderek daha savunmasız hale gelirsiniz. Ne kadar az egzersiz yaparsanız, damarlarınız giderek esnekliğini kaybeder ve yaralanma riski artar. Son olarak, bağışıklık sisteminiz tehlikeli hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı koyamayacak kadar zayıflar.

28 milyondan fazla Amerikalı'da ya osteoporoz rahatsızlığı ya da yakalan-

\*âE

ma riski bulunmaktadır ama hastalık genellikle insanları altmış beş yaşından sonra yakalamaktadır. Genellikle kadın hastalığı olarak düşünülmesinin nedeni şu istatistik bilgileridir: Altmış beş yaşının üzerindeki kadınların yüzde 25'in-de, erkeklerin ise yüzde 15'inde osteoporoz rahatsızlığı vardır ve kadınların üçte biri osteoporoz yüzünden kemik kırıl-

Mİt SâVdf \*3 ması Yaşar'<cn- beklerde bu oran altıda birdir. Ama aslında hastalığın kendisinin cinsiyetle bir ilgisi yoktur. Erkeklerin ortalama ömrü uzarken, erkeklerde osteoporoz oranının da arttığını görmekteyiz. Erkekler yetmiş beş yaşına ulaştıklarında, hastalığa yakalanma olasılıkları yüzde 25'e yükselmektedir. Kadınlar sadece kemik yoğunlukları ve kemik kütleleri doğal olarak daha ince olduğu için bu hastalığa daha erken yakalanmaktadırlar. Kadınlarda menopozdan sonra da kemik yoğunluğunda azalma görülür, çünkü kalsiyum depolamasına yardımcı olan östrojen azalır. Ama erkekler daha sonra onlara yetişmektedir, çünkü yetmiş beş yaşına ulaştıklarında, hem kemik yoğunlukları azalmakta hem de kemiklerin oluşumu için gereken östrojen ve testosteron eksikliği yaşanmaktadır.

Osteoporozu diğer hastalıklardan ayıran diğer bir önemli özellik, yakalandığınızı muhtemelen bilmiyorsunuzdur. Çoğu vakada, bir kemiğinizi kırana kadar herhangi bir semptomla karşılaşmazsınız. Buzda kayarak kolunuzu kırduğunuzda bunun neden olduğunu bile bilmeyebilirsiniz; tek bildiğiniz, düşme şiddetinin kırılmaya yol açacak

kadar yüksek olduğudur. Ama kapı pervazına çarptığınızda kolunuzu kırarsanız, kemiklerinizin normalden çok daha zayıf olduğunu anlarsınız ve o zaman osteoporoz rahatsızlığınız bulunduğundan şüphelenebilirsiniz. (Başka bir sorun için röntgenlerinize bakarken, herhangi bir doktor da osteoporoz teşhisi koyabilir. Ayrıca, kemik mineral yoğunluğunuzu öğrenmek için DEXA [dual energy X-ray absorptiometry] taraması gibi bir testten de geçebilirsiniz.) Önlemin bu kadar önemli olmasının nedenlerinden biri budur; çok geç olana kadar yaralanmanın yaklaştığını göremeyebilirsiniz. Diğer önemli neden ise, herhangi bir tedavinin osteoporozu iyileştirmemesidir; tedavi sadece incelleme hızını yavaşlatarak yeni kemik olu-

108 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

şumuna yardımcı olmak için kullanılabilir. Doğru şartlar altında kemikleriniz büyüme eğiliminde olduğundan, kemik kaybını ve osteoporozu önlemek için şimdiden bazı adımlar atabilirsiniz.

Özellikle kendi vücudunuzun kontrolünü ele alabildiğiniz ve kendinizi genç tutabildiğiniz için, osteoporoz hakkında iyimseriz. Eğer yeterince fiziksel faaliyette bulunuyorsanız, tansiyonunuzu kontrol ediyorsanız ve sigaradan uzak duruyorsanız, hastalığı kendinizden kolayca uzak tutabilirsiniz. Kutlanması gereken bir nokta daha: 1988'den 2003'e kadar, kemik kırılmalarının gerçekleşmesinden önce osteoporozun fark edilmesinde yedi katlık bir artış oldu. Ama henüz rahatlamayın: 2003 yılında bu açıdan gözlemlenmesi gereken kişilerin yarısından fazlası gözlemlenmedi ve teşhis konanların dörtte üçünden fazlası uygun bir kalsiyum reçetesiyle (D vitamini bir yana) bile desteklenmedi. Birazdan, içsel kemik üretim fabrikasının düzgün şekilde çalışmasını sağlamak için atabileceğiniz adımları incelemeye başlayacağız.

Eklemlerinizi

Bir yaşındaki çocuğunuzun ayaklarını kafasının arkasına nasıl deşdirdiğine bir bakın, eklemlerimizin tam kapasitesini görürsünüz. Her nasılsa, evrim bir gün en üstteki rafa ulaşmamız veya kuzenimizin düğününde zorlu Michael Jackson hareketleri yapmamız gerekeceğini biliyordu. Buna cevap olarak, evrim bizi çok çeşitli şekillerde hareket edebilen eklemlerle donattı. Vücutlarımızın daha şaşırtıcı parçalarından biri olarak, bütün eklemlerimizde aynı fizyoloji vardır ama aynı zamanda her biri eşsizdir, çünkü vücudun hangi kısmında bulduklarına bağlı olarak belli bir görevi yerine getirmek üzere yapılmışlardır.

Neredeyse tüm eklemlerimizin ortak fizyolojisi şöyledir: Bağlantı noktasında hareket etmemizi sağlayacak şekilde iki kemiği bir araya getirirler; tıpkı bir menteşenin kapı için gördüğü fonksiyon gibi. Lif ve kıkırdaklardan oluşan eklemler, vücudumuzu rahatça hareket edebilecek bir hale getirmişlerdir. Ay-

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 109

Mit mi, Oerpek mi? Futbol oyuncularını ön çapraz bağ yırtılmalarıyla ilgili en yüksek riskli taşırılar

Sporcular yaralandıklarında gazetelere manşet olurlar ama kadınların ön çapraz bağ yırtılmalarıyla ilgili riskleri erkeklere oranla sekiz kat daha fazladır. Kadın diz

yapısının narinliği - bütün iskelet yapısıyla birlikte - sağlamlık açısından eksik kalabilmekte ve kadınları lif yırtılmalarına karđı daha savunmasız kılmaktadır. Yaralanmalar özellikle adet dönemlerindeki hormon değişiklikleriyle de bağlantılı olduğundan, bayan lise, üniversite, amatör ve profesyonel sporcuları, erkeklere oranla daha sık sakallanmaktadırlar.

rica, hepsi kapı menteşesi gibi olmadığı için de çok ilginçtirler; yani hem öne hem de arkaya doğru oynayabilirler. Bunun dışında, iki karđıt gücü dengelemek zorundadırlar; yani durağanlığa karđı hareketliliği. Üç eklem - diz, kalça ve omuz - vücudun en önemli eklemleridir ve hepsi durağanlıkla hareketlilik arasındaki iliğkiyi dengeleyecek şekilde farklı tasarlanmıştır. Omuzlar vücuttaki en hareketli eklemler olmakla birlikte (kollarınızı kaç yöne çevirip sal-layabildiğinize bir bakın), kalça en hareketsiz olanıdır (merkezdeki eklem olarak dengeyi sağlamak üzere). şimdi her birine daha yakından bakalım.

**DİZ** Vücudunuzdaki en uzun iki kemik (uyluk ve kaval kemikleri) arasında bulunan ve klasik kapı menteşesi tarzında çalışan eklemi-nizdir; yani sadece geriye doğru hareket eder, öne ya da sağa-sola hareket etmez (şekil 4.1'e bakınız). Sınırlı hareket alanı, taşıdığı ağır yük

ve manivela benzeri iki kemiğin oluşturduğu eğilme momenti nedeniyle, zorlanmalara ve yaralanmalara fazlasıyla açıktır. Diz yaralanmalarını genellikle profesyonel sporcularda "ön çapraz bağ" olarak duysanız da, domuz derisiyle oynayan ya da oynamayanlarımız için daha yaygın olan diz yaralanması me-nüsküs yırtılmasıdır. Dizinizin ortasında bir kırıktağ parçası olan menüsküsü-nüz, sadece darbe emici görevi görmez, aynı zamanda başka önemli fonksiyonları da vardır. Kırıktağın yüzeyini genişleterek, eklem esneklik kazandırır. Ayrıca, eklem dayanıklılık kazandırması amacıyla, düz kaval kemiğinin üzerindeki yuvarlak kemik başının üzerinde bir vantuz biçimindedir. Öte yandan, sinovyal sıvının (eklem sıvısı) kırıktağ hücrelerini beslemesini sağlar. !>id-5ekII4.1 Yipranma Ve YirtIIIma KosTot, IHler ve menösfçös (kırıktağ) ile desteklenen diz hem ağır bir yükü taşıyacak kadar güçlü hem de hareketsizdir ve bu özelliği yüzünden, şiddetti bükül-meler sonucunda destekleyici yapılarda yırtılma gözlemlenebilir. Ama en büyük düşmanı aşırı kilodur; aşırı bir ağırlık taşımak zorunda kalan kırıktağ ezilir.

Kırıktağ . D Cânak ^İ/Kırıktağ

\*&Tu\*m.

fi «il

110 Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler. Eklemler ve Kaslar \* 111

detli bir yaralanma sonucunda hasar görebilir (bir futbol oyuncusu çimenlerin üzerinde savrulduğuunda vücudu esneyebilir ve bükülebilir ama ayağı sıkıştığı takdirde dizi bunu yapamaz) ama aynı zamanda aşın kullanım ve çömelme gibi basit hareketler yüzünden de yırtılabilir. Menüsküsünüz, siz yürürken önemli bir darbe emici görevi yapar ve



yırtıldığında, şişmeye ve çok fazla acıya yol açar. Doktorlar MR kullanarak yırtığı tespit edebilirler; tedavide şişmeyi, iltihaplanmayı önleyecek ilaçlar, buz ve ileri seviyede rehabilitasyon kullanılır (hiçbir şey işe yaramazsa, artroskopik ameliyata gerek duyulur).

OMUZ Şekil 4.2'den de görebileceğiniz gibi, omuzlarınız üç kemikten oluşur (köprücük kemiği, kürek kemiği ve kol kemiği) ve temelde kolunuzu çok çeşitli yönlere oynatabilme becerisini size kazandıran bu kemiklerdir. Kot kemiğinin üstü, omuz içinde sığ bir kemik rafına dayanır ve tıpkı ayağın üzerinde vurulmaya hazır golf topuna benzer. Bazı omuzlar kolayca çıkabilir, çünkü kol kemiğinin üstü hasar görmüş eklemden kolayca kurtulabilir. Bu anatomi, çok geniş bir hareket kabiliyeti kazandırır ve sopa savurmanıza, tenis oynamanıza ve sırtınızı kaşımanıza izin verir. Ama hareket alanının bu kadar geniş olması, aynı zamanda omzu çıkmalara karşı son derece açık bir hale getirmektedir. Fırlatma hareketlerinin bulunduğu sporlarla uğraşan insanlar, omuzlarının çıkması riskini en fazla taşıyanlardır; kol ağzı yaralanmaları, genellikle omuz kemiklerinin etrafındaki kasların veya liflerin yırtılmasından kaynakla-

VliZ Herhangi bir yaralanmadan sonra kırk sekiz saat boyunca buz uygulamanız gerekir, böylece şişmeyi önleyebilirsiniz. Şişme, bölgede sıvı veya kan artışı göstermekle birlikte, yaralanan bölgenin iyileşmesini yavaşlatır. Fazladan sıvının varlığı eklemleri daha katı ve daha acı verici bir hale sokarken aynı zamanda da zayıflatır. Buz, şişmeyi ve dolayısıyla acıyı azaltır. Kırk sekiz saatlik süreden sonra, buz bu kez ısı yaratmak için kullanırsınız (buzu kaldırdığınızda bölge ısınır) veya aynı amada sıcak bir kompres uygulayabilirsiniz. Isı, eklemi ya da kası gevşetir ve iyileşme sürecinde daha rahat ve daha esnek hareket edebilmenize olanak sunar.

112 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sekil 4.2 YÜKÜ OmUZİâyiM üfler ve kaslar sayesinde gevşek bir şekilde birleştiğinden, omzunuz olağanüstü esnek bir yapıya sahiptir. Ama bu esneklik, sizi aşırı gerilmelerde kas yırtılmalarına açık hale getirir.

Hareket Kontrolü: Kemikler Eklemler ve Kaslar \* 113

Mit mi, Oerpek mi? Kalpanız incindi: Yenisine ihtiyacınız olacak

Göbek dansı, kalçaların ise yaradığı tek şey değildir. Koka eklemleri, Öne doğru her tür harekette Önemli bir menteşedir. Omuz eklemleri kadar esnek olmasalar da, geniş eklemlerdir ve burada çok şey olabilir. Herhangi bir kronik ojj-rı için doktora başvurulması gerekir ama kalça ağrısı, her zaman için mafsalsal iltihabınız olduğu anlamına gelmez. Eğer acı kalçanın ön tarafından, kasık bölgesinden geliyorsa, bir tür mafsalsal iltihabına işaret edebilir. Ama yan taraflarınızda bir sızlama hissediyorsanız, acınızın kaynağı muhtemelen tendon iltihabı ya da bursitis olabilir ve bunlar da çok çeşitli şekillerde tedavi edilebilir; şişmeyi gideren ilaçlar ve fiziksel terapi bunlar arasında sayılabilir.

niz arttııkça).

nır. Teşhis, MR ile onaylanan bir fiziksel muayeneden gelir ve tedavi, menüsküs yırtılmasında uygulanana benzer. Hareket sırasında kolunuzun duruşuna dikkat ederek,

omuz sorunlarından sakınabilirsiniz. Ellerinizi görüş alanınızın dışına çıkararak egzersizlerden kaçının. Bu tür pozisyonlarda muhtemelen omzunuzu olması gerekenden fazla esnetirsiniz.

**KALÇA** Kalça eklemi (Şekil 4.3) size fazlasıyla dayanıklılık kazandırır, çünkü vücut ağırlığınızı taşımak zorundadır ama top-soket yapısı aynı zamanda size dönme ve öne doğru eğilme (arkaya değil) becerisi kazandırır. Vücudunuzun temel noktalarından biri olan kalça eklemi, çok çeşitli kasların ve liflerin bağlandığı bir yerdir; aştırı kullanmadan, sürekli hareket yüzünden aşınma ve yırtılmadan dolayı bu eklemdede çok fazla yaralanmalar oluşabilir. Ama hareketli olmaktan çok, durağan olduğundan, çıkma yerine kırılma riski daha yüksektir (özellikle yaşınız ilerledikçe, halı üzerinde ya da pürüzlü bir kaldırımda yürürken dengenizi kaybetme ve yan tarafınızın üzerine düşme riski-

Hangisi hakkında konuşursak konuşalım, eklemler vücudunuzun kırılğan noktalarıdır. Yumuşak olduklarından, herhangi bir darbe durumunda, eklem etki altına giren ilk nokta olacaktır. Ama yaşınız ilerledikçe, asıl endişeniz yaralanmalar çevresinde odaklanma malıdır. Asıl önem vermeniz gereken, eklemlerin yaşlanması, onları nasıl güçlü ve genç tutacağın izdir.

**Şekil 4.3 HİP İfîp nUff 33!** En güçlü eklemimiz olan kalça, bize dayanıklılık kazandıran bir top-soket yapısına sahiptir ama bunun da bir bedeli vardır. Eklemde esnemesi zordur ve mafsalsal iltihabı yüzünden katılaşma riski vardır. Bunun sonucunda eklemde İçine kum boşaltılıyormuş gibi hissedersiniz.

†

**Sölge-Sİ'ne Gider**

/Bağırsaklar şuralarda dolanıyor

114 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 115

**KİREÇLENME**

Yaşınız ilerledikçe, o kaygan darbe emici yüzeyler inceler ve zaman içinde minder özelliklerini kaybederler. Bu olduğunda, ortaya çıkan etki çorapsız ayakkabı giymek gibidir. Ço- j] rap minder sağlarken (ve kokuyu içeride tutarken), aynı zamanda ayakkabı teninize sürtündüğü takdirde oluşacak olan aşınmadan da korur. Çorap giymezeniz, çıplak teniniz ayakkabıya sürtünür, kızarır, su toplar ve belki de iltihaplanır. Eklemlerimizde de aynı mantık ge-

Mit mi, Oerpek mi? Parmaklarınızı pıtlatmak mafsalsal iltihabına yol apar

Parmaklarınızı çıtlatmak, bir köse kuruyemişi karıştırmak gibi bir ses çıkarmanızı sağlar ve başkalarının yatımdayken pek de hoş karşılanmayabilir. Duyduğumuzda bizim için acı verici gibi gelse de, aslında eklemlerimize, kemiklerimize veya kaslarımıza herhangi bir zarar ver- çerlicJir içse| çorabınm kaybederseniz, kemik-mezsınız; çıtlatırken tanınız yanmadığı sürece. )eriniz ^ga^k özelliklerini kaybeder ve doğ-Çıkon sesin nedeni, eklemleriniz ayrıldığında mca birbirlerine sürtünebilirler. Bu, sopanın açığı çıkan gazın basıncıdır. Eğer canınız yanı- sopaya çarpmasından farklı değildir ve

kesin-yorso, ne tür bir eklem rahatsızlığınız olduğunu Hkle acı verir. Basit anlatımıyla kireçlenme bu-Öğrenmek için doktora başvurmanız gerekir. dur. Kemikleri kaplayan ve yüzeyi oluşturan

kıkırdağın incilmesi, sertleşmesi ve kemiği daha a?, koruması, dolayısıyla kemiklerin birbirlerine sürtünmesi ve eklemin iltihaplanmasıdır. Çok fazla acı verir ve yürümeyi - ya da herhangi bir hareketi - zorlaştırır (bu arada, bütün mafsalsal iltihapları röntgende görünmez ve bütün acı verici mafsalsal iltihaplan önemli bir eklem hasarı olduğu anlamına gelmez), kireçlenme günümüzde 20 milyondan fazla Amerikalı'da görülmektedir ve bu sayının 2020 yılında 40 milyona ulaşması, dolayısıyla ülkedeki en sık görülen sağlık sorunlarından biri haline gelmesi beklenmektedir. Seksen beş yaşına ulaşan kişiler arasında yüzde seksen beşi, önlem alınmadığı takdirde diz kireçlenmesi ile karşılaşacaktır. Sadece röntgende görülebildiğinde, genellikle sorun olmaz ama beraberinde acı varsa, o zaman sorun da var demektir.

Eklem sorunları, kariyerleri boyunca eklemlerine aşırı miktarda baskı yükleyen süper ve profesyonel sporcuları fazlasıyla etkilemektedir. Birçoğunuz ge-

#### GERÇEK KUTUSU

Kireçlenme, mafsalsal iltihabının sadece bir çeşididir. Artrit ya da mafsalsal iltihabı, iltihaplı eklem hastalıklarına verilen genel bir isimdir. Romatizma ve diğer mafsalsal iltihabı türleri yaşlanmayla ilgili hastalıklar değildir, daha ziyade bağışıklık sistemindeki bozukluklardan kaynaklanırlar ve antikorlar kıkırdağa saldırarak iltihaba ve eklem ağrısına neden olurlar.

lecek Olimpiyat oyunları için hazırlanmadığınıza göre, eklemlerinizin zarar görmesini daha gençken sağlayabilirsiniz; hatta hasar görmüş kıkırdağınızın yeniden oluşumunu da.

Kireçlenme, elleriniz, kalçanız ve omurganız dahil, eklemlerinizin hepsinde olabilir ama biz özellikle dizlerinize odaklanacağız, çünkü vücudunuzdaki en büyük menteşeler onlardır ve dizlerinize çok fazla ihtiyacınız vardır. Yüzeyde, dizleriniz çok güçlü görünür, çünkü vücuttaki en güçlü eklemlerden biridir; onları hem gücü itmek hem de emmek için kullanırsınız. Dizleriniz, vücudunuzun UPS adamları gibidir. Paket ne kadar ağır olursa olsun, vücudunuzu taşırlar; üstelik yük taşıyıcı arabaların yardımı bile olmadan. Tıpkı UPS adamının bir buzdolabı yerine bir kutuyu daha rahat taşıması gibi, dizleriniz de yükü ne kadar hafif olursa o kadar rahat taşır. Vücudunuz 125 kilo daha ağırlaştığında, dizleriniz bunu on beş kiloluk yük gibi algılar. (Kilonuz ne olursa olsun, dizleriniz sürekli bir yükün ağırlığı altındadır. Merdiven çıkarken, o beş kilo dizlerinize otuz beş kilo gibi gelir.) Osteoporozun aksine, kireçlenme derecesi eklemlerinizde hafiften şiddetliye kadar değişen bir acıyla, çatırdamayla, şişmeyle ya da katılıkla varlığını hissedebileceğiniz bir hastalıktır. MR çıktıları seksen beş yaşına geldiğimizde yüzde 85'imizin bu hastalığa yakalanmış olacağını göstermesine rağmen, sadece yüzde 50'miz semptomları taşıyacağız. Kireçlenme olasılığını yükseltebilecek çok çeşitli etkenler vardır; kötü bir duruş alışkanlığı, aşırı kullanım, kalıtsallık, obezlik, C ve D vitaminleri ve kalsiyum eksikliği gibi. Orta yaşlarda semptomlar genellikle

değişkenlik gösterdiğinden, kireçlenme önemli bir açıdan osteoporozla benzer: Doğru gençleşme tavsiyelerini uygulayarak hastalığın ilerleyişini yavaşlatabilir ve hatta süreci tersine döndürebilirsiniz (bölümün ilerleyen sayfalarına bakınız).

116 r Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler Eklemler ve Kaslar \* 117

Kaslarımızı

Obezlik salgını yüzünden farkında olmayabilirsiniz ama aslında kaslarımızı kesinlikle seviyoruz. Brad Pitt film posterlerinden Times Meydanı reklam panolarına, dergi kapaklarından CD kutularına kadar her yerde onları görüyoruz. Yağsız kas dokularına duyduğumuz görsel hayranlığa rağmen, kaslar altında fiziksel fonksiyonları yüzünden önemlidirler. Vücudumuzdaki 650 kas, bize her şeyi yapma gücünü verir. Hepimizin kas kütlesi seviyesi farklıyken, kaslarımızın çalışma tarzı hiç değişmez. Liflerle bağlanan kaslar, gerilip gevşeyen dokulardan oluşur. Nasıl işlediklerini anlamak için, uzatılmış bir merdiven düşünün; dinlenirken kasınızın görünüşü budur. Bir tarafına basınç uyguladığınızda, merdiven kısalır ve basamaklar bir araya gelerek kalınlaşır; ama merdiven daha kısa olur. Kasınız üzerindeki basıncı kaldırdığınızda, gevşer ve eski uzunluğuna geri döner. Belli bir basınç altına koyduğunuzda, kasınız çalışır ve tüketmiş olduğunuz enerji (yiyecek) size gerilip gevşeyecek gücü verir. Kaslarınızı doğru miktarda basınç altına bıraktığınızda (yani eşik), bir ağrı hissedersiniz; bu ağrı, hasar gören kasınızdaki toksinlerden kaynaklanır. (Egzersiz sonrasında masaj ya da esneme hareketleri yapmanın, kas ağrılarını azalttığı gözlemlenmiştir, çünkü ikisi de kaslardaki toksinin temizlenmesine yardımcı olur.) Çok fazla gerilim, kasınızın yırtılmasına neden olur; böyle bir durumda artık ağrıdan değil, acıdan söz edilebilir.

**SIRT AĞRISI** Kasların her biri farklı amaca hizmet etmekle ve kendine has gerilim, yırtılma ve diğer türde yaralanma tarzlarına sahip olmakla birlikte, yaşla ilgili olarak en sık görülen ve en zayıf düşürücü kas sorununa odaklanmak istiyoruz: Sırt ağrısı. Öncelikle, size sırtınızda bir tur attıralım. Omurganız, adına omur denen ve birbirleri üzerine

Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

dizilerek bir sütun oluşturan küçük kemiklerin üzerinde sıralandığı yılan gibi kıvrımlı bir yapıdır. Her iki omurun arasında, minder etkisi sağlayan bir disk vardır. Omurga yapınızı bir jöleli çörek dizisine benzetebilirsiniz; omurlar yarı sert bir muhafaza sağlarken, disk de o muhafazanın içindeki yarı sıvı maddedir. Lifler ve bağlar, bütün omurgayı bir arada tutarlar ve her omurun açılımı, beyinden kuyruk sokumuna kadar uzanan omurgada uzun ve sığ bir kanal oluşturur. Omurilikteki küçük sinirler, omurlar arasındaki boşluktan dışarı çıkar. (Omurgaya çok fazla yük bindiğinde ve disk dışarı fırladığında, fıtık durumu oluşur ve görüntüsü tıpkı sıkıldığında içindeki jölesi dışarı sızan çöreğe benzer. Eğer bir sinire yakın olursa, kollarınıza ve bacaklarınıza giden sinirlerde iltihaplanmaya neden olur ki sıkışan bir sinirin boyun ya da sırttan ziyade kollarda veya bacaklarda acıya yol açmasının nedeni budur.) Omurgadaki Mit mi, Gerpek mi? Eşiniz sırt ağrılarını kurtulmanızı hızlandırabilir

Eğer sırtınızı incittiyseniz, sırt ağrısının 1 'den 10'a kadar ölçek üzerinde 692ye denk geldiğini bilirsiniz. İnsanı felç edecek kadar büyük bir acı olabilir; yürümek, oturmak, ayağa kalkmak, uyumak ya da herhangi bir şey yapmak son derece acı vericidir. Yapmak istediğiniz tek şey yatmak, boşmtzı yastığa koymak, sevdiğiniz dizinin tekrar bölümlerini izlemek ve hareketsiz kalmaktır. Eşinizin size buz torbalarını, ibuprofenleri (ilaç adı) ve en sevdiğiniz derginin son sayısını yatağınıza getirmesinden başka bir şey düşünmezsiniz. Ama eşiniz size hemşirelik yapmamalıdır. Neden mi? İstatistiklere dayanarak, evli insanların bekarlara oranla sırt ağrılarının iki buçuk kat daha uzun sürdüğü anlaşılmıştır. İlgili eşler duygusal açıdan doğru şeyi yapıyor olabilirler ama hastayı yatakta kalmaya teşvik ederek, fiziksel açıdan yanlış şeyi yaparlar. Eğer kırk sekiz saatten uzun süre yatakta kalırsanız, sırt kaslarınız zayıflar ve sakatlığınızın daha da İlerleme olasılığını artırabilirsiniz. Sorundan kurtulmak için, kaslarınızın güçlenmesi ve aktif olması gerekir ki bunun için tek yol, çok az bile olsa onları çalıştırmak, hareket ettirmektir. En iyi yöntem: Evin içinde yürüyün. Harekete devam edin.

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 119

Mit ml Gerçek mi? Ağırlık kemerleri sırtınızı korur

Devasa hırdavat mağazalarından birine giderseniz, çalışanların hepsinin ağırlık kemeri taktığını görürsünüz; ağır kutuları kaldırırken bellerine fazladan destek sağlayan o kalın kemer benzeri kuşaklar. Ama biliyor musunuz? Zaten doğal bir ağırlık kemeriniz var; karın kaslarınız. Eğer karın kaslarınız yeterince güçlü olursa, sırtınızın olt kısmının ihtiyacı olan desteği zaten sağlarlar. Aslında, yapılan araştırmalar ağırlık kemerlerinin zararlı olduğunu ortaya koymuştur, çünkü bunları takmak karın kaslarınıza bu kemerlere güvenmeyi öğretir ve dolayısıyla gelişip güçlenmezler. Bu da ağırlık kemeri takmadığınız zamanlarda karşılaşılabileceğiniz zorlu durumlarda, örneğin buzun üzerinde kaydığınızda, doğal olmayan bir şekilde vücudunuz büküldüğünde ya da alışveriş arabasına bindirdiğiniz çocuğunuzu kucağınıza alırken, sırtınızın alt tarafını destekleyemeyecek hole getirir.

travmadan kaynaklanan yaralanmaların şiddetini hepimiz duymuş olsak da, genellikle acı sırtın alt kısmındaki veya çevresindeki kasların yaralanmasından kaynaklanır.

Sırtınızın alt kısmındaki kasların dizlerinize benzer bir fonksiyonu vardır; vücut ağırlığınızın büyük bölümünü onlar taşır. Ama sizi kendi başlarına taşımaya yetecek kadar güçlü değillerdir ve genellikle vücudun üst kısmını taşımak için uyum içinde çalışan kann ve leğen kasları tarafından genellikle dışarıda bırakılırlar. Sırt ağnsı çekme riskine karşı en açık olanlar, uzun süreler boyunca oturan ya da ayakta duran, fiziksel kondisyonları zayıf olan ya da yeterince egzersiz yapmayan veya çok ağır iş yapan kişilerdir. Yaşam tarzları durumu daha da kötüleştireceğinden, sırt ağrılarından kolayca kurtulamazlar; ya da bedenleri sırt ağ-nlanndan kurtulmalarını sağlayacak donanıma sahip değildir. Sırtlarının alt kısmındaki kaslar aşırı kullanılmış ya da yeterince gelişmemiş olabilir. Böyle bir durumda, kanepeden kalkmaktan arabaya

binmeye kadar bir sürü hareket, sırtlarının alt kısmındaki kasların incinmesine yetebilir ve acıya yol açabilir. (Kendinizi sınamak için, yere uzanın ve bir bacağınızı kaldırın. Bir ayağınızı yerden otuz santim kadar kaldırdığınızda sırtınızın alt kısmında bir acı hissediyorsanız, muhtemelen kas sorunundan ziyade sinir sorunuz var demektir.)

Yaklaşık 65 milyon Amerikalı sırt ağrularından şikayet ederken, tıbbi ziyaretlerin en genel ikinci nedeni budur. Olasılık istatistiklerine bakılırsa, hayatınızın her on beş yılda birinde, ciddi bir sırt ağrısı sorunuyla karşı karşıyasınız

120 \* Sen: Vücutunu Kullanma Kılavuzu

demektir (ciddi derken doktor yardımı isteyecek kadar fazla sırt ağrısı çekebileceğinizi kastediyoruz). Doksan yaşından fazla yaşamayı planlayanlar için, hayatınızın altı döneminde sırt ağnıyla uğraşacağınız anlamına gelir. Ama vakaların yüzde 5'inde sut ağrılarının hastalan günlük faaliyetlerinden alıkoyduğu gözlemlenmiştir. Bütün bunların en ilginç yönü, kemiklerinizin ve eklemlerinizin aksine, otuz beş ila elli beş yaşlarınız arasında en büyük yükü çeken yerinizin sırt kaslarınız olmasıdır. Sırt ağruları, ileri yaşlardaki insanlarda daha az görölmektedir ve bunun nedeni muhtemelen yaşlıların sırtlarında daha az yük taşımalarıdır. Neyse ki sırt ağrısı vakalarının yüzde 95'i ameliyatsız tedavi edilebilmektedir. Ayrıca, kann ve bel bölgesinde yoğunlaşan egzersizler sayesinde daha fazlası da engellenebilir.

Mit mi, Gerpek mi? Fıtığınız varsa canınız yanar

Siyatik siniri, alt omurganızdan ayaklarınıza doğru iner; dışarı fırlamış bir disk bu sinire baskı yaparsa, bacağınız ağrır ve bu da sırt ağrısının nedeni ve güçlendirmişidir. Doktorlar dışarı fırlayan diski almaktan ve omurgayı kaynatmaktan hoşlanmazlar, çünkü bunu yapmak diğer disklere fazladan yük bindireceği için başka basarlara neden olacaktır. Ama dikkat: Çoğu kimsenin fıtığı varken, canı yanıtlayabilir; birçok kişinin normal röntgen bulgusu olduğu halde sırtı ağrımaktadır; bazıları ise anormal röntgen bulgusuna rağmen gıkını bile çıkarmamaktadır. MR çıktıısının düzensiz olması, sorunun kaynağını bulduğunuz anlamına gelmez; bu da, sırt ağrılarını teşhis koymasđ en zor vakalar haline getirmektedir.

Kemikleriniz. Eklemleriniz ve Kaslarınız: Genp Yaşa Eylem Planı

Tekerlekleri olmayan bir araba nasıl hareket edemezse, düzgün çalışan kemikleriniz, eklemleriniz ve kaslarınız olmazsa siz de hareket edemezsiniz. Yürümekten kum torbası yumruklamaya kadar her gün yapabildiğiniz şeylere devam etmek istiyorsanız, size sadece hareket etme gücü vermekle kalmayan, aynı zamanda bunu acıdan ve sorunlardan arınmış bir şekilde yapmanızı sağlayan bir hareket sistemi geliştirmek zorundasınız. Lastiklerinizi şişkin tutmak ne kadar önemliyse, hayatın şehirlerarası yollarında vücudunuzu rahatça ha-

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 121

Mit mi, Gerpek mi? Mekik pekmek sırtınızı korur

Doğru. Karın egzersizleri sadece sırt kaslarınızı ve kemiklerinizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bütün karın çevresini güçlendirir; bu da sırtınıza binen vücut ağırlığını ve baskıyı azaltır. Bu yüzden, egzersizlerinize mekik, bacak kaldırma ve arkaya doğru eğilme hareketlerini de ekleyin. Dergi kapağı sözleşmeniz sizi bekliyor. reknet eder durumda tutmak için birkaç şey yapmanız da o kadar önemli.

/ . Adım; Doğru Miktarda - ve her &{ türde - Fiziksel Egzersiz Yapın

Mit mi Gerçek mi? Maraton ipin

Bazı kişiler kilo vermek için egzersiz yapar. Bazıları kendilerini iyi hissettikleri için, stresi azaltmak için ya da bir yarış kazanmak amacıyla egzersiz yapar; ve yine bazıları sadece terlemeyi sever. Ama fiziksel açıdan aktif olmanın nedenleri arasında bir tanesinin diğerlerine daima üstün geldiğine inanıyoruz: Daha genç yaşamak için! Aslında, eğer bu adımları izlerseniz, sonucun tam anlamıyla Gerçek Yaş floş royal olacağına inanıyoruz; doğru egzersiz yapan erkekler sekiz ve kadınlar dokuz yaş daha genç yaşayabilirler.

Elbette ki fiziksel faaliyetin önemli bir nedeni kilo vermenizi ve kilonuzu korumanızı sağlamasıdır. Eğer vücudunuz bir naylon alışveriş torbası gibi olursa ve içine bir somun eklemek, bir kutu pirinç ve küçük bir kesekağıdı elma tıktı rırsanız, ortada sorun yok demektir. Şimdi torbaya bir kutu bezelye konservesi atın. Sonra bir kutu daha. Bir tane daha. Devam edin. Eğer yeterince kutu eklemeye devam ederseniz, torba bir noktadan sonra ağırlık ve gerilim yüzünden patlar. Vücudunuz da böyledir; bozulmaya başlamadan önce alabileceği çok fazla ekstra ağırlık vardır. Az miktarda olsa bile fiziksel faaliyet, naylon torbanızdaki konserve kutularını dışarı atar ve hatta torbayı güçlendirir. Sadece görünümünüzde değil, hayatınızın sağlıkla ilgili diğer alanlarında da önemli etkileri olur ama aynı zamanda eklemlerinizin güçlenmesini ve rahatlamasını sağlar. (Bir araştırmada, sadece beş kilo kaybeden kadınların kireçlenmeye yakalanma olasılığının yüzde 50 düştüğü gözlemlenmiştir.)

122 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hepimizin egzersiz yapmak için farklı ne- i denleri ve amaçları olabileği gibi, hepimizin | farklı programları da vardır. Bir boksörün çalış- I ma programı, bir maraton koşucusununkinden 3

ve onun programı da kuzeniniz Lenny'ninkin- i Bir maratonu tamamlamak size çok şey kozan-den farklıdır. Yüksek miktarda egzersizin değe- \ \*nr: Bir mado|yQ' Yüksek k°rdiyovasküler da-rini biliyoruz - heyecan, zafer ya da duygusal ! yQmkhlk ve Avu5trQİyQ büyüklüğünde su Ica-tatmin için olması fark etmez - ama bunu ya- \ barakion. Maraton koşucularına saygı duymak parken yaşlanmayla ilgili bozulmaya karşı ke- f ve tutkularına, kararlılıklarına, sporculuklarına iniklerinizi, eklemlerinizi ve kaslarınızı koruyor : hoyran olmakla birlikte, 26.2 millik bir yarış olamazsınız; aslında, tam aksini yaparsınız. Aşa- «: tamamlomok için gereken türde bir eğirimi gıda göreceğiniz plan, kemikleri geliştirmek ; onaylayomayız. Uzun yol boyunca eklemlerini için bulabileceğiniz en iyi egzersiz planıdır. ; zin her adımda sürekli otorak karşılaştığı ba-

, sınıç, muhtemelen daha sonra eklem sorunları

**DİRENÇ GÖSTERİN** Bir spor salonuna gittiği- ; ve kireçlenme ile karşılaşmanıza neden olacak-nizde, iki çeşit insan görürsünüz: Kardiyovas- tır. On sekiz ilo yirmi milden daha uzun bir yo-küler makineleri kullananlar ve ağırlık kaldıran- i lü aştığınızda, muhtemelen enerji sağlamak için lar. Eğer ilk gruptaysanız, ağırlık kaldırmak ko- -; kendi kas proteinlerinizi tüketmeye başlarsınız, nusunda pek fazla deneyiminiz olmayabilir ve- > Elbette ki bitiş çizgisini geçtiğinizi görmeyi biz ya böyle bir çalışmanın sizi bir gün Hulk gibi de isteriz ama bütün hayatınızı mümkün olan bir yaratığa dönüştüreceğinden korkabilirsiniz. \ en jyj. ve en genç - şekilde yaşamınızı da iste-Ama ikinci gruptaysanız, ağırlıkların sadece kız J riz [ |zun ve genç bir yaşam için, fiziksel açıdan öğrencileri etküemeye çalışan yirmi yaşındaki \* M Q \mmı gerekir Ama çok yfl delikanlılar için olmadığını bilmelisiniz. Ağırlık : sizi gefçekten dohfl y, yaştan(Jırabilir kaldırmanın belirgin yararları vardır; yaşınız ya da formunuz ne olursa olsun. Öncelikle, ağırlık

kaldırmak vücudunuzdaki yağsız kas oranını artırır ve zaman içinde yağdan çok kalori tüketeyeği için kilonuzu düşük seviyede tutar. İkincisi, kaslarınızı güçlendirir ve hayat içinde daha rahat hareket etmenizi sağlar. Aslında, sırtınızın alt kısmındaki kasları güçlendirmek, sırt ağrılarından korunmak için en mükemmel yöntemdir. Öte yandan, kalp ve damarlarınızın yaşlanmasını ya-

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 123

vaşlatırken, bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Hepsinden öte, ağırlık kaldırmak kemikleri güçlendirir; kemik yoğunluğunuzu korumak ve artırmak, böylelikle osteoporozu önlemek için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir. Nasıl mı? Kemik gerilime cevap olarak biçimlenir, dolayısıyla ağırlık kaldırırken kaslarınız kemikler üzerinde gerildiğinde, kemiği yoğunluğunu artırmaya zorlarlar; dolayısıyla direnç eğitimini kemik geliştirici bir faaliyete dönüştürürler.

Ağırlık kaldırmanın halter kaldırın canavar kamyonların yaptığı gibi olması gerekmez. Önemli olan ağırlık kaldırmanız ve direnç eğitimi yapmanızdır; bunun anlamı, el halteri kaldırmak, bir egzersiz makinesini kullanmak, eg-

MitmLÖerpek mi?

Belli bir kasınızı çalıştırarak ya da elektrikli uyarıcı kullanarak kilo verebilirsiniz Diyelim ki göbek çevrenizde fazlalıklarınız ya da kalçalarınızda selülitiniz var. Günde bin mekik çekerseniz ya da kalçalarınıza elektrikli uyarıcı takarsanız, zaman içinde yağlarınızdan kurtulursunuz, değil mi? Üzgünüz. Vücut böyle çalışmaz. Bir egzersiz - ya da herhangi türde bir egzersiz aleti - vücudunuzun belli bölgelerindeki yağları yakamaz. Kilo vermiş birini gördüğünüzde ne gözlemlediğinizi hatırlayın. İlk fark ettiğiniz yer neresi olur? Yüzü! Spor salonunda yüz mekiği çalışan çok fazla insan görmedik ama yine de vücudunuzun yağlarını erittiğini gösteren İlk yer burasıdır. Genellikle en çok küo vermesini istediğiniz yer, vücudunuzda en son zayıflayan yerdir. Yaptığınız egzersizlere bağlı olarak vücudunuzun çeşitleri yerlerindeki belirli kasları çalışabildiğiniz doğru olmakla birlikte, o bölgedeki fazla kiloları atmak için bu mümkün



değildir. Hedef bölgelerdeki fazla kiloları atmanın tek yolu, direnci ve dayanıklılığı artıran genel bir program uygulamak ve kalorisi doğru hesaplanmış bir diyet izlemektir. Belli bir bölgedeki kasları geliştirmek istiyorsanız, daha genç ve daha sert gösterebilirsiniz. Ama kilo vermek, kas geliştirmekle aynı mantığa dayanmaz; kanınızdaki fazlalıkların gitmesini istiyorsanız, çenenizin altındakilerin de gitmesi gerekir. Daha az yiyerek ve daha fazla fiziksel faaliyette bulunarak, vücudunuzun her yerindeki fazla kiloları atabilir, kendinizi daha genç hissedebilir, kılabilir ve gösterebilirsiniz.

zersiz tüplerini ya da bantlarını itip çekmek ve hatta kendi vücut ağırlığınızı kullanmak olsun, vücudunuza direnç yaratacak şekilde itme ve çekme egzersizleri yaptırmaktır. Tam olarak bizim de anlayamadığımız bir nedenden dolayı, doğru miktarda direnç eğitimi - sekiz ila on ikinci tekrarlar arasında kaslarınızın hareketi düzgün yapmayı beceremediği yorgunluk derecesinde - kemiklerinizi geliştirmek, korunmak ve yoğunluk artırmak için gereken baskının altına sokmaktadır.

Kemiklerinizin geliştirmek için çok fazla dirence ihtiyacı yoktur. Aslında, fazla dirence hiç ihtiyaçları yoktur. Haftada sadece yarım saat boyunca ağırlık kaldırma çalışması yapmak, kemik yoğunluğunuzu artırmak ve korumak için yeterlidir. Daha da önemlisi, bunun hepsini bir kerede yapmamalısınız; eğer onar dakikalık üç parçaya ayırırsanız, en fazla kazancı sağlarsınız. Üstelik yararlarını hemen görmeye başlarsınız. Haftada sadece yarım saat fiziksel egzersiz yapmak, sizi yaklaşık iki yaş daha gençleştirir. Spor salonunda acemiyseniz, kemik geliştirici direnç egzersizlerinin bazılarının harici ağırlık kaldırmak olması şart değildir; daha ziyade, direnç için kendi vücudunuzu kullanabilirsiniz. Çömelip kalkma hareketleri sadece ba-

Mit mi, Gerpek mi? Egzersiz yapmak için fazla kilolusunuz

Egzersiz yapmak için fazla kilolu olduğunuzu : \ söylemek, yemek için fazla zayıf olduğunuzu ; söylemek gibidir. Vücudunuzun nasıl yemeğe | ihtiyacı varsa, aynı derecede de egzersize ihti- | yacı vardır. Ne kadar asın kilolu olursanız olun, '' ,. kilo verme, kemiklerinizi güçlendirme ve ekli temlerinizi taşıdıkları yükün ağırlığından kur- | tarma sürecini başlatmak için yapabileceğiniz 'I bir şeyler her zaman için vardır. Aşırı kiloluysa- v nız veya başka tıbbi engelleriniz varsa, herhan- \ gi bir egzersiz programına başlamadan önce | doktorunuza danışmalısınız. İşe küçük küçük | başlayın: Günde beş dakika yürüyün ve her bîr | kaç günde bir bu süreyi bir-iki dakika uzatın. ' Çok geçmeden, günde bir saat yürüyebilecek ; , hale gelirsiniz. Direnç çalışmasıyla da işe küçük ; | başlayabilirsiniz. Çorba kâseleriyle veya kitap- | larla basit egzersizler yapmak, kaslarınızı yeni . | bir şekilde harekete geçirir; böylece metaboliz- ; !. manızı daha hızlı çalışmaya zorlayarak kilo : • verme sürecini hızlandırır. Daha uzun yaşa- , mak istiyorsanız, işe bugünden başlayın. Aileniz : - ve daha genç vücudunuz - size teşekkür ede- & çektir. cak kaslarınızı güçlendirmekle kalmaz, aynı za- ""

manda sırtınızın alt kısmındaki kasları da güçlendirir. Bütün vücudunuzda dayanıklılığı ve gücü artırmak için, üst kısmınız için de bazı egzersizler yapabilirsiniz. Hepsinden öte, güç çalışması vücudunuzun formda kalmasını sağlar.

124 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 125

Ağırlık kaldırma çalışmaları yapmazsanız, her on yılda bir kas kütlenizin yüzde 5'ini kaybedersiniz (ortalama bir kadın otuz beş yaşından sonra her on yılda bir, bir kilo; ortalama bir erkek ise her on yılda bir, bir buçuk kilo kas kaybeder). Kaslarınızı artırmak, yağların daha hızlı yanmasını sağlar, çünkü kasların hayatta kalmak için enerjiye ihtiyaçları vardır: Yarım kilo kas, günde 75 ila 150 kalori yakar (unutmayın, çalıştığı sürece enerji kullanır), oysa yarım kilo yağın günde sadece 3 kaloriye ihtiyacı vardır (yağ vücudunuza yardımcı olmak için hiçbir şey yapmadığından, kendini korumak için enerjiye de ihtiyaç duymaz). Bu kas geliştirme çalışması sadece birkaç dakikanızı alır; belki haftada üç kez onar dakika.

Direnç eğitimi kaslarınızı güçlendirir ama bu çalışmaların yararı kemiklerinizi ve eklemlerinizi de içine alır; eklemlerinizin esnekliği artar, kemik yapınız yeniden şekillenir ve iskelet destek sisteminiz daha güçlü kaslarla sarılır. Hepsi birlikte yapıldığında, aşağıdaki egzersiz dizisi bütün vücudunuzu çalıştıracaktır.

VÜCUDUNUZA KARŞI NAZİK OLUN Doktorlar olarak, her türde insan ve hastayla karşılaşıyoruz. Sadece tıbbi geçmişlerini değil, aynı zamanda yaşamsal tutkularını da öğreniyoruz; gerçek ve mecazi anlamda kalplerini neyin harekete geçirdiğini. Örneğin, koşmaktan vazgeçmek yerine açık kalp ameliyatını tercih eden insanlarla karşılaşıyoruz; bir atletin tutkusu hayranlık uyandırıcı ve kararlılığı etkileyicidir. Birçok kişinin egzersiz bağımlısı olduğu belli; bağımlılar, çünkü egzersiz onlara kendilerini iyi hissettiriyor. Ama sürekli koşmaktan, bir şeyler fırlatmaktan, kayak yapmaktan ve tenis ya da basketbol oynamaktan insanların dizlerine, omuzlarına ve kalçalarına neler olduğunu da görüyoruz. Arnold Schwarzenegger örneğine geri dönelim. Kaslı olduğu kadar akıllı bir adam da olan Arnold, vücudu yavaşlamaya başladığı zaman ne yapması gerektiğini biliyordu. Geri çekilmek zorundaydı, aksi takdirde daha fazla kronik sorunlar ve acıyla karşılaşacaktı; özellikle de eklemlerinde. Bu yüzden, daha hafif bir çalışma programına geçti. Kendisine insanüstü otobüs kaldırma yeteneğini veren vücudunun üzerindeki baskıyı hafifleterek, kemiklerinin ve ek-

126 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Oüp Eğitimi Rehberi

\* Her egzersizden bir set yapın (egzersiz bir seferde vücudun sadece bir tarafını çalıştırıyorsa, iki set). İlerleme kaydettikçe, her seti ikiye (ya da dörde) çıkara bilirsiniz.

\* Eşiğinizi zorlayın: Sekiz/on iki kuralını izleyin. Her egzersiz için sekiz kez kolayca kaldırabileceğiniz ama on iki kereden fazla

- \* Sadece 1. Bölüm'deki egzersizlerle başlayın. Bir ay sonra 2. Bölüm'deki ileri de ekleyin; eğer ilk çalışma size kolay ve rahat gelirse, daha çabuk ekleyebilirsiniz.
- \* Kollarınızı ya da bacaklarınızı kilitlemeyin. Düz bacaklar ve düz kollar, kilitli olacakları anlamına gelmez.
- \* Bütün egzersizleri yaparken karın kaslarınızı içeri çekin. Bu, daha güçlü bir karın bölgesi ve daha iyi bir duruş sağlayacaktır.
- \* Nefes. Ağırılığı iterken ya da çekerken nefes verin ve başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın.

(Kip Eğitimi Çalışma Programı 1 Bölüm)

Çömelleme

\*

Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha açık olacak şekilde yere basın ve ellerinizi yanlara sarkıtın. Sirtınızı bükmeden olduğunuz yerde kalçalarınız yere paralel gelene kadar eğilin (eğer sırtınızda ya da bacaklarınızda acı hissederseniz, daha yukarıda kalın). Öne-raksayın ve sonra tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Hareket sı-

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar 127

rosında karşıya bakın. Aşağı inerken nefes alın; yukarı çıkarken nefes verin. On iki kez yapmak tekrar çok kolay geliyorsa, ellerinizde el halterleri ya da başka düşük ağırlıklı nesnelere tutarak direnç ekleyebilirsiniz.

Öne Doğru Çömelleme

Ayaklarınızı omuz genişliğinde olacak şekilde açın ve ellerinizi kalçalarınıza koyun. Sağ ayağınızla öne doğru uzun bir adım atın. Sağ dizinizi yere paralel olacak şekilde bükün (eğer diziniz acırsa yukarıdaki kurala uyun ve öne doğru eğildiğinizde dizinizin ayağınızdan daha öne gitmemesine dikkat edin). Duraksayın ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Sol ayağınızla aynı hareketi tekrarlayın. Öne doğru eğilirken nefes alın; geri çekilirken nefes verin. On iki kez tekrar çok kolay geliyorsa, ellerinizde el halterleri ya da başka düşük ağırlıklı nesnelere tutarak direnç ekleyebilirsiniz.

Kıvrık Dizle Sırt Çekisi

Bir sıranın (ya da sandalye veya piyano sandalyesi) yanında durun. Bir dizinizi sıranın üzerine koyun ve diğer taraftaki elinize bir el halteri alın (bir kitap da olabilir). Dizinizle aynı taraftaki elinizi de sıranın üzerine koyarak, sırtınız yere paralel olacak şekilde eğilin. Serbest kolunuz dümdüz olana kadar el halterini aşağı indirin. Sırt kaslarınızı kullanarak, el halterini göğsünüze doğru çekin. Duraksayın ve tekrar indirin. Yukarı çekerken nefes verin, aşağı indirirken nefes alın.

128 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Tek Bacak Baldır Kaldırma

Bir basamağın ucunda sağ ayağınızın parmak köklerinin üzerinde durun. Sağ elinize bir ağırlık alın ve sol elinizle kendinizi dengelemek için duvara ya da bir trabzana tutun. Sol ayağınızı diğer ayak bileğinizi yanında havada asılı duracak şekilde kaldırın. Sağ ayağınızı elinizden geldiğince basamaktan aşağı doğru indirin. Dizinizi kırmadan, sağ

baldır kaslarınızı kullanarak ayak parmaklarınızın üzerinde yükselin. Yukarı kalkarken nefes verin, aşağı inerken nefes alın. Aynı hareketi sol ayağınızla tekrarlayın.

Sınav

Ellerinizi omuz genişliğinde duracak şekilde yere koyun, sırtınız düz duracak şekilde klasik sınav pozisyonunda yerleşin. Ellerinizi ve ayak parmaklarınız (ya da bunu yapamıyorsanız dizleriniz) üzerinde durmalısınız. Göğsünüz neredeyse yere değecek kadar vücudu- \* nuzu alçaltın ve sonra tekrar yukarı itin. Dizlerinizin üzerinde yapı-yorsanız ve yine de zor geliyorsa, ellerinizi bir basamağa koyabilirsiniz. Fazla kolay gelmeye başladığında, tekrar sayısını artırabilir, ellerinizin pozisyonunu değiştirebilir, birbirlerine yaklaştırabilir ya da uzaklaştırabilirsiniz.

Mekik Çeşitlemeleri

Güçlü bir karın bölgesi, sırt kaslarınızı destekler ve yaralanma riskini azaltır; ayrıca, sırt ağrısı çekerseniz iyileşme sürecini hızlandırır. Karın egzersizleri biraz dondurma çeşitlerine benzer. Birkaç gele-

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar\* 129

7

neksel favori vardır ama her seferinde birisi kendi zevkine göre yeni bir çeşitleme icat ediyor gibi görünür. Geleneksel mekik hareketi kin düz bir zemine sırtüstü uzanın ve dizlerinizi kırarak ayaklarınızı yere yerleştirin. Ellerinizi kulaklarınızın üzerine koyun. Karın kaslarınızı kullanarak yerden 30 derece yükselin. Mekik hareketinde çeşitlemeler yapabilirsiniz. Örneğin gövdenizi yerden kaldırırken, dizlerinizi başınıza doğru çekip göbeğinizi sıkabilirsiniz; böylelikle üç kas çiftini de kullanmış olursunuz: Gövdenizi kaldırırken üstteki ikiliyi, bacaklarınızı çekerek alttaki ikiliyi ve karnınızı sıkarak ortadaki ikiliyi. Eğer yere uzanarak dizlerinizi karnınıza çekerseniz, alt karın kaslarınızı kullanırsınız.

Kol ve Bacak Kaldırma

Ellerinizi ve dizlerinizi, kollarınız ve bacaklarınız yere dik ve birbirlerine paralel gelecek şekilde yerleştirin. Dizleriniz doğruca kalçalarınızın altında ve elleriniz omuzlarınızın tam altında olmalıdır. Yere bakın ve başınızı omurganızla aynı hizada tutun. Sırtınız düz olsun. Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı yavaşça yerden kaldırın ve kolunuz, bacağınız ve sırtınız aynı hizada olacak şekilde dümdüz uzatın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bir setten sonra pozisyonları değiştirin ve aynı çalışmayı bu kez sol kolunuz ve sağ bacağınızla yapın.

\A lit

(Kip Eğitimi Çalışma Programı 2. Bölüm

Göğüs Presi

İki elinizde birer el halteri (ya da benzeri bir ağırlık) alarak yere uzanın ve ağırlıkları göğsünüze yakın tutun. Dizlerinizi kırarak ayaklarınızı yere yerleştirin (bunu bir sıranın üzerinde de yapabilirsiniz). Avuçlarınız birbirine ya da karşıya bakacak şekilde ağırlıkları omuzlarınızın üzerinde kaldırın ve yan yana getirin. Sonra dirsekleriniz omuzlarınızla aynı hizaya gelene kadar ağırlıkları göğsünüzün iki yonma indirin.

## Biceps Kıvrırma

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun ya da bir yere oturun. Kollarınızı vücudunuzun iki yanına sarkıtın ve avuçlarınızı birbirine doğru çevirin. Her İki elinizde de birer el halteri (ya da benzeri bir ağırlık) olmalıdır. Ellerinizi omuzlarınıza doğru yaklaştırarak dirseklerinizi vücudunuzun iki yanından ayırmadan yavaşça bükün. Sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

## Ayakta Kollan Yana Açma

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun ve dizlerinizle kalçanızı hafifçe kırın. Kalçanızdan hafifçe öne doğru eğilin ve kollarınızı aşağı doğru bırakarak, avuçlarınız birbirine bakacak şekilde dizlerinizi kırın. Bileklerinizi düz ve dirseklerinizi hafifçe kırık tutarak, kollarınızı yukarı ve yanlara doğru açın. Kollarınız neredeyse yere paralel hale gelene kadar, elleriniz hafifçe öne doğru uzanacak şekilde kaldırmaya devam edin. Sonra kollarınızı yavaşça başlangıç pozisyonuna indirin.

## 130 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar\* 131

## Onkol Çevirme

Üstteki elinizde bir ağırlık olacak şekilde bir sıranın üzerine ya da yere yanlamasına uzanın. Dirseğinizi 90 derece kırın ve üst kolunuzu vücudunuzun yan tarafına dayayarak ön-kolunuzu vücudunuzun Önünden sarkıtın. Üst kolunuzu vücudunuzun yan tarafından ayırmadan ve kolunuzun 90 derecelik pozisyonunu bozmadan, el halterini omzunuzu çevirerek kaldırın ve önkolunuz neredeyse yere dik hale gelene kadar kaldırmaya devam edin.

## Bas Üstü Presi

Sırt desteği olan bir sandalyeye ya da sıraya oturun. Her iki elinize birer el halteri alın ve önkollanız yere dik gelecek şekilde ağırlıkları omuzlarınızın üzerine kaldırın. Avuçlarınız birbirine bakacak şekilde, ağırlıkları başınızın üzerinde birleşene ve dirsekleriniz dik hale gelene kadar kaldırın.

## Yatay Deltoit Kaldırma

Sol dizinizi ve sol kolunuzu bir sıranın üzerine yerleştirin; sağ ayağınız yerde kalmalıdır. Sağ elinize bir ağırlık alın. Dirseğiniz gövdenizden hafifçe yukarı çıkana ve eliniz omuz seviyesine ulaşana kadar kolunuzu yukarı ve yana doğru kaldırın. Sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.

lemlerinin rahatlamasını ama bu anıda kendilerini bırakmamalarını sağlıyor. Bu yüzden, çok fazla çalıştığı ağırlık eğitimini hafifletti ve bunun yerine çok az çalıştığı dayanıklılık eğitimini artırdı.

Küçük bir not: Dayanıklılık eğitimi kemiklerinize yarar sağlamaz. Dayanıklılık eğitimi, kardiyovasküler bölümünde detaylıca açıklayacağımız gibi, kalbinizi güçlendirmek ve damarlarınızı genç tutmakla ilgilidir. Çok fazla kardiyovasküler çalışma - koşmak ya da merdiven tırmanmak gibi - yapmaktaki sorun, kemiklerinizi ve eklemlerinizi çiğ et görmüş aslan gibi kükretmesidir (ve yaptığınız çalışmanın türüne bağlı oimakla birlikte, genellikle kaslar için pek yaran olmaz). Uzun yaşamak ve eklemlerinizi şiddetli

darbelerden korumak için yapabileceğiniz en iyi dayanıklılık çalışması yüzmek, bisiklete binmek, kürek çekmek ve eliptik bir makinede egzersiz yapmaktır. Bu faaliyetler, kalp atışlarınızı hızlandırır ve çeşitli kaslarınızı çalıştırır (örneğin yüzmek bütün vücudunuzu çalıştıran bir faaliyettir) ama eklemleriniz peş peşe şiddetli darbeleri emmek zorunda kalmaz. Eklem ağrılarında ve kireç- j lenmeden yakınan kişiler için mükemmel çalışmalardır; kardiyovasküler sağlığınıza mükemmel bir şekilde koruduklarından, eklemlerinizin iyileşmesini sağlarlar. Yüzerek ve bisiklete binerek, kaslarınızı zorlamadan kardiyovasküler yarar sağlarsınız. (Yürümek de süper bir egzersiz türüdür ama çoğu kişi kalp atışlarını dayanıklılık eğitimi sınıfına sokacak derecede yükseltecek kadar hızlı yürümezler; ama genel sağlığınız açısından- Mit mi, Gerpek mi? Ellerinizde hafif el halterleriyle yürüyerek direnç eğitimi ve yürüyüşü birleştirmek iyidir

İnsanlar ellerinde bir kiloluk el halterleriyle birkaç kilometre yürümenin kendilerini hem güçlü hem de daha ince kılacağını düşünürler. Ama bir kiloluk el halterleriyle yürümek, iki yaşına giren küçük çocukların durumuna benzer: Boyları yüzünden zararsız olduklarını sanırsınız ama etrafta kasırga geçmiş gibi bir etki yaratırlar. Elinde bir kiloluk el halterleriyle yürümek, gerçekten de ortopedik ameliyatlara için sağlam bir garantidir. Neden mi? Çünkü çoğu kişi ellerinde el halterleriyle yürürken kollarını nasıl salladıklarına dikkat etmezler, dolayısıyla da sakarlaşır. Bu da omuz eklemlerinde travmalara, yırtılmalara ve yıpranmalara neden olur ve uzun vadede omuzlar normal hareket alanlarının dışına çıkarlar. Eklem sağlığı ve egzersizlerin yararı açısından bakıldığında, doğru olanı yapmak en iyisidir.

132 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 133

Mit mi, Gerpek mi? Yüzmek eklemlerimize iyi gelir

Soyadınız Spitz değibe veya kendiniz de denizkızı filan değilseniz, yüzmek sizi her halükarda eklem açısından kurtarmayı garantilemez. Ama bu tür krizlerin başlangıcını geciktirebilir. Ayrıca, eklemlerinizle ilgili sorunlardan uzak durmanıza yardımcı olması bir yana, formunuzu korumanızı da sağlar.

dan hiç bahanesiz günde en az yarım saat yürümeyi öneriyoruz.) Mükemmel bir çalışma programı, hem ağırlık kaldırma hem de ağırlıksız dayanıklılık faaliyetlerini içerir, çünkü çapraz eğitim - farklı günlerde farklı dayanıklılık egzersizleri seçmek - farklı kaslarınızı çalıştırmanızı sağlar. Güç eğitimi ise kas geliştirir. Bu kaslar, eklemlerinizi hiç zarar vermeden destekler.

Sağlığınızla ilgili her konuda olduğu gibi, seçim sizin. Risk etkenlerinizi değerlendirmeli ve ona göre karar vermelisiniz. Bazı durumlarda vücudunuza yardım ederken, bazı durumlarda bilmeden zarar verebilirsiniz. Örneğin

kalp için fenomen bir egzersiz olan koşma, eklemleriniz için iyi olmayabilir.

Bu yüzden hem kalbinizi pompalayan hem de dizlerinizi fedakarlık yapmak zorunda bırakmayan egzersizleri öneriyoruz.

**AYNI ZAMANDA HEM RAHAT HEM DE GÜÇLÜ OLUN** Bir spor salonunun ağır lık bölümünde, terden daha kötü kokan bir şey vardır: Maçoluk. Delikanlılar tangır tangır öten yüz elli kiloluk göğüs preslerinin altında ölkeli boğalar gibi böğürür ve karın kaslarının lastik izlerine ne kadar benzediğini görmek için tişörtlerini kaldırırlar. Her spor salonu öyle değildir ama testosteron yüklü bir grup adamı halterlerin yanına bıraktığınızda, her zaman içinde böyle bir üstünlük kompleksi söz konusudur. Bu yeni başlayan biri için sinir bozucu ve ürkütücü olabilir; açıkçası, herkese göre değildir. Ama yoga öyledir. Antik egzersiz yöntemi - esneme, solunum ve vücudunuzun yapabileceği tüm hareketlerle uyumlanma sanatı - sağladığı önemli sağlık yararları nedeniyle gerek evlerde ve gerekse spor salonlarında giderek yaygınlaşıyor. Çok çeşitli yararları olmakla birlikte, uzun ömürlülük açısından yoganın üç önemli avantajını görüyoruz: Birincisi, esnekliği artırması. Kaslarınız statik dokular değildir. Hareket eder, esner, büzülürler. Ne kadar esnek olurlarsa, o kadar geniş hareket alanınız olur ve normal faaliyetlerde eklemlerimize o kadar az yük yüklersiniz. İkincisi, yoga gücünüzü artırır. Hayır, yogada herhangi bir ağırlıkla çalışmazsınız ve evet, yoga Pasifik Okyanusu kıyısındaki bir günbatımından daha dingin görünür. Ama bu pozların bazıları gevşetici olduğu kadar yorucudur da. Kaslarınızı vücut ağırlığınızı taşımaya zorlarlar ve bu açıdan direnç eğitimi fonksiyonuna sahiplerdir; bu da kemik yoğunluğunuzu artırmanızı sağlar. Yoga, aynı zamanda solunumunuza odaklanmanıza yardımcı olur (doğru nefes teknikleri için akciğerlerle ilgili bölüme bakınız). Bir pozisyonu bir dakika ya da daha uzun süre korurken, meditasyon ögesi de içerir ve doğru duruşa, doğru solunuma odaklanmanızı sağlar; bu ikisi sadece ruhsal açıdan değil, fiziksel açıdan da önemlidir. Belki de yoganın en güzel tarafı, maçoluk özelliğinden yoksun olmasıdır. Yoga sadece sizin ne kadar yapabileceğinizle ilgilidir; önemli olan kendi vücudunuzu ve sınırlarınızı bilmektir.

Ama yogayla ilgili en iyi şeylerden biri, aslında çok kolay olmasıdır; hatta o kadar kolaydır ki birçok esneme hareketi, aslında ilkokulda yaptığınız temel esneme hareketlerinin varyasyonlarından ibarettir. Basitleştirilmiş beş dakikalık bir yoga planından sağlayabileceğiniz yararları bir düşünsenize. Haydi ama! Günde beş dakika ayıramayacağınız kadar hayatınızın kontrolünü kaybettiğinizi mi söylüyorsunuz yani? Vücudun çeşitli yerlerini çalıştıran yüzlerce farklı yoga pozunu bulmakla birlikte, derin solunuma odaklanmak için size sunduğumuz birkaç tanesiyle işe başlayabilirsiniz. Bu hareket setini sabahları yapın.

## 2. Adım: Güç İçin Yemek

Kemikleriniz, eklemleriniz ve kaslarınız söz konusu olduğunda, sağlıklı yemek vücudunuzun hareket yapısı için harikalar yaratan birkaç farklı yiyecek ve besin kaynağı demektir. Bunları beslenme alışkanlıklarınız arasına katarsanız, vücudunuzu daha uzun bir yaşamla ödüllendirirsiniz.

134 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler Eklemler ve Kaslar \* 135

Yoga Güneş Selamı

1.

İki ayağınız birbirine değecek şekilde ayakta durun. Avuçlarınız birbirine bakacak şekilde ellerinizi kalbinizin üzerinde birleştiriri. Ağırlığınızın eşit şekilde dağılmasına dikkat edin. Nefes verin.

Kollarınızı yukarı doğru kaldırın. Hofife geriye doğru eğitin ve kollarınızı başınızın üzerinde gerin. Boynunuzu gevşetin.

Ellerinizi ayaklarınızla aynı hizaya gelecek şekilde yere ve eğer mümkünse başınız dizlerinize değene kadar yavaşça öne doğru eğilin. Avularınızı aşağı doğru bastırın ve parmak ularınızı ayak parmaklarınızla aynı hizada olacak şekilde yere dokunun (eğer gerekiyorsa dizlerinizi kırın).

Sağ bacağınızı geniş bir adımla geriye doğru uzatın. Ellerinizi ve ayaklarınızı yerden kaldırmayın; sol ayağınız ellerinizin arasında olacak şekilde başınızı yukarı kaldırın.

136 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

5.

Sol ayağınızı sag ayağınızın yanına getirin.

6.

Dirseklerinizi yere dayayarak vücudunuzu aşağı indirin.

7.

Leğen kemiğinizi yere dayayarak boşmzı kaldırın ve sırtınızı olabildiğince geriye doğru bükün.

8.

Ellerinizi yere koyarak ve kollarınızı gererek, kalçalarınızı yukarı kaldırın ve başınızla kollarınızı aynı hizaya getirin.

Hareket Kontrolü: Kemikler. Eklemler ve Kaslar \* 137

9.

Yavaşça nefes alın ve sol ayağınızı geniş bir adımla ne ekin. Ellerinizi yerden kaldırmadan, sol ayağınızı ellerinizin arasına alın ve başınızı yukarı kaldırın.

10.

Ellerinizi yerden kaldırmadan ayaklarınızı yan yana getirin. Yavaşça ayağa kalkın, bacaklarınızı düzleştirin ama belinizi bükük ve gövdenizi aşağı doğru tutun. Mümkünse başınızı dizlerinize değdirin.

11.

Sırtınızı gererek yavaşça ayağa kalkın. Arkaya doğru eğilin ve kollarınızı başınızın üzerinde gerin.

12.

Tekrar 1. pozisyona dönün.

138 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

\*

Fiziksel Faaliyet Kopya Kağıdı



Hiç bahanesiz her gün yarım saat yürüyüş (yarım saati doldurmak kaydıyla gün içinde daha kısa periyotlara bölünebilir)

Onar dakikalık üç çalışmaya bölünmüş şekilde haftada yarım saat direnç eğitimi

Yirmişer dakikalık üç çalışmaya bölünmüş şekilde haftada bir saat dayanıklılık eğitimi (yüzme ya da bisiklet)

Beşer dakikalık beş gerinme seansına bölünmüş şekilde haftada yirmi beş dakika yoga/esneklik çalışması

örnek Program

Her gün yarım saat yürüyüşe ek olarak:

Pazartesi: Yirmi beş dakika dayanıklılık çalışması, beş dakika yoga/esneklik

Salı: On dakika direnç çalışması, beş dakika yoga/esneklik

Çarşamba: Yirmi beş dakika dayanıklılık çalışması, beş dakika yoga/esneklik

Perşembe: On dakika direnç çalışması, beş dakika yoga/esneklik

Cuma: Yirmi beş dakika dayanıklılık çalışması, beş dakika yoga/esneklik

Cumartesi: Yarım saat fazladan yürüyüş (ağırlıksız toplam bîr saatlik yürüyüş), on

dakika direnç çalışması, beş dakika yoga/esneklik

Pazar Yarım saat fazladan yürüyüş (ağırlıksız toplam bir saatlik yürüyüş)

Hareket Kontrolü: Kemikler Eklemler ve Kaslar \* 139

**KALSİYUM** Kalsiyum, besin kaynaklarının A-Rod'u gibidir. Alex Rodriguez muhteşem vuruşlarıyla büyük bir üne sahiptir ama aynı zamanda çok iyi koşmakta ve top yakalamaktadır. Tıpkı A-Rod gibi, kalsiyum sadece bir nedenle bile en yüksek sırada yer alır; kemiklerinize sağladığı yararlar. Ama kalsiyum aslında vücudunuzda daha birçok şeyden sorumludur. Doğru miktarda kalsiyum, eklemlerinizi iltihaplanmalardan koruduğu gibi, kaslarınızın büzülme kabiliyetine de katkıda bulunur. Kalsiyum aynı zamanda beyin sinirlerle daha rahat iletişim kurmasını, tansiyonunuzun normal seviyede kalmasını sağlar ve kolon kanserini engeller. Ve yine, mantıklı miktarda kalsiyum iskelet yapınızın kahramanıdır, çünkü kemiklerinizi güçlendirir ve sağlamlaştırır.

Otuzlu yaşlarınıza ulaşana kadar, vücudunuz aşırı kalsiyumu depolamaya devam eder; bu yaşa ulaştığınızda, kemikleriniz de yoğunluk zirvesine ulaşır. Bu noktadan sonra, vücudunuz kalsiyum depolamayı bırakır ve o zaman bütün kalsiyum ihtiyacınızı yiyeceklerden karşılamak zorunda kalırsınız. Bunu yapmazsanız, vücudunuzdaki kalsiyum stoklarını eritirsiniz. Bu, evinizdeki buzdolabını dolu tutmak gibidir. Bir kavanozu aldığınızda yerine başkasını koymanız gerekir, yoksa zaman içinde buzdolabınız bomboş kalır. Vücudunuz kemiklerinizde saklanan kalsiyumu eritirken, kemikleriniz giderek zayıflar ve sonunda neredeyse içi boş hale gelir; bu da onları kırılmalara karşı savunmasız bırakır. Dahası, kemikleriniz kırıldığı için sık sık yeni kemikler oluşturmak zorunda kalırsanız, kalsiyum (veya D ya da C vitamini) eksikliğinden dolayı vücudunuz kemiklerinizi olması gerektiği şekilde oluşturamaz. Dolayısıyla lifleriniz, kıkırdaklarınız ve sinirleriniz yeni oluşmuş, mükemmelliğe

ulaşmamış kemiğimize sürtünür ve eklemleriniz iltihaplanabilir. Bu da daha fazla iltihaba, acıya ve mafsal iltihabına yol açar.

Yapılabilecek en iyi şey, asgari miktarda kalsiyum aldığınızdan emin olmak için diyetinizi güçlendirmektir. Kemikleri genç tutmak İçin erkekler günde 1,000 ila 1,200 miligram kalsiyum almalıdır. Altmış yaşının altındaki kadınlar günde 1,200 miligram - en iyisi 500 ya da 600 miligramlık iki tablet halinde almaktır (çünkü çoğumuz bir keredede 600 miligramdan fazla kalsiyumu hazmedemeyiz) - ve altmış yaşının üstündeki kadınlar ise kemiklerini mümkün ol-

duğunca genç ve güçlü tutabilmek için günde 1,600 miligram kalsiyum almalıdır. (Bu miktarlar sadece kalsiyum içindir, sitrat ya da karbonat ile birleşmiş kalsiyum için değil; eğer sitrat ve karbonat içeren tabletler tercih ederseniz, içerdikleri kalsiyumun gerçek miktarını öğrenmek için etiketine bakınız.)

Süt, peynir ve yoğurt gibi yiyeceklerde bol miktarda kalsiyum bulunduğunu öğrenecek kadar süt bıyıklı reklamlar izlediniz. Eğer bu besinlerden yeme alışkanlığınız varsa, az yağlı ya da yağsız süt ürünlerini tercih edin, çünkü fazladan yağ genellikle bir gün için yeterinden fazla doymuş yağ sağlar (günde 20 gramdan fazlası sizi yaşlandırır). Bu doymuş yağ damarlarınızda iltihaplanmalara yol açar, bağışıklık sisteminizle ilgili sorunları artırır ve kilo almanıza neden olur; sizin de bildiğiniz gibi, bu kemikleriniz ve eklemleriniz için sağlıksız bir durumdur. Kalsiyum açısından zengin olan diğer yiyecekler yeşil ve yapraklı sebzelerdir. Kalsiyum ihtiyacınızı karşılamak için bu yiyeceklerden yiyebilirsiniz ve diyetinize çok fazla kalsiyum katarsanız, aldığınız miktarı besin katkılarıyla dengeleyebilirsiniz. Kalsiyumun doğru şekilde hazmedilmesi çok önemlidir; bunun için, her 35ü gramlık kafeinli içeceğinize ya da her 120 gramlık kahvenize 20 miligram kalsiyum ekleyin. Her yarım saatlik terleme egzersizinde, fazladan 100 miligram daha ekleyin (kalsiyum terle birlikte vücuttan dışarı atılır). Ama ne olursa olsun, günde 1,000 ila 1,600 miligram kalsiyum almak, kemiklerinizi son derece güçlü ve sağlam kılacaktır.

Eğer harika bir kalsiyum besin katkısı istiyorsanız, umutsuz televizyon yarışmacılarının yaptığı gibi tahminlerinize dayanmayın. Kontrolü ele alın - vücudunuzu - ve etiketleri okuyun. İhtiyacınız olan şey bir seferde 600 miligram kalsiyum, 200 miligram magnezyum ve 200 IU D vitamini'dir (nedenini aşağıdaki paragrafta anlayacaksınız). Tabletler rahatça yutabileceğiniz büyüklükte ve damak zevkinize uygun olmalıdır. Eğer bonbon şekerlerinin yararı oluyorsa, hiç sorun yok demektir (tabii bonbon gerçek çikolatadan yapıldığı ve doymuş yağ içermediği sürece). Dön bardak düşük yağlı süt içmek hoşunuza gidiyorsa bu da iyi. Bunu doğru yapmak için çok çeşitli yollar var; sadece içlerinde demir bulunan besinlerden kaçının (demir, kalsiyumun hazmedilmesini engeller ve genellikle yiyeceklerden yeterince demir alırsınız; eğer anemi ra-

140 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler. Eklemler ve Kaslar \* 141

halsizliğiniz varsa ve kalsiyum kullanıyorsanız, demiri kalsiyumdan iki saat arayla alın). Ayrıca, kalsiyumun rahatça hazmedilebilmesi için asitli bir ortama ihtiyaç vardır, dolayısıyla asidi etkisiz hale getiren antiasit bir maddeyle alınırsa kalsiyum bir işe yaramaz.

**D VİTAMİNİ VE MAGNEZYUM** Eğer kalsiyum kemiklerinizi anında etkileyen mükemmel bir içerikse, D vitamini onun yanında FedEx gibi kalır. Temel olarak, D vitamini kalsiyumun vücuda emilimini kolaylaştırır ve kemiklerinizin dayanıklı kalması için kalsiyumu ulaştırır. Kemik sağlığı açısından temel olmasının yanı sıra, eklemleriniz için de etkili olabilir. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, D vitamininin mafsallı iltihabının ilerlemesini yavaşlattığını ortaya koymuştur. Yüksek seviyede D vitamini alan insanlar, yeterince D vitamini almayanlara oranla daha az eklem sorunuyla karşılaşmaktadırlar. Düşük seviyede D vitamini ve kalsiyum alan insanların mafsallı iltihabı sorunuyla karşılaşma olasılığı üç kat daha fazladır.

D vitaminini şu kaynaklardan alabilirsiniz: Güneş, yemek ve vitamin tabletleri. Güneş, pasif D vitaminini aktif D vitaminine dönüştüren kimyasal bir tepkime başlatır ama çoğu kimse yeterince D vitamini alacak şekilde güneşte kalmamaktadır (ayrıca gereğinden uzun süre güneşte kalmak cilt kanseri riskini artırabilir; çok fazla güneş aynı zamanda D vitamininin dönüşümünü de engelleyebilir). Dolayısıyla en mantıklısı yiyecekler ve vitamin tabletleridir. Balık ve kabuklu deniz ürünleri doğal olarak D vitamini içerir; diğer yiyecekler arasında süt, yüzde 100 doğal (sıkma) portakal suyu ve çeşitli hububatlar sayılabilir. Çoğu yetişkin yeterli miktarda takviye için yeterince süt ya da portakal suyu içmediği, yeterince hububat yemediği için, yiyeceklerinize O vitamini katmak ihtiyacınız olan seviyeyi karşılamaya yetecektir. Altmış yaşının altındaysanız günde 400 IU ve altmış yaşının üzerindeyseniz günde 600 IU D vitamini almanızı öneriyoruz. Kalsiyumun en iyi şekilde hazmedilmesi ve kemiklere ulaştırılması için gereken miktar budur. Ayrıca, günde 400 ila 500 miligram magnezyum (bademde bulunan bir besindir) almanızı da öneriyoruz, çünkü magnezyum kalsiyumun sinir sistemi üzerindeki etkilerini dengeler.

142 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

**OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ** Omega-3 yağ asitleri - somon ve tuna gibi balıklarda, cevizde, kolza yağında, ketentohumunda, avokadoda ve zeytinyağında bulunan sağlıklı yağlar - vücudunuzun neredeyse her parçası için yararlıdır. Omega-3'ü, vücut için bir teneke motor yağı gibi düşünün. Omega-3 yağ asitlerinin eklemlerin etkili bir şekilde hareket etmek için ihtiyaç duyduğu yağı karşıladığına inanıyoruz. Eklemlerinizi yağlı tutarak, yaşınız ilerledikçe daha az sürtünmeyle, daha az aşınmayla ve daha az acıyla karşılaşsınız. Sürekli tekrarlanan araştırmalarda, Omega-3'ün eklemlerdeki iltihaplanı azaltıcı etkisi olduğu görülmüştür. İltihap sorunu olmayan insanlar eklem yaşlanmasını engelleyici özelliği bulunduğuna dair henüz yeterince kanıt olmamasına rağmen, dostlarımıza ve ailelerimize haftada en az iki kez balık yiyerek Omega-3 ihtiyaçlarını karşılamalarını öneriyoruz. Ceviz yemek de Omega-3 ihtiyacını karşılamak için başka bir yöntem olabilir. Bir nokta daha: Balık yağı ve balık proteinin, acı verici

bir yırtılma ya da kronik menüsküs rahatsızlığıyla karşılaştığınız takdirde büyük önemi olan menüsküs zannı yenilediği gözlemlenmiştir. Balık sevmiyorsanız, balık yağı tabletleri kullanabilirsiniz; günde yaklaşık 3 gram balıkyağı, haftada 400 gram balık yemekle aynı şeydir (genellikle damıtıldığı için. bazı balıkların içerdiği bakterileri içermez).

**C VİTAMİNİ** Çoğu araştırma osteoporozu D vitamini ve kalsiyum ile bağ-daştırırken, giderek daha fazla araştırma C vitamininin rolü üzerine odaklanmaya başlamıştır. Önceki bölümlerde, C vitamininin yeteneklerini detaylıca anlatmıştık; güçlü bir antioksidan olmasından bağışıklık sistemini güçlendirmesine kadar. Ama araştırmalar, C vitamininin osteoporozdan kaynaklanan kemik kayıplarını ve yaşlanmadan kaynaklanan kırıkta yetersizliğini de engellediğini göstermiştir. Daha net söylemek gerekirse, eklemizdeki kırıktağın yenilenmesi gerektiğinde, kırıktağın genç kalabilmesi için C vitamini gerekir. Bunu yapmak için günde 1,200 miligram C vitamini alabilirsiniz; miktarı gün boyunca yemeklerinize ve kullandığınız tabletlere bölün. (Ama dikkatli olun, çünkü veriler çok fazla C vitamininin - günde 2.500 miligramdan fazla - tam ters etki yapabileceğini, kireçlenmeyi ve DNA anomalilerini artırabildiğini göstermektedir.)

Hareket Kontrolü: Kemikler, Eklemler ve Kaslar \* 143

**Kemik Güçlendirici Yiyecekler**

Uzun süredir yüksek proteinli yemek alışkanlığı çok yaygın. Daha önceki bölümlerden birinde, aşın yüksek protein almanın vücudumuzdaki çeşitli organlara ve sistemlere nasıl zarar verebileceğini incelemiştik ama yüksek proteinli beslenme alışkanlığı aynı zamanda kemik kaybını da hızlandırabilir. Her gün bol miktarda proteinle beslenmek - günde 140 gramdan fazla (günde yarım kilo tavuk, balık, biftek veya domuz ya da bir kilo kuruyemişe denktir) - kemikleriniz için bir tehdit oluşturduğuna inanılmaktadır, çünkü aşırı protein vücudunuzun kalsiyumu hazmetmek yerine dışarı atmasına neden olabilir. Bazıları karbonatlı ve kafeinli içecekler için de geçerlidir; kafein, vücudunuz daha kullanma fırsatı bulmadan kalsiyumun dışarı atılmasına yol açabilir. Her gün tükettiğiniz 350 gram karbonatlı meşrubat, 340 ml'lik kahve ve 340 ml'lik protein İçin 20 miligram kalsiyum ekleyin.

3. Adım: Alternatif Düşünün

Kozmetik ameliyatımızı Kuğu ya da Aşırı Makyaj formları arasından seçebildiğimiz bir dünyada, elbette ki sağlığımız söz konusu olduğunda da çok çeşitli seçeneklerimiz var. Sağlığınızla ilgili karar verme yetkisine sahip tek kişi olarak, farklı yöntemler deneyebilir, hangisinin sizin için daha fazla işe yaradığına karar verebilirsiniz. Elli yıldan uzun süren ortak tıp deneyimimizle, etkili olduğu gözlemlenen bazı stratejilerin temel prensiplerini sizler için belirledik. Bazı araştırmalar aşağıdaki tavsiyeleri onaylamayacak olsa bile, vücudunuzu genç tutmanız için mümkün olan en iyi tavsiyeleri vermek istiyoruz ve bu yöntemlerin önemli rol oynayabileceğine inanıyoruz.

**YAG ALIMINIZI ARTIRIN** Yağmur yağmazken arabanızın sileceklerini çalıştırmırsanız, lastiğin cama sürtünürken çıkardığı sesi duyabilirsiniz. Rahat bir şe-  
144 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

kilde kayabilmek için, sileceklerin yağmura ya da herhangi bir suya ihtiyacı vardır. Aynı şekilde eklemlerinizi de sorunsuz hareket için yağa ihtiyaç duyar. Özellikle iki madde, eklemlerinizi en iyi şekilde yağlanmış halde tutabilir ve hatta kıkırdak yenilemesini sağlayabilir. Glukosamin sülfat - eklemlerinizi saran bir kimyasal - aynı zamanda karideslerin, yengeçlerin ve ıstakozların sert dış kabuklarında da bulunur. Vücudunuz kıkırdak, bağ ve eklem sıvısı yaratmak için buna ihtiyaç duyar. Glukosamin takviyesi yaparak, eklemlerinizi arasındaki yeterli yağlamayı ve kıkırda kimyasalın kemikler arasında darbe emicilik görevini yeterince etkili bir şekilde yerine getirmesini sağlayabilirsiniz.

Hem glukosamin hem de kondroitinin, eklem ağrıları olanlarda kireçlenme semptomlarını azalttığı gözlemlenmiştir. Teoriye göre bu maddeler aspirin ve ibuprofen gibi çalışmakta, eklemlerde acıya neden olan iltihaplanmaları azaltmaktadır. Nasıl ve neden işe yaradığını kimse tam olarak bilmemekle birlikte, dört araştırma (bilimin altın standartlarında) bu noktayı kanıtlayan önemli ve sağlam veriler ortaya çıkarmıştır. Bu araştırmalar, söz konusu maddelerin temel hastalık gelişimini değiştirerek eklemleri gençleştirdiğini göstermiştir; diz ve kalça eklemlerinde kıkırdakların yenilenmesini ve hasarlı kıkırdakların onarılmasını sağlamaktadırlar. Eklemlerinizi arasındaki yağlamayı artırmak ve korumak için her ikisinin bileşimi olarak günde 1,500 miligram alın (birçok tablette ikisi birden vardır). Sadece üç besin tableti bu maddeleri yüzde 25'ten fazla içermektedir, dolayısıyla size bu maddeleri yüzde 80 ila yüzde 100 arasında içeren şu üç markayı kullanmanızı öneriyoruz: Triple Flex, Osteo Bi-Flex ve Cosamin DS.

**HAVVAİİ'NİN EKONOMİSİNİ DESTEKLEYİN** Ananasta bulunan bromelin, aslında kemik ve eklem hastalıklarını engelleyen bir madde değildir ama iyileşme sürecinin hızlanmasında yararlı olabilir, çünkü bromelinin iltihaplanma karşıtı bir özelliği vardır. Eklemlerinizde bir katılık ya da gerginlik hissediyorsanız günde 100 miligram alın.

**Hareket Kontrolü: Kemikler Eklemler ve Kaslar \* 145**

**İĞNELERLE YAŞAYIN** Batı dünyasında tıp teknolojisi hastalıkları engellemek ve tedavi etmek konusunda büyük ilerlemeler kaydetti; böylece acıyı azaltabiliyor ve insanların daha uzun, daha verimli hayatlar sürmesini sağlayabiliyoruz. Ama bazı kişiler alternatif olarak Doğu tıbbini tercih etmektedirler. Akupunktur - dünyanın en eski şifa sistemlerinden biri - uykusuzluktan migrene kadar çok çeşitli hastalıkları iyileştirmek için binlerce yıldır kullanılmaktadır. Sırt ağrıları Birleşik Devletler'de son derece yaygın bir sorun olduğundan, birçok kişi acıdan kurtulmak için akupunkturunu tercih etmektedir.

Akupunktur teorisini şöyle açıklayabiliriz: Enerji meridyenleri bütün vücudumuzu kuşatırlar ve sağlık durumumuzu gösterirler. Şifacılar vücudun yüzeyini bu enerji akımlarına ulaşmak ve vücut içindeki sakatlıkları düzeltmek için kullanırlar. Her enerji kanalının belli bir içsel organı temsil ettiğine ve bu harici kısmı bir iğneyle harekete geçirerek, hasta olan ya da acı veren içsel organdaki negatif enerjiyi başka yöne kanalize edebileceklerine inanırlar. Örneğin. Çinli doktorlar, kulağı insan vücudunun bir

örneğine, neredeyse ters dönmüş bir cenine benzetirler. Kulağınızdaki uzun kıvrımlardan biri omurgayı temsil eder. Sırtlarının alt kısmında ağrı çeken insanları iyileştirirken, şifacılar bu kıvrımın üst tarafına (kulağın sembolik olarak ters dönmüş olduğunu unutmayın) küçük iğneler saplarlar. Bu iğneler, sırtın alt kısmındaki enerji akışını harekete geçirir ve acıyı ortadan kaldırır. Şifacılar, uzunlukları bir santimden on beş santime kadar değişen iğneler kullanırlar ve iğnelerin ne kadar az acı verdiğini görmek inanılmazdır (biz denedik ve genellikle iğnelerin varlığını hissetmedik bile). İğneler on beş dakika süreyle orada kalır. Bazı doktorlar, bu yöntemle acıyı gidermek konusunda yüzde 90 başarı sağladıklarını söylemektedirler.

Doğu tıbbi enerji akışını yeniden yönlendirmekte başarı sağlarken. Batı tıbbi da akupunkturun neden etkili olduğunu araştırmaktadır. Bazı olası teoriler şunlardır: Akupunktur, acıyı rahatlatan bazı sinirsel kimyasallar - endorfin - salgı Utmaktadır ve araştırma, iyileşme sürecini hızlandırmak amacıyla akupunkturun kan dolaşımını hızlandırdığını öne sürmektedir.

#### 4. Adım: Küçük Değişiklikler Yapın

Bazen, hayattaki en küçük değişiklikler en büyük sonuçları doğurabilir. Doğru beslenmenin ve egzersizin yanı sıra, yaşam tarzınızda birkaç küçük değişiklik yaparak kemik ve eklem sağlığını koruyabilirsiniz.

**DİK DURUN** Karın kaslarınızı güçlendirmek - ve sırtınızı desteklemek - için yapabileceğiniz en kolay şeylerden biri, iyi bir duruş izlemektir. Dik durduğunuzu sanabilirsiniz ama aslında çoğumuz Pisa Kulesi gibi dururuz. Başınızı ve boynunuzu arkaya atarak dik durmaya çalışın. Burada anahtar nokta, kaslarınızı germek için karnınızı içeri çekmektir. Bu göğsünüzü dışarı çıkarır ve size asker gibi bir görünüm kazandırır. Herhangi bir şey yaparken, merdiven çıkarken ya da asansöre binerken karnınızı içeri çekmek, vücudunuzun daha genç görünmesini ve kalmasını sağlar.

**YUMUŞAK AYAKKABILAR GİYİN** Vücudunuz doğal darbe emiciler sağlamak konusunda son derece başarılı ve cömerttir; eklemleriniz arasındaki sıvı ve omurlarınız arasındaki sistem gibi. Ama evrim geçirerek dört ayak üzerinden iki ayak üzerine kalktığımızda, bunun avantajlarını kullandık. Şimdi maratonlarda koşuyor, ülke büyüklüğünde alışveriş merkezlerinde dolaşılıyor, yaz tatili niyetine Georgia'dan Maine'e yürüyoruz. Nerede yürüdüğümüze bağlı olmaksızın, ayaklarımız bir fırıncının mutfağındaki bir karton yumurtadan daha çok darbe alır. Elbette ki ayaklarımızdaki yirmi altı kemikle, yürümek için tasarlanmıştır. Ama ayaklarımızda vücudun diğer kısımlarında bulunan doğal darbe emiciler yoktur. Onları daha iyi koruyabilmek için - dizlerinizdeki ve kalçalarınızdaki büyük eklemlerin arasındaki yollar - uzun süreler boyunca ayakta kalacağınız zaman daima yumuşak yürüyüş ya da koşu ayakkabıları giyin (sadece ayakta dursanız bile). Koşu ayakkabıları genellikle iyi bir tercihtir, çünkü ayakkabının arka tarafı çok iyi yumuşatılmıştır, zira topuğunuzun yere ilk dokunduğu ve vücudunuzun ağırlığının büyük kısmını emdiği yer burasıdır.

146 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Hareket Kontrolü: Kemikler Eklemler ve Kaslar \* 147

**HAFİFLİĞE DİKKAT EDİN** Şimdiye kadar bunu yeterince duydunuz; aşırı kilolu ya da obez olmak, birçok hastalıkla ilgili riskleri artırır. Ne kadar zayıf olursanız, o kadar az eklem ağrısı çekersiniz. Yağ, öğrenilmiş bir lezzettir, dolayısıyla damak zevkinizi değiştirebilirsiniz. Kötü yağlardan - doymuş yağ -uzak durarak ince kalabilir, damarlarınızın ve bağışıklık sisteminizin yaşlanmasını yavaşlatabilirsiniz. Ayrıca, bu eklem ağrılarınıza da yararlıdır. Yağı kesebileceğiniz ilk yer, süt ürünleridir. Şimdi tam yağlı süt içiyorsanız, diyet sütün tadının su gibi geleceğini biliyoruz. Şunu deneyin: Diyet sütü giderek artan oranlarda yağlı sütle birleştirerek için. Bunu sürekli yaptığınız takdirde birkaç hafta sonra tamamen yağsız süt içmeye başlarsınız ve tam yağlı süt size çok yağlı gelir.

**SİGARAYI BIRAKIN** Oturma odanızı günde yirmi kez dumanla doldurur musunuz? O zaman bunu vücudunuza neden yapıyorsunuz? 5. Bölüm'de, sigaranın akciğerlerinize verebileceği zarar - damarlarınıza verdiği zarar daha da fazladır - konusunda detaylıca konuşacağız. Bu bölümde sigaranın kemikleriniz için de aynı derecede zararlı olduğunu söylemekle yetinelim. Sigara içmek, osteoporoz riskini artırır ve zaman içinde kemiklerinizi giderek zayıflatır.

148 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

1

igerıenn

Akciğerlerle İlgili Yaygın Mitler

Akciğer Miti \*1 Sigara içmiyorsan, endişelenecek bir şeyin yok.

Akciğer Miti \*2 Kardiyovasküler açıdan iyi durumda olmak, sağlıklı akc olduğu anlamına gelir.

Akciğer Miti »3 Horlamak, ciddi bir solunum sorunudur.

nn

>|

w ,,...|,,

«UWUCf|

Ooğu kimse, nefeslerini hayatlarının üç noktasında düşünürler: Koktuğunda (sarımsak yemişlerse); acil tehlike altında olduğunda (boa büzülmesi); ve nefes nefese kaldıklarında (sıkı bir egzersizden ya da düğün gecenizden sonra). Bu zamanlar dışında, nefes almak en fazla Janet Jackson'ın arka plandaki dansçıları kadar dikkat çeker. Akciğerleriniz, vücudunuzun havalandırma sistemi olarak, evinizdeki bütün hava akımından sorumludur. Tıpkı ısıtma ve havalandırma sistemleri gibi, solunum da çalıştığında umursamadığımız şeylerden biridir. Yaşıyoruz, demek ki nefes alıyoruz. Vücudumuzun havalandırma sisteminde, akciğerlerimiz ellerinde olmadan içeri hava çeker ve sonra da dışarı iterler. Çoğu kimse, nikotin ya da fabrika dumanı gibi şeylerle vücudu kirletmediğiniz sürece, havalandırma sisteminin bir ömür boyu sorunsuz bir şekilde çalışacağını düşünür. Kulağa hoş geliyor ama kesinlikle yanlış. Sigara ve diğer çevresel toksinler havalandırma sisteminiz için öncelikli saldırganlar

olmakla birlikte, ciğerlerinizin içeri oksijen çekmesini ve dışarı karbondioksit atmasını değiştirebilecek çok çeşitli etkenlerden söz edilebilir.

Aslında, konu havalandırma sisteminize geldiğinde, en büyük tehdidi oluşturan küçük şeylerdir. Bir hava menfezi, çok büyük tozlan havalandırma sisteminin dışında tutar ve burnunuzda neredeyse tam bir filtre gibi çalışır. Ama hâlâ içeri girebilen tozlar ve bakteriler vardır. Bakteri, virüs ve diğer parçacıkları ciğerlerinize çektiğinizde, sisteminiz daha büyük parçacıkları durdurabilir, çünkü ciğerlerin doğal savunma alanına takılırlar. Adına "silya" denen küçük fırçacıklar sayesinde, parçacıklar havalandırma sisteminizden atarlar ve öksürme, hapşıрма ve burun sümürme gibi çeşitli yöntemlerle onları vücuttan dışarı gönderirler. Ama küçük parçacıklar - gözle göremediklerimiz - savunma sistemimizden kolayca geçebilirler. Farkına varılmayan bu parçacıklar, akciğer dokulannızı yok edebilecek bir iltihaplanma başlatabilirler; bu da sizi çeşitli akciğer hastalıklarına karşı savunmasız bırakır. (Nano-teknoloji üretiminin tehlikeli olmasının nedeni budur; atık ürünlerin hepsi minik parçacıklar halindedir.)

150 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Yatınm devi Warren Buffett'ın tröstleri nefes almaya benzettiğini hatırlarsınız; eksikliği hissedilene kadar kimse takdir etmez. Kimse bunun anlamını New York Giants takımının yıldız oyuncusu Amani Toomer kadar iyi yorum-layamaz. NFL'deki (National Football League) ilk sezonunun öncesinde, sıcak ve nemli bir günde, Giants, Jacksonville Jaguars'a karşı oynuyordu ve yaptıkları tek şeyin topu fırlatmak olduğu bir dizi oyuna başlamışlardı; bu da Toomer'ın çok kısa dinlen-me aralıklarıyla çok sayıda sprint yapmasını gerektiriyor-du. Bu oyunun bir noktasında, Toomer nefes alamadığını fark etti. Tıpkı içi boşalmış bir tüpün dibinde kalan diş macununun sıkılması gibi, içindeki havanın dışarı çekildiğini hissediyordu. Konuşmayı bile başaramadan yedek sırasına koştu ve olduğu yere çöküp kaldı. Toomer, antrenman sonunda tükendiğini hissetmişti ama takım arkadaşlarının da en az kendisi kadar yorgun olduğunu düşünmüştü. Doktorlar başlangıçta neler olup bittiğini anlayamadılar, çünkü Toomer gayet iyi durumda görünüyordu; ama sonra Toomer'ın astımı olduğu anlaşıldı. Doktorlar, solunum yollarını açmak için ona steroit solunum önerdiler; özellikle de nem oranının yüksek olduğu günlerde. Ama Toomer, solunumun o kadar basit olmadığını artık anlamıştı.

Toomer genel olarak solunumunu düzeltmek için doğal yolları tercih ediyor; vitaminler, dövüş sanatları, solunum teknikleri ve düzenli bir kardiyovas-küler faaliyet programı gibi. Ve Toomer, astımının kendisini engellemesine izin vermiyor. Astımın yapmak istediğiniz şeyleri engellemesine izin vermeyin; özellikle de fiziksel açıdan iyi durumdaysanız ve solunumun görüldüğü kadar basit bir şey olmadığını farkındaysanız.

şu anda astımınız ya da başka bir akciğer sorunuz olmasa bile, havalandırma sisteminiz hakkında çok şey öğrenebilirsiniz; ve solunumunuzu nasıl mümkün olduğunca etkili hale getirebileceğinizi de. İşin ilginç yanı, çok basit gibi görünmesine rağmen, birçoğumuz aslında nasıl doğru nefes almamız gerektiğini bile bilmiyoruz. Çin



Tıbbi'nda, akciğerler bütün vücudun orkestra şefi kabul edilir; diğer her şeyin akacağı ritmi onlar belirler. Yoganın

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 151

doğru solunum tekniklerine bu kadar önem vermesinin nedeni de budur; amaç, bütün vücudu dengeye sokmaktır. Bu bölümde, sizi doğru solunum adımlarından geçireceğiz ama aynı zamanda akciğerlerinizin vücudunuzda en az kalbiniz kadar önemli bir demirbaş olduğunu anlamanızı istiyoruz. Aslında, eğer organlar evin farklı bölümleriye, akciğerleriniz ve kalbiniz de bitişik odalar olarak kabul edilebilir. O kadar yakın bir ilişki halinde çalışırlar ki birinde herhangi bir sorun olduğunda, diğerinin de etkilenmesi kaçınılmazdır.

Vücudunuzun diğer bütün kısımlarında olduğu gibi, hayatınız boyunca sorunsuz bir solunumu garantilemek için yapabileceğiniz şeyler var. Hatta solunumu aslında bilinçli ve istekli bir süreç haline getirebilirsiniz; akciğerlerinizi ve sağlığını sizin kontrol edeceğiniz bir termostatla!

Akciğerler Anatomi

Test: Dakikada bir buçuk galon tüketen kişi aşağıdakilerden hangisidir?

- Yirmi birinci doğum günündeki delikanlı
- Göstergesinde üç yüz bin kilometre yazan arabanın sahibi
- Bir Starbucks bağımlısı
- Siz

Doğru cevap: D. Ama bunun Alman birasıyla ya da başka bir sıvıyla ilgisi yok. Her nefesinizde ne kadar hava çektiğinizle ilgisi var; şöyle diyebiliriz: Ömrünüz boyunca 10 milyon balon dolduracak kadar hava alıyorsunuz (bu teoriyi kanıtlamak isteyen zavallı ilkokul mezununun vay haline). Tahmin edebileceğiniz gibi, her birkaç saniyede bir akciğerlerinizde çok şey olup bitiyor; hemen el fenerinizi kapın ve birlikte içeri girip neler olduğunu görelim.

Muhtemelen akciğerlerinizin neye benzediğini az çok biliyorsunuzdur. Vücuda hava çekildiğinde şişen balonlar gibi olduklarını düşünüyorsanız, aslında iki büyük süngere daha çok benzediğini söyleyebiliriz. Havayla dolu olduklarında hafif ve şişkindirler ama ıslandıklarında büzülür ve ağırlaşır (ba-

İperi Giren Neyse, Pışan Çıkan da Odur

naklanan toksinler, alveol hava hücrelerinde hosar yaratır ve hücreler patlayarak sızdırmaya başlarlar; amfi-zemin nedeni budur. Astımı olanlar nefes aldıklarında bir mandal bronşlarını sıkıştırıyormuş gibi hissederler havayı dışarı satamazlar (hırıltıya neden olan budur).

152 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz • 153

zı hastalık durumlarında) ve böyle durumlarda havayı pek iyi döndüremezler.

Başlarken, solunum sisteminizi baş aşağı döndürülmüş bir ağaç gibi düşünün (Şekil 5.1'e bakınız). Havayı izlersek, işe ağzınız ve burnunuzla başlarız. Hava vücudunuza girdiğinde, soluk borusuna iner. Bu, ağacın gövdesidir ve sürecin başlangıcındaki tek

hava kanalıdır. Sonra iki akciğeri birden besleyebilmek için hemen ikiye ayrılır; bunlar bronş tüpleridir. Sonra, tıpkı ağaç dalları gibi, bu hava kanalları her akciğerin içinde önce dörde, sonra sekize, sonra da yüz binlerce minik havalandırma kanalına bölünür. Bu havalandırma kanalları, bronşlarınızdır. Her havalandırma kanalının sonunda, adına "alveol"

denen minik yuvarlaklar bulunur. Bunları, dalların ucundaki yapraklar gibi düşünebilirsiniz. Sağlıklı ciğerlerde, yüz milyonlarca alveol vardır. Her alveolus, alveolleri açık tutarak solunumunuza yardımcı olan ince bir sıvı tabakasıyla kaplıdır; böylece oksijen emilir ve karbondioksit dışarı atılır.

Elbette ki akciğerlerinizde solunum döngüsüne dahil olan başka kısımlar da vardır. Bronş tüpleriniz, akciğerlerinizi temizlemekten sorumludur. Tipik olarak, dört yaşındaki bir çocuğun doğum günü pastasına benzerler; toz ve bakterilerin üzerine yapıştığı bir sümük tabakasıyla kaplıdır. Akciğerlerinizde, adına "'silya" denilen milyonlarca minik kıl da bulunur. Silya, sümüğünüze yapışan tüm maddeleri temizleyen süpürgeler gibidir. Yüksek hızda çalışan silecekler gibi, hızlı bir hareket halindedirler; sürekli olarak ileri geri hareket ederek, her nefesinizde içeri giren iğrenç maddelere karşı akciğerlerinizi korurlar (yaşadığınız yerin yaşlanma hızınızı etkilemesinin nedeni budur, çünkü toksinler ve hava kirliliği büyük şehirlerde çok daha fazladır). Burada asıl bilinmesi gereken nokta, sigaranın akciğerlerinizi toksinlere karşı korumakla görevli olan bu kılları öldürdüğüdür.

Akciğerlerinizin sağlıklı solunumu sağlayan son parçası, etraflarını saran adale sistemi olarak tanımlanabilir. Diyaframınız (Şekil 5.2'ye bakınız) göğüs

Sekil 52 AldıgımiZ Her Ncfes Derin nefes almak için, diyafram kasınızı ciğerlerinize ha-

vq emecek şekilde oşag. doğru hareket ettirmeniz gerekir. Bu, en iyi şekilde nefes almaya başladığınızda karnınızı aşağı itmekle mümkündür. Göğüs kasları göğüs kafesini kaldırarak bu işleme yardımcı olsa bile, çoğu kişi bu kasları nefes almak için kullanmaktadır ki bu da pek işe yaramaz.

Şapkalığa Gider

†

Ak Kaburgalar

2- İnferkostal kaslar 3. Boyun v« omuzlardaki 3\*ri\* kaslar

Veren Kaslar

Z Esnek

3. Diyafram

i- toferkosfâl kaslar

5- Serif kaslar

154 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz • 155

Mit mi, Gerpek mi? Kulak Tırmalayıcı Sesler Seksiliğin İşaretidir

kafesinizin ak kısmında bulunan ve havayı ciğerlerinize çeken büyük bir kastır. Birazda doğru solunum tekniklerine geçeceğiz am öncelikle solunum hareketinin de vücutta diğ er hareketler gibi olduğunu anlamahsı Bir kasla kontrol edilir; açıldığında havai Şey, Demi Moore'u dikkate alırsak, bu görüş emen ve sıkıştınlldığında üflcyen bir korük '

doğ ru olabilir. Ama boğ uk ses genellikle ses te- bi düşünün. Diyaframı kullanarak, daha doğ li polipine işaret eder ve daha çok okul öğ ret- ve etkiini solunum teknikleri geliştirebilirsiniz. 'J menleri ve futbol koçları gibi yüksek sesle konuşan kişilerde görülür. Sigara içerseniz veya sesinizi zorlarsanız (profesyonel şarkıcılara bunu yapmamaları öğ retilir) ses tellerinizi rahat- 061161 SOiUIIITI siz eder, yaralar oluşturur ve zaman içinde adına "polip" denen şişkinlikler yarotamız.

Vücudunuzun hayat kurtarıcıları olan akciğ erler, sizi ayakta tutmak için havaya ihtiyaç duyarlar. Hava akışı sınırlandırıldığında, vücudun geri kalanını desteklemek için yeterince yakıt bulamazlar. Zor nefes almak en iyi olasılıkla son derece rahatsız edici, en kötü olasılıkla yaşam tehdididir. Nasıl kimse tamamen şişirilmemiş bir can simidi olmadan yüzmek istemezse, güçlü solunum kanalları olmadan yaşamayı da kimse istemez. Bunlar, sizi hayatta tutan yapıların yaştan dolayı zayıflayabileceğ i önemli unsurlardır. Uyku apnesi ve astım, en sık görülen akciğ er anomalileridir, bu yüzden ikisini de uzun uzadıya inceleyeceğ iz.

#### Uyku Apnesi

Bu sorunu baş a alıyoruz, çünkü solunum yollarınızın başlangıcındaki değ iş iklikle ortaya çıkan ve ç abuk ilerleyen bir solunum problemidir. Eğ er horlayan birinin yanında uyuyorsanız - ya da uyumaya ç alışıyorsanız - sesi bir çöp öğ ütücüsüne ya da jet motoruna benzetebilirsiniz. Belki de genç oğ lunuzun

156 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Mit mi, Oerpek mi?

Rock grubunun gitarlarına? Hiç ş üphesiz ki hor- \$QQf\l lama karaokeden sonra ağ zınızdan çıkabilecek 'M\* ^ fP\*" PUrUn

en kötü sestir ve o kükremeyi hepimiz iyi bili- if riz. Yetişkinlerin yaklaşık yüzde 50'si arada bir, {•gf£g|(fpn I<Sfl vaizde 25'i ise sürekli olarak horlar. Anatomik açıdan konuşmak gerekirse, horlama, ağ zınızdaki solunum kanallarındaki tıkanmalardan do- Fulbo1 «y™\*™ <\*# ° Ç'<9m b layı oluşan bir durumdur. Bu tıkanmalar, hava- leri' ortalomG Gurultucular için gerçekten iş e yonyor. Burun deliklerinizi açık nın daha dar bir kanaldan geçerek ağ zınızdan tutuyor ve bu- gırıp çıkmasına neden olur ve gırtlığ ınıza sür- otu\*

Fulbo1 «y™\*™ <\*# ° Ç'<9m b leri' ortalomG Gurultucular için

yonyor. Burun deliklerinizi açık

™ Wirak horlamayı önlemeye yardımcı

tünen hava bu ünlü sesi çıkarır (Şekil 5.3'e ba-  
delikleriniz-  
kınız). Eğer eşinizin yüzünde beliren titreşimler  
inmesine yardıma  
sizi korkutmuyorsa, şu gerçek korkutacaktır:  
fonksiyonlarım güç-  
Horlamanın şiddeti, 85 desibele yükselebilir;  
yani bir New York metro treninin ses şiddetine  
(zaman içinde işitme sorunları yaratmak için  
yeterlidir).

' Horlama kulaklarınıza (ve ilişkinize) zarar verebileceği gibi, aslında kendi başına bir  
sağlık sorunu değildir. Asıl önemli olan, horlamanın bir uyku apnesi semptomu olup  
olmadığıdır ki bu rahatsızlık günümüzde 18 milyon Amerika! ı'yı etkilemektedir.  
Horlayan insanların yüzde 10'unda uyku apnesi vardır.

Uyku apnesi, uyku sırasında solunumunuzun on saniyeden uzun bir süreyle kesilmesi  
olarak tanımlanır. Bu horlama de- JU|St  
ğildir. Tam anlamıyla, horlamanın kesilmesi ve tıpkı güzel bir resim ya da insan gibi, sizi  
soluksuz bırakmasıdır. Dinamiklerini şöyle açıklayabiliriz: Horlamaya neden olan o  
tıkanmayı hatırlıyor musunuz? Tıkanma tamamlandığında, bütün hava akışını kesebilir  
ve uyku apnesi-ne neden olabilir. Bademciklerinizin etrafı, bir yağ tabakasının oluştuğu  
ve uzun süre kaldığı öncelikli yerlerden biridir ve yaşınız ilerledikçe gırtlığınızda ki  
doku genellikle yumuşar (Şekil 5.3'e bakınız). Bu şişen doku ve yağ, hava kanalınızı  
tıkar. Uykuya daldığınızda ve kaslarınız tamamen gevşediğinde, doku çöker ve böylece  
gırt-

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 157

Sekil 5.3 OOğaZimZl îemîZİeyİn Gırtlığın arka Icismındo yoğ oluşur ve uyku s.rasm-  
da etrafındaki kaslar gevşediğinde horlamaya ve uyku opnesine neden olur. Dilin arka  
tarafında, nefes borusunu yiyeceklerden koruyan ve öksürmeleri önleyen epiglot  
bulunur. Boynunuzdaki nefes borusunun hemen önünde yer olan tiroit bezi bozı  
kişilerde görülebilir.

158 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Uyuyan Düzen

Uyku Gpnesi sorunu olan kişiler, çok çeşitli tedavi yöntemlerinden birini seçebilirler;  
bunlardan biri, geceleri giyilen CPAP [Sürekli Pozitif Havayolu Basıncı) maskesidir.  
Tüplerle bir mokineye bağlı olan ve standart gaz maskesine benzeyen bu maske,  
dokunun şişkinliğini ölçer ve daha kolay nefes almanız için şişkin dokuyu geçecek  
şekilde uygun basınçta hava verir. Yüzde 90 İla 95 başarı sağlamasına rağmen,  
hastalar tarafından pek tercih edilmemektedir, çünkü yatağa girerken Darth Vader  
gibi görünmek ve nefes olmak İstememektedirler. Yüzde 50 başarı şansı olan  
omeliyatlar da vardır. Engelleyici doku ameliyatla alınmakta, böylece daha kolay nefes  
almanız sağlanmaktadır. Ayrıca, bu hastalığı ileri seviyede taşıyan kişiler için kilo

verdirici ameliyatlar da vardır. Ama en büyük değişim kendinizden gelecektir. Sadece beş kilo vermek bile, uyku apnesi periyotlarınızı yüzde 30 kısaltacak, beş kilo daha almak ise tam tersini yapacaktır; kilo vermek, ameliyattan bile daha etkilidir. lağınızın arka tarafında hiç boşluk kalmaz. Bu yağ dokusu, tıpkı bir boru kapağı gibidir ve onun yüzünden gırtlağınızdan hiç hava geçemez. Bu fiziksel uyku apnesidir ve bunun dışında sinirsel sorunlardan ve hem sinirsel hem fiziksel sorunlardan kaynaklanan başka uyku apnesi türleri de vardır.

Solunum yetersizliği bir sorun olarak görülse de, uyku apnesindeki asıl tehlike bu değildir. Nefes almayı bıraktığınızda, vücudunuz kendi kendini uyandırır; siz farkında olmadan. Dolayısıyla asla derin uykuya dalamazsınız ve vücudunuz uykunun gerçek dinlendirici özelliğinden yararlanamaz. Vücudunuzun gece boyunca iki şeye ihtiyacı vardır (sırt masajını da sayarsanız üç). REM (hızlı göz hareketi) uyku ve yavaş dalga uyku. REM uyku için, doksan dakika sürekli uykuya ihtiyacınız vardır. Dolayısıyla saatte on kez uyanırsanız ki bu uyku apnesi rahatsızlığı olan insanlarda sık görülen bir durumdur, asla REM'e giremezsiniz ve dolayısıyla da dinlenmiş olarak kalkamazsınız. Uyku apnesinin ilk aşamalarında, vücut için gerçek anlamda zararlı olan bir durum söz konusu değildir; tabii ara sıra düşük oksijen seviyesinin birkaç beyin hücrelerini öldüreceğini hesaba katmazsak. Ama rahatsızlık ilerledikçe, hipertansiyon gibi daha ciddi sorunlara yol açabilir. Solunumun durması, ak-

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 159

İyi Geceler

Bazı istisnalar dışında, uyku tıpkı seks gibidir. Gerçekten aradığınız bir şeydir ve iyi olduğunda kendinizi harika hissedersiniz. Daha da önemlisi, uyku daha çok patronunuz gibidir; rahatsız edilmediğinde çok daha iyi huyludur. Geceleri iyi uyumak, vücudunuz için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Geceleri erkeklerde 7.4 saat ve kadınlarda 7 saat uyku, beyninizde ve kalbinizde çok büyük farklar yaratabilir ve sizi üç yaş daha gençleştirebilir. Uykusuzluk sizi zihinsel olarak zayıflatır, yorgun düşürür, daha fazla yemenize neden olur ve sizi kaza riskine açık hale getirir. Buna ek olarak, yorgunluk hissi sizi daha yaslandırın tercihler yapmaya itebilir (yorgun olduğunuzda, somon ızgara yerine çiftte yağlı etli sandviç istemek daha kolaydır). Ama uyku apnesi hastalığınız varsa, yeterince REM ve yavaş dalga uykusu uyumuyorsunuz demektir. Uyku hapları iyi bir fikir gibi görünse de -kısa süreyle uyanık nöronları koparırlar - bağımlılık yaratma özellikleri yüzünden uzun vadede zararlı etkileri vardır. Bunun yerine, yaz tatilini geçiren bir okul çocuğu gibi uyumak İcin aşığıdaki yöntemlerden yararlanabilirsiniz:

Program yapın. Biyolojik saatiniz, bebekliğinizde olduğu kadar iyi çalışır. Her gün aynı saatte kalkar; bütün gününüzü işle ya da çizgi film seyrederek geçirecek olmanız fark etmez. Hafta sonlarında, hafta içinde kalktığınız saate yakın kalkmaya çalışın. Sıcaklığı değiştirin. Uyku için ideal ortam, karanlık ve serin bir odadır. Uyumakta zorlanıyorsanız, giysilerinizden bir kat çıkarmayı veya termostatı düşürmeyi deneyin.

Yatmadan önce az yemek yiyin. Melatonin içeren yemekler yiyin; bu, biyolojik saatinizin düzenlenmesine yardımcı olan bir maddedir. Yulaf ezmesi, tatil mrsır ya da pirine bunun için idealdir. Ya da içinde serotonin bulunan karmaşık bir karbonhidrat deneyin; sebze yo da makarna gibi. Klasik çözümü de deneyebilirsiniz: Yağsız süt. Elbette ki kafein ve egzersiz gibi uyarıcılardan kaçınmanız gerektiğini biliyorsunuzdur. ciğerlerinizin karbondioksitin bir kısmını alıkoymasına neden olur ve bu yüksek tansiyona yol açar. Gün boyunca aşırı yorgunluk, hafıza kaybı ve sabahlan baş ağrılarıyla uğraşırsınız. Zaman içinde, felç riskini de artırabilir ve bazı vakalarda, uyku apnesi ölüme yol açabilecek şekilde kalp atışlarını düzensiz-

160 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

leştirebilir ya da diğer kardiyovasküler olaylara neden olabilir.

Eşinizin horultuları gırtlığına bir çorap tıkamayı istemenize neden olsa da, risk etkenlerini araştırmalısınız. En önemlisi, on saniyeden uzun süreyle solunum kesilmesidir. Ama dikkatli olun. Solunum aldatıcı olabilir. Diyaframı hatırlıyor musunuz? Havayı aşağı, ciğerlerinize iten bir kastır. Dolayısıyla Bay Biçerdöver Ağız'a baktığınızda karnının yukarı aşağı oynadığını görebilirsiniz. Nefes aldığını sanırsınız ama aslında almıyor olabilir. Hareket eden sadece havayı aşağı itmeye çalışan diyaframıdır. İçine hava çekmiyor olsa bile, karnı hareket edebilir. Yapmanız gereken, solunumunu dinlemektir. Horlamak aslında iyi bir şeydir (bunu duyacağınızı hiç sanmaz-

dınız, değil mi?). Çünkü belli bir havanın gerçekten içeri girip çıktığını gösterir. Bir horultu sürecinden sonra sesin kesilmesi, havanın girip çıkmadığının bir işareti olabilir. On saniye ya da daha uzun süre hiç ses olmazsa, burundan ya da ağızdan çıkan havanın sesi de yoksa, bu o kişinin nefes almadığını gösterir.

Yalnız yaşıyorsanız, kendi kendinize de kontrol edebilirsiniz. Örneğin; gün içinde herhangi bir yerde uyuyakalıyorsanız (bütün gece çalışmamanıza ya da oyun oynamamanıza rağmen) muhtemelen uyku apnesine işaret edebilecek bir aşın yorgunluk sorunuz var demektir. Diğer bir ipucu da boyun çevresinin ölçüsüdür. Kırk santimin üzerindeyse, uyku apnesi geliştirme olasılığınız yüzde 50' dir.

Astım

Astım hastalığı olan akciğerlerin görüntüsüne bir bakın (Şekil 5-1'e bakınız) ve musluğu açtığınız takdirde hortumda keskin bir kıvrım varsa neler olacağını düşünün. Su hortumdan geçemez ve tıkalı noktada birikir. Solunum sisteminizde hava akımı azaldığında da olan şey budur; bir ıslık sesi duyarsınız

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 161

ve hava borulardan geçmeye çalıştıkça ıslık sesi yükselir. Astım budur. Astımlı hastalarda sorun havayı ciğerlerin içine çekememek değildir; havayı dışarı atmaktır ve Şekil 5-1' de de görüldüğü gibi, tıpkı bronşlarınız bir mandalla sıkıştırılmış gibi hissedersiniz. Hortumdaki kıvrım düzleştirildiğinde, su kolayca akabilir. Nasıl ki farklı derecelerde eğilmiş hortumlarınız olabilirse, astımdaki solunum yolu tıkanıklığı da aynıdır. Bu tıkanmayı engellemek ve kontrol et- , mek için yapabileceğiniz çok çeşitli

şeyler vardır. Bir astım krizi sırasında tıkanma giderildiğinde - genellikle ilaç sayesinde - hava serbest kalır ve yine ra-; hatça nefes alabilirsiniz.

Bugün 15 milyondan fazla Amerikalı astım hastasıdır ve bunun üçte biri on sekiz yaşının altındadır. Hayatınızın herhangi bir döneminde başlayabilecek bir hastalıktır. Yaşlanmayla pek ilgisi olmayan bir hastalık gibi görünse de, yaşlanmayla ilgili etkileri önemlidir. Bazı açılardan, birçok hastalığın vücuda giriş yeri akciğerlerdir (yeterince uzun yaşarsanız, o kadar yılı aşmanızı sağlayacak olan şey akciğerlerinizdir). Aslında, eskiden zatürrenin yaşlı insanın en iyi dostu olduğu söylenirdi, çünkü kişiyi komaya sokar ve oksijen eksikliğinin anormal ve ölümcül bir kalp ritmi yaratması sonucunda hasta huzurlu bir şekilde ölür.

Astım, birçok nedenle ortaya çıkabileceği için karmaşık bir hastalıktır ve bu nedenler içinde çevre (bol miktarda toz bulunması gibi), yaşam tarzı (yaşadığınız yerin toksin seviyesi) ve kalıtım (ebeveynlerinde alerji varsa, çocukların astıma yakalanma olasılığı yüzde 25'tir) sayılabilir. Astıma karşı genetik bir açıklığınız olsa bile, semptomları kontrol edebilir ve akut krizlere ek olarak gelen kronik iltihaplanmayı engelleyebilirsiniz.

Bir polen ya da alerji yapıcı başka bir madde solunum yolunuzdan içeri girdiğinde bu hastalık başlar. Silyayı geçtikten sonra, polen akciğerlere yapışır. Yabancı maddeye tepki olarak, vücudunuz bağışıklık hücrelerini bölgeye gönderir. Polene saldırdıklarında, bir el bombası gibi patlarlar ve akyuvarların araştırma için oraya doluşmasına neden olurlar. Bol miktarda akyuvarın gelişi, bölgenin şişmesine, sümüğün akciğerlerin içine kaymasına ve kasların ya-kınlanndakiler de dahil olmak üzere kimyasalların bölgeye hücum etmesine

162 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Alerji Nedir?

Doktorunuz ya da kendiniz bir hırıltı duyuyorsanız, bir şey bronşlarınızı (küçük solunum tüpleri) tıkiyor demektir. Bunun nedenlerinden biri - astım - sigara, stres ya da alerji olabilir. Alerji, çoğu insonda semptoma yol açmayan maddelere karşı bağışıklık sisteminin verdiği aşırı tepkidir. Bu tepkiler şu biçimlerde ortaya çıkabilir:

tende kızarıklık (kimyasal maddelerden)

kızarmış ve akan bir burun (tozdan, polenden vs.)

kızarmış ve kasma gözler (tozdan, polenden vs.)

mide bulantısı ya da bağırsak bozukluğu (yiyeceklere karşı alerjiden)

öksürme, nefes darlığı, hırıltı ya da solunum sisteminde başka rahatsızlıklar (alerjiye neden olan herhangi bir kaynaktan)

Amerikan halkının üçte birinden fazlasında alerji vardır ama çoğu semptomlarını kontrol altına almaz. Kızarmış veya kaşınan bir gözün yapabileceği en kötü şey katıldığınız partiden alacağınız zevki kaçırmak olsa da, akciğerlerinizi etkileyen alerjiler yaşamınızı tehdit edebilir. Buna anafilaktik şok denir. Örneğin, arı sokmasına karşı alerjiniz varsa, damarlarınız sıvıyı dışarı sızdıracak delikler oluşturur (kana damarların içinde İhtiyacınız vardır, dışında değil) ve hiç hava atamayacak kadar

nefes darlığı yaşayabilirsiniz (sıvı bronşları tıkadığı için hiç hava geçemez ve hırıltı bile duyamazsınız). Böyle bir durumda solunum yollarınızın açılması için acil yardıma ihtiyaç duyarsınız.

Alerjilerin tedavisi kin üç temel yol ilaç, alerji iğneleri (bağışıklık terapisi de denir) ve alerji yaratan durumlardan kaçınmaktır. Alerjiniz olduğunu bildiğiniz şeylerden uzak durmanızı öneriyoruz ama solunum kanallarınızda tepkiye yoİ açan bir alerjiniz varsa, gerekli durumlarda hastaneye gidebilecek kadar nefes almak üzere solunum yollarınızı açmak amacıyla yanınızda epinefrin iğnesi taşımanızı öneririz.

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 163

yol açar. Bu olduğunda, bölgedeki kaslar kızarır, şişer ve muhtemelen kasılır; bu yüzden bronşlar havayı alveolde tutar ki bu da küçük açıklıktan dışarı çıkmaya çalışan havanın çıkardığı ıslık sesine neden olur.

Elbette ki astımın en korkutucu tarafı krizdir. Astım orta şiddette olsa İe, kriz - nefes almanın çok zor olduğu süreç - birkaç dakikadan birkaç kadar uzayabilir. Ciddi krizler ölümcül olabilir ama bu, kriz korkusuyla yaşj manızı gerektirmez. Aslında, astım hastalarının normal yaşamlarına devam et meşini sağlayan çok çeşitli tedaviler geliştirilmiştir. Öncelikle, krizlere nede^ olan şeylerden uzak durmanız gerekir ama kriz sırasında solunum yollarını açması için bazı ilaçları da hazırda bulundurmalısınız. En sık kullanılan ilaçları dan biri, bronkodilatörlerdir; burundan çekilerek kullanılan bu ilaç, solunul yolu üzerindeki kasları gevşeterek havanın daha rahat geçebileceği bir kan; açar ve bir açıdan egzoz borunuzdaki yeni bir filtreye ya da temizleyiciye beı zer. Başka bir ilaç ise yine burundan çekilen steroidlerdir. Steroitler, solunul sisteminin kütüphanecileridir; bölgedeki şişmeyi azaltarak solunum kanalları niza sakın olmalarını söyler ve böylece semptomların ortaya çıkmasını engel lerler. Bu da iltihaplanmaların yol açtığı yaşlanmayı önler (ilaçlarınızı reçeteyj uygun olarak almak zorunda olmanızın nedeni budur; ilaçlar olmadan kene nizi iyi hissedebilirsiniz ama kronik iltihaplanmalardan uzak durursanız, akcj ger dokularının yaşlanmasını da önlersiniz.)

Akciğerleriniz: Genp Yaşa Eylem Planı

Dünyanın en güçlü ayakkabı üreticisinin tüm bir seriye "air (hava)" adn vermesinin bir nedeni var. Hava her şeydir. Size güç verir. Doğum günü muı kırımı söndürür. Sevgilinin kulağını gıdıklar. Size hayat verir. Nike firmasınınc Air Max ve Air Jordan olabilir ama siz çok daha önemli bir havaya sahipsiniz Sizinkine. Solunum sisteminizi mümkün olduğu kadar etkili ve temiz tutabi me fırsatına sahipsiniz. Birkaç basit değişiklik yaparak - özellikle sigara tii kisiyseniz yaşamınızı kökten değiştirecek olan bir değişikliktir bu - borulara zı güçlü kılabilirsiniz. Şimdi havayı nasıl temizleyebileceğinize bir bakalım.

164 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

u •

/ . Adım: Derinlesin



Birçok kişi, dans ettiği gibi nefes alır; ne yaptıklarını bildiklerini sanırlar ama aslında nasıl doğru yapacakları konusunda en küçük bir fikirleri bile yoktur. Şimdi bir an için durun ve nefesinize odaklanın. Şimdi aşağı bakın. Herhangi bir hareket görebiliyor musunuz? Muhtemelen göremiyorsunuz. Bunun nedeni çoğu insanın kısa ve sık nefes almasıdır; sadece göğüsten. Akciğerlerinizin fonksiyonlarını gerçekten güçlendirebilmeniz için, derin ve bütün nefesler alıp vermeyi öğrenmelisiniz. Akciğerlerinizi neyin hareket ettirdiğini hatırlıyor musunuz? Diyaframınız, evet. Akciğerlerinizi aşağı iten kasınız budur, böylece akciğerleriniz genişler ve oksijen tam olarak devinir (Şekil 5.3). Doğru solunum tekniklerini öğrenmek için yoga dersleri almalısınız; yoga derslerinde insanlar ayak parmaklarıyla kafalarını kaşıyarak vücutlarını esnetmenin yanı sıra doğru solunum tekniklerine de odaklanırlar. Yere dümdüz uzanın, bir elinizi göğsünüze ve bir elinizi de göbeğinizin üzerine koyun. Derin bir nefes alın; yavaşça. Pratik yaparken başlarda yere yatmak önemlidir, çünkü ayakta durursanız, muhtemelen doğal olarak içinin dolmasına izin vermek yerine abartılı bir göğüs genişletme hareketi yaparak derin nefes aldığınız konusunda kendinizi kandırabilirsiniz. Akciğerlerinizin havayla dolduğunu hayal edin; nefes alışınız yaklaşık beş saniye sürmelidir. Diyaframınız akciğerlerinizi aşağı doğru iterken, içiniz havayla dolduğu için göbek deliğiniz de omurganızdan uzaklaşmalıdır. Nefes alırken göğsünüz genişleyecek ve hatta belki biraz yükselecektir. Akciğerleriniz bir sumo güreşçisinin yemek kutusundan daha geniş olduğunda, havayı yavaşça dışarı salın; bu da yaklaşık yedi saniye sürmelidir.

Pekâlâ, şimdi nasıl derin nefes alacağınızı biliyorsunuz. Peki bunun yaran nedir? Derin nefes almak, sokak-

i

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 165

MitmL&erpek mi? Esniyorsunuz, pünkü yorgunsunuz

ta insanların size tuhaf tuhaf bakmasından başka ne kazandıracak? Aslında çok şey. Bir kere, nitrik oksidin - burun kanallarınızda bulunan, akciğerler ve damarlar İçin son derece

Aslında kısmen nedeni budur. Ama esnemenizin etkili bir genişletici- akciğerlerinize taşınması-teknik nedeni, vücudunuzun kondaki oksijen nı saSlar- Dolayısıyla akciğerlerinizin ve da-oranında yetersizlik görmesi, dolayısıyla daha marlarınızın daha iyi çalışmasını kolaylaştırır, fazla oksijen alarak kana karıştırmak için esne- Derin nefes almak' akciğerlerinizin oksijenin mek istemesidir. Ama esnemenin neden bulaş.-  
^^ 98'ini de\*il ^izde 100'ünü hazmetme-

ü olduğunu biz de bilmiyoruz.

sini sa8lar ve ° >^üzde 2'lik kısım-

bazen ken~

dinizi iyi hissetmenizde çok önemli rol oynayabilir. Diğer bir yararı, toksinlerin vücudunuzdan atılmasını kontrol eden lenfatik sistemin boşalmasına yardımcı olmasıdır. Elbette ki aynı zamanda kendinizi stresten arındırmanızı da kolaylaştırır. Derin solunum eylemi, mini meditasyon gibidir ve uzun ömürlülük açısından

bakıldığında, önemli bir stres temizleyicidir. Gerilimli anlarda daha yavaş nefes almaya özen göstermek, sakinleşmenize yardımcı olur ve gerek zihinsel gerekse fiziksel acıdan daha yüksek seviyelerde performans göstermenizi sağlar.

Önerimiz: Sabahlan on derin nefes, geceleri on derin nefes alın; ayrıca serbest atış yaparken ya da küçük çocuğunuzu markette alışveriş raflarının arasında zaptetmeye çalışırken; istediğiniz kadar bunu yapabilirsiniz.

## 2. Adım: Bir Test Yapın

Testlerin size pek sevimli görünmediğini biliyoruz ama bu seferki kolay. Sadece bir dakika içinde yapabilir, değerlendirebilir ve sonucu hemen alabilirsiniz. Test ne mi? Hızlı bir şekilde iki kat merdiven çıkın ya da altı sokak yürüyün. Hepsi bu kadar. Eğer bu ikisinden birini dinlenmek için durmaya gerek duymadan yapabiliyorsanız, muhtemelen ciğerleriniz iyi durumda demektir. (Bu aslında birinin ameliyata uygun olup olmadığını anlamak için uygula-

## 166 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

nan bir testtir. Testi geçebilenler için, ameliyat sırasında ölme ya da sakatlanma riski on yaş daha genç birininki kadar düşüktür. Akciğerlerinizin oksijen sağlama ve karbondioksiti dışarı atma açısından yetkinliğini gösterir.)

Derecelendirme sistemi son derece basittir: Geçtiniz ya da kaldınız. Bir endüstri fanının yaydığı kadar hava saçmadan iki kat merdiveni çıkarsanız geçersiniz. Ama aşırı derecede nefes nefese kalırsanız ya da durmanız gerekirse, kalbinizden kaynaklansa bile akciğerlerinizde belli bir sorun var demektir. Bunu akciğer fonksiyonlarınızı periyodik olarak kontrol etmek için her ay yapmanızı öneriyoruz. Buna ek olarak, kondisyon durumunuzu da rahatlıkla görebilirsiniz. Bu önemlidir, çünkü akciğer fonksiyonlarının azalmasıyla ilgili en önemli gösterge, testi tamamlama konusunda belirgin bir değişim ortaya çıkmasıdır; iki kat merdiveni kolayca tırmanırken birkaç Mit mi, Oerpek mi? Nefes darlığı her zaman ipin akciğerlerinizde bir sorun olduğu anlamına gelir

Elbette ki hava yetersizliği solunum sisteminizde bir şeylerin yolunda gitmediğinin İşaretidir ama sorun her zaman akciğerlerinizde başlayıp bitmez. Eğer kalbiniz düzgün çalışmıyorsa, kan pompalayamaz ve bu da kanın akciğerlerinizin içinde kalabileceği anlamına gelir; tabii-i kuru ve tüylü organınızı sıvılaşım ederek. Dolayısıyla akciğerleriniz artık havayı devindirmez. Dolayısıyla nefes darlığı hissettiğiniz birçok durumda çözüm, kalpte sorunun ne olduğunu bulmak ve düzgün şekilde çalışabilmeleri için kanın akciğerlerden atılmasını sağlamaktır.

ay sonra bunu yapmakta zorlanmaya başlarsanız, ortada bir sorun var demektir.

Nedeni mi? Bu kadar kısa bir süre yoğun egzersiz yaptığınızda nefes nefese kalırsanız, bütün organlarınız oksijenden yoksun kalıyor demektir ve hatta bazıları yeterince alamıyor bile olabilir.

## 3. Adım: Kendi Hava Trafik Denetçiniz Olun

Biberli tariflerde ve golf sopası sallamakta küçük değişiklikler büyük farklar yaratabilir. Konu hava kalitenizi kontrol etmeye geldiğinde de aynı gerçek geçerlidir.

Burnunuzdan ve ağzınızdan girip çıkanı kontrol edebildiğiniz için, sisteminize girmek için bekleyen havada bir trafik akışı olduğunu söylemek

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz • 167

Mit mi, Gerpek mi?

VİTAMİN TABİETLERİ KULLANIN

yersiz olmaz. İşte akışı kontrol edebilmek için yapabileceğiniz birkaç şey.

korur

FİDANLIĞA GİDİN Bitkiler havanın kalitesi

Ooğru. Korın egzersizleri sodece sırt kaslarınızı ni yükseltirler, çünkü oksijen üretirler, bulun-

ve kemiklerinizi güçlendirmekle kalmaz, aynı kuklan ürtamın oksiiEn Atarını artırırlar ve

zamanda bütün karın çevresini güçlendirir; bu ]™™™Yı temizlerler. Bir NASA

araştırmasına gö- re> füodadıonlar, örümcek çiçekleri da sırtınıza binen vücut ağırhğım ve baskıyı ve altın

azaltır. Bu yüzden, egzersizlerinize mekik, ba- Pothos' bu konuda ™™ etküi

olanlardır cak kaldırma ve arkaya doğru eğilme bareket-

krini de ekteyin. Dergi kopağ, sözleşmeniz tf ,

ı 11.

i Magnezyum, bronş tüplerini gevşeten ve | astıma iyi gelen bir mineraldir. Günde 400 miligram alın. Eğer akciğerlerinizde sürekli olarak sümük birikiyorsa (burnunuzu sümükürdüğünüzde çıkmak yerine genellikle öksürerek çıkartıyorsanız) N-asetilsistein'i de düşünün. Sümüğü gevşeten ve akciğer dokularında hasarı önleyici "glutatyon" adlı maddenin salgılanmasını hızlandıran bir maddedir. Günde iki kez 600 miligram öneriyoruz. (Bu arada, aslında genellikle yoğun bakım hastalarında benzer bir maddeyi kullanıyoruz.) Kafein de astımlı kişiler için yararlıdır. Kafein solunumu daha kolaylaştıracak şekilde kanalları açar ve gereksiz sıvıları kurutur.

TOKSİNLERDEN UZAK DURUN Günümüz toplumunda çevre kirliliği, karbon monoksit ve gürültü kirliliği gibi toksinlere fazlasıyla açık yaşıyoruz. Ama radon, asbest ve küf gibi kapalı ortam toksinlerinden uzak durabilirsiniz. Örneğin, bir ev satın almadan önce radon oranını test edin. Ayrıca, bir Los Angeles otobanında bir saat araba kullanmanın, iyi havalandırılmayan ortalama bir tünelde araba kullanmakla aynı miktarda karbon monoksit solumanıza neden olduğunu biliyor muydunuz? Büyük şehirlerin otobanlarında giderken camlarınızı kapalı tutun ya da yan yolları kullanın. Kirlilikten kaçmak için şehirden taşınamayacağınıza göre, kirliliğe ve toksinlere maruz kaldığınız iş ortamların-

dan uzak durabilirsiniz vücudunuzun 2.8 yaş daha gençleşeceğini bilmeniz önemlidir. İş ortamlarında kirlilikten ve toksinlerden uzak durmak, damar sertleşmelerini yavaşlatır ve akciğer enfeksiyonu, astım, kalp krizi, felç ve hafıza kaybı gibi damar yaşlanmasından kaynaklanan tüm hastalıklara yakalanma olasılığınızı düşürür. Ayrıca

çevre kirliliği düşük şehirlerde yaşamayı seçmek gibi bir şansınız varsa, kendinizi 2.2 yaş daha gençleştirebilirsiniz. Bulduğunuz ortamlarda en küçük toksinlerin en tehlikelileri olduğunu unutmayın, çünkü vücudunuza girerek bağışıklık sisteminizi olumsuz etkileyebilecek ve akciğerlerde, damarlarda ve tüm kardiyovasküler sisteminizde iltihaplanmalara yol açabilecek olanlar bunlardır. Bu arada, bir ev ne kadar iyi yakılmışsa, yapı malzemelerinin toksinlerinden etkilenme olasılığınız da o kadar düşüktür. Dolayısıyla zaman zaman evinizi havalandırmak için pencerelerinizi açık tutmanız, hem sizi hem de ailenizi daha genç kılacaktır.

#### 4. Adım: Poponuzu Sallayın

Mangal ve perili evler için duman iyi olabilir ama sigaranın akciğerlerinize verdiği zararın boyutlarını bilmek için Marlboro kovboyu olmanıza gerek yok. Aslında, solunum yollarınıza duman pompalamak sizi sekiz yaş daha yaşlandırır; ayrıca sizi kanser, amfizem ve bronşit gibi rahatsızlıklara karşı daha savunmasız kılar. 11. Bölüm'de kanser hakkında daha detaylı konuşacağız ama kendiniz için yapabileceğiniz en iyi şeyin sigarayı hayatınızdan çıkarmak olduğunu burada bir kez daha hatırlatalım; sizin ya da ailenizden birinin sigara içmesi durumu değiştirmez, evde sigara olmamalıdır. Antioksidanların ve vitaminlerin kanseri önleyici etkisi olduğu kanıtlanmış olsa bile, sigaraya karşı bir önlem yoktur. Bir Beyaz Saray basın danışmanının aksine, iyi bir hasar kontrol planı sizi kurtarmaya yetmez. Tek seçeneğiniz sigarayı bırakmaktır. İşin güzel tarafı şu ki sigaradan uzak geçireceğiniz iki ay, sizi yaklaşık bir yaş daha genç kılacaktır. Beş yıl boyunca sigarasız yaşarsa, eski bir sigara tiryakisi sigaraya kaptırdığı yedksekiz yılı geri kazanabilir.

168 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 169

Mit mi, Gerpek mi? A Vitamini ve beta-karoten akciğerleriniz ipin iyidir

Diyetinizi A Vitamini ve beta-karoten ile desteklemek, aşın dozaja neden olabilir; Bu, 2,500 lü'dan fazla A Vitamini veya A Vrtomini'ne denk beta-karoten almak demektir. Bu miktardan fazlasını vitamin tabletlerinden aldığınızda, antioksidon görevi görmez. Aslında, tam aksini yapar ve dokuyu oksitler ki bu da DNA hasarına yol açar.

Finlandiya'da yapılan bir araştırma, A Vitamini olan kişilerin akciğer kanserine, damar tıkanıklığına ve sigara içenlerde felce yakalanma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla vitamin alımınızı gönde 1,500 ila 2,500 IU arasında tutmalısınız.

**SİGARA TİRYAKİSİYSENİZ...** tnsan, doğası gereği vazgeçenleri sevmez; ne sporda, ne okulda, ne de kanat yeme yarışmalarında. Dolayısıyla, başladığımız bir şeyden vazgeçmek doğamızda yok; bu şey sigara olsa bile. Sigarayı bırakmanın en zor taraflarından biri, hem fiziksel hem de psikolojik bağımlılık yaratmasıdır. Fiziksel açıdan baktığımızda, dopamin salgısı - vücudunuzda doğal olarak salgılanan ve hem acıyı azaltan hem de mutluluğu artıran bir madde - sigara içtiğinizde daha da fazlaşmaktadır. Sigara içtiğinizde, yüksek dopamin seviyesine alışırsınız, dolayısıyla sigara içmediğiniz zaman, tıpkı neden çikolata istediğini bilmeyen hamile bir kadın gibi

nedenini bile anlamadan sigara istersiniz neyse ki dopamin seviyesi her zaman yüksek kalmaz ve sigarayı bırakabilerseniz, dopamin seviyenizi normale döndürebilirsiniz. Psikolojik açıdan ise, sigara içmek bir davranış bağımlılığı haline gelir; bira içerken, yemekten sonra, seksten sonra sigara istersiniz. Dolayısıyla bir şeyi alıp ağzınıza sokma hareketine alışırsınız. Sigarayı bırakmak istediğinizde en zoru birinci haftadır. Canınız sürekli sigara ister, kendinizi cansız hissedersiniz ve akciğerlerinizde sürekli olarak sümük üretmeye başlarsınız. Ama eğer yeterince zorlayabilerseniz, birkaç hafta içinde bütün bunlar azalır. Neyse ki sigarayı bırakabilmeniz için etkili bir plan var: 1. ve 30. günler arasında (henüz sigarayı bırakmaya çalışmayın; sadece onun yerine başka bir davranış geliştirin): Her gün yarım saat yürüyüş yapın. Bunu yaptığınızda, başka bir kişiye günlük görevinizi tamamladığınıza dair rapor verin (her gün aynı kişi olmalı). Günde yarım saat yürümek, sigarayı bı-

170 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

raktığınızda kilo almanızı engelleyecektir ama aynı zamanda bir planı izleyecek disipline sahip olduğunuzu da gösterir. Ama tek kural var: İşinizi liseli bir öğrencinin kimya ödevini yapması gibi baştan savma yapamazsınız. Bahane yok. Yorgun musunuz? Yürüyün. Dışarıda fırtına mı var? Salonunuzdaki yemek masasının etrafında yürüyün. Bir dizinin tekrar bölümlerini mi izlemek istiyorsunuz? Bir yürüyüş bandı alın ve televizyon seyrederken yürüyün. Her gün ama her gün yürüyün.

31. ve 32. günler: Sabahları 100 miligram Wellbutrin (bupropion) alın. Sigara özleminizi gideren bu ilaç (eğer daha fazla alınırsa aynı zamanda anti-depresan etkisi yapar) sigarayı bırakma sürecini geçişinize yardımcı olacaktır. (Belli bir hastalıktan dolayı krizleriniz oluyorsa ya da tansiyonunuz yüksekse, doktorunuza danışın, çünkü başka ilaçlarla birlikte kullanıldığında bupropio-nun yan etkileri vardır.) Yine her gün hiç bahanesiz yarım saat yürümeye devam edin ve yine aynı kişiye gidişatınızla ilgili rapor verin.

33. gün: Sigarayı bırakın. Tüm sigaralarınızı, purolarınızı, tütünlerinizi, kül tablalarınızı, çakmaklarınızı, pipolarınızı ve üzerinde sigara markası bulunan her şeyinizi atın. Doktorunuzun söylediği şekilde kolunuza bir nikotin bandı takın (günde yarım paket içiyorsanız genellikle 7 ila 10 miligram, yarım ila bir paket arası içiyorsanız 14 miligram ve bir paketten fazla içiyorsanız 20 ila 22 miligram). Ayrıca, Wellbutrin alımınızı günde iki kereye çıkarın; 100 miligram sabahları ve 100 miligram akşamları. Yürümeye devam edin. En zor günler, sigarayı bıraktıktan sonraki ilk üç ila beş gün olacaktır ama 40. günü bulabilerseniz, yani sigarayı bıraktıktan sonraki yedinci gün, çölü geçtiniz ve işin en zor kısmını geride bıraktınız demektir. İki ve dört ay sonra nikotin bandının dozajını ve ilaç alımını dereceli olarak bırakacak, böylece altı ay sonra ilaç almayacaksınız. Yürümek? Rolling Stones'un albümlerini satmaya devam ettiği gibi, siz de yürümeye devam edeceksiniz. Diğer bir deyişle, sonsuza dek. Sigarayı bıraktıktan sonraki beşinci günden itibaren (yani 37. gün ve sonrası) ağırlık çalışmalarına başlayacaksınız (4. Bölüm'e bakınız).

Sigarayı bırakmakla ilgili en büyük endişe, kilo alımıyla ilgilidir. Ortalama olarak (ve yürüyüş olmadan) sigarayı bıraktıktan sonra erkekler yaklaşık beş

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 171

kilo ve kadınlar yaklaşık dört kilo alırlar. Altı ay sonra, ortalama bir kadın sigara içtiği döneme oranla sadece bir kilo daha ağırdır ama yukarıda verdiğimiz planı izleyerek yürüyüş yapan ve ağırlık çalışan erkek ve kadınlar, sigarayı bıraktıkları güne oranla yaklaşık üç kilo daha hafif olurlar. Sigara içmenin tehlikesi bu fazla kilo sorununun tehlikesini gölgede bırakmakla birlikte, sigarayı bırakma sürecinde kilo almayı önleyebilirsiniz. Yürüyüşün büyük yaran olacaktır. Şekersiz sakız çiğnemek, dudak tiryakiliğinin yerini alacaktır. Bileğinizin etrafına bir lastik geçirirseniz, parmaklarınız için de uğraşacak bir şey bulursunuz. Düşük yağlı yiyeceklere, meyvelere, sebzelere ve yağsız patlamış mısıra, bunun yanı sıra meyveyle birlikte altı tane ceviz gibi az yağlı sağlıklı yiyeceklere odaklanın.

Sağlığınızı iyileştirecek ve sizi daha genç kılacak bir değişiklik yapabili-yorsanız, işte bu odur. Hayatınızda sadece bir defa, bir şeyden vazgeçin; ve bununla gurur duyun. Kazanacağınız şeyleri bir düşünün: Ne kadar çok ve ne kadar uzun süre sigara içmiş olursanız olun. beş yıl içinde sigaranın size kaybettirdiklerinin sekizde yedisini geri kazanabilirsiniz.

**SİGARA İÇEN BİRİNİN YAKININDAYSANIZ...** Pasif içicilik, başka birinin sizin yaşlanmanıza etki edebildiği ender şekillerden biridir. Sigara içen birinin yanında bir saat kalmak, aktif olarak dört tane sigara içmekle aynı değerdedir. Diğer bir deyişle, bir tiryakinin içtiği her sigarada, dumanın üçte birini içinize çekersiniz. Sonuçlara bir bakın: Dumanlı bir ortamda günde dört saat geçirmek, sizi 6.9 yaş daha yaşlandırır. Dolayısıyla bir tiryakiyle birlikte yaşıyorsanız, o kişiyi sigarayı bırakma adımlarını atması için teşvik edin. Bu hem onun hem de sizin sağlığınız için önemlidir.

172 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

**Sigarayı Bırakma Planı**

Planın başlangıç tarihiyle ilgili olarak boşlukları doldurun.

1. Hiçbir bahane olmadan her gün yarım saat yürümeye başlayın, tarihinde başlıyorsunuz.

2. Reçeteyi hazırlatın. Doktorunuzdan sizin için 100 miligram Wellbutrin tabletleri ve 21 ya da 22 miligramlık nikotin bantları yazmasını isteyin (günde bir paket için; günde bir paketten fazla içiyorsanız, doktorunuzdan dozağı ayarlamasını isteyin).

3.....tarihinde, (31. gün, yani sigarayı bırakmayı planladığınız günden iki gün önce, 1 Wellbutrin (bupropion) alın).

4. Sonraki iki gün her sabah 1 Wellbutrin alın.

5.

6.

7.

21 ya da 22 miligramlık nikotin transdermal bant sistemi alın; 33. gün (sigarayı bırakma gününün tarihi .....), kolunuza, göğsünüze ya da

kalçanıza bir bant yerleştirin (bu bandı her gün değiştirin).

.....tarihinde sigarayı bırakın.

Sonraki günlerde günde iki kez (her sabah ve her akşam) Wellbutrin almaya devam edin.

8. Her gün yarım saat (ya da kırk beş dakika) yürüyüşe devam edin; istediğiniz kadar kahve ya da su içebilirsiniz.

Sağlıklı Yaşam İpin: Akciğerleriniz \* 173

9. Günlük faaliyet tablosunu doldurun.

10. Gidişatınızı rapor etmek için destek kişiye telefon açın ya da e-mail gönderin.

11. 37. gün (.....tarihinde ya da daha önce) ağırlık kaldırma çalışmalarına başlayın. Fiziksel faaliyetlerinizi haftada yüzde 10'dan fazla artırmayın.

174 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

6. Bölüm

Sindirim

acı:-:

Sindirimle İlgili Yaygın Mitler

Sindirim Miti \*1 Kötü koku arzdan kaynaklanır. Sindirim Miti \*2 Dışkıda kan olması genellikle kansere işaretir

\*3 Lif, kolon kanserini önler.

Sofra

!\*>

## zerinde düşündüğünüzde, sindirim sisteminize ne kadar çok şey girdiğini Uğormek inanılmazdır; tıraş makinelerinden düşen sakal zerrecikleri, tuvalet kâğıdı, sabun köpüğü, soğan zan, yemek kırıntıları, örümcekler, plajdan kalan kum, diş macunu, arada bir alyans... Bir evin kanalizasyon sistemi çok şeyle başa çıkabilir (çok şükür, yoksa hepimiz tehlikeli maddeler grubuna girerdik). İstemediğimiz şeyi alıp götürür, bir işlem tesisine gönderir ve bir daha üzerinde düşünmek zorunda kalmayız; tabii bir ip parçası kanalizasyon sistemimizi tıkamadığı sürece. Borularınızı tıkayan her neyse, tıkanıklığı gidermek için lavabo ya da boru çözücü atarsınız veya ağır bir silahla çatlağı onarırsınız. Borular temiz olmazsa, eviniz leş gibi kokar.

Bütün borularınızı temiz tutmanız işte bu yüzden önemlidir. Kıştan önce, boruların donmasını engellemek için dışarıdaki su kaynağını kapatabilirsiniz ve küçük çocuğunuzun kafasında başka fikirler olsa bile, Ev Kuralı 26 şöyle der: Metal arabaları tuvalete atmayacaksınız! Gerçekten de, gerektiğinde tesisatçı çağırarak yerine borularınızı önceden korumak çok daha kolaydır.

Vücudunuzdaki borularda da durum aynıdır; yani sindirim sisteminizde. Hepimiz anatomik kanalizasyon borularımıza inanılmayacak çeşitlilikte (ve miktarlarda.) şeyler atarız ve arıtma sistemimizin her şeyi silip süpürmesini bekleriz. Borularımız bol acılı dürümleri veya okuldaki arkadaşlarımızın eşek şakası olarak ağızımıza attıkları Japon balıklarım her zaman kabul etmediği için, tıkanıklıklar, kusmalar, sızıntılar, çatlaklar ve eşimizi korkutan patlamalar gibi sindirim sorunları yaşarız. Bu tüketim ve arıtım

fabrikasında anahtar nokta, bağırsaklarınızın rahatlığı ve genişliğidir. Çoğu kimse, bağırsaklarının canlı olduğunu anlamaz; ama onlar da tıpkı kalbiniz gibi canlı olan organlarınızdır. Onlar oldukları yerde duran tüpler değildir; tam aksine, aktif olarak özümser, saklar, sinyaller gönderir ve metabolizmaya karıştırırlar. Bazı açılardan, bağırsaklarınız vücudunuzun demokratik hükümeti gibidir. Bize istediğimiz şeyi yeme özgürlüğü verirler, dolayısıyla bağırsaklarımız etçil ya da otçul olmamız yerine, her şeyi yiyebilmemizi sağlarlar. Canımız ne İsterse istesin, bitki, hayvan ya da bir oturuşta üç paket kraker yeme özgürlüğümüz vardır. Bunun nedeni, bağırsaklarımızın vücudumuz sınırları içinde her türlü şeyi hazmedebilme-

176 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

mizi sağlamasıdır. Ama fazla özgürlük büyük sorumluluk getirir. Genç insanlar olarak, vücutlarımızın makineler olduğunu, yediğimiz her şeyi hücrelerimizin enerjiye çevirebileceği bir şeye dönüştüreceğini düşünürüz. Ama yaşımız ilerledikçe - üstelik de yeterince ya da hiç egzersiz yapmıyorsak - durum hiç de öyle değildir. Çünkü vücudumuz farklı yiyecek türlerine - annenizin lezzetli kuru fasulyesini yiyince gaz çıkarmak gibi - farklı tepkiler verir.

Birçok kişi için, sindirim sistemiyle ilgili konuşmak en az onunla oynamak kadar keyiflidir. Sadece üzerinde sık sık konuştuğumuz bir şey değildir (Shaq dün ortalığı nasıl batırdı ama? Bugünlerde motorun bozuldu galiba, Frank?). Sonuçta çirkinliğin tabu olması gerekmez. Ama bir de Rock müzisyeni Ozzy Osbourne'un karısı talk-show sunucusu Sharon Osbourne'un hikâyesine bir bakın. Kendisine kolon kanseri teşhisi konduğunda, kolon kanserinin sessiz ve ölümcül bir hastalık olduğu konusunda samimiyetle konuşuyordu. Tedavi görüp biraz daha iyileştikten sonra, çocuklarının kendisiyle nasıl dalga geçtiğini, neden başka yer kalmamış gibi orasında kanseri olduğunu sorduklarını bile anlattı. Aslında bunu yaparken önemli bir noktayı vurguluyordu: Kolon kanseri sessizdir, çünkü çok fazla görünür semptomu yoktur ama aynı zamanda diğer önemli nedeni de. insanların genellikle bu cümlenin başında sözü edilen türde kolondan bahsetmesi ama durum sandviçinizi büyük porselen okyanusa atan anatomik boruya hiç değinmemesidir.

Elbette ki sindirim sisteminizin Goerge Carlin'in esprileri kadar kirli olduğunu hepimiz biliyoruz; özellikle de etrafa kolon, rektum ve dışkı gibi laflar atmaya başladığınızda. Ama bu konularda açıkça konuşmak önemlidir, çünkü iyi yağlanmış bir sindirim sistemi daha genç ve daha iyi yaşamanızı sağlar. Ortalıkta ne kadar çok çeşitli yiyecekler olduğunu ve hepimizin vücutlarının her birine ne kadar farklı tepkiler verdiğini düşünürseniz, borularınızın nasıl çalıştığını ve nelerden dolayı tıkanabileceğim öğrenmek istersiniz. Bakın, burada poponuzdaki acılardan söz etmeye çalışmıyoruz (gerçi daha sonra he-moroit konusundan daha geniş bir şekilde söz edeceğiz); sadece kanalizasyon sisteminizin yiyecekleri olabildiğince etkili bir şekilde vücudunuzun bir başından alıp diğer ucundan çıkarmasını istiyoruz.

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 177

Sindirim: Anatomi



Tıpkı bir ev gibi, vücudunuz da iç içe geçmiş borulardan ve kablolardan oluşur. Buraya kadar damarlarınızın kanı, oksijeni ve diğer besinleri taşıdığını okudunuz; bütün vücudunuzda bulunan çok sayıdaki delikle, bir yerlere besinleri bırakırken bir yerlerden de alırlar. Nöronlarınız bütün beyninizdeki ve vücudunuzdaki diğer nöronlara sinyaller gönderirler. Sonra vücudunuzdaki en büyük (en azından kütleli olarak) borunuza sıra gelir; yani sindirim sisteminize. Evinizin boru sisteminin aksine, sindirim sisteminin borularında bir giriş ve bir çıkış vardır; ama aynı zamanda besinlerin bütün vücudunuza yayılmasını sağlayan çok sayıda küçük giriş ve çıkışları da vardır. Tipik yolculuk kalıbı, yukarıdan aşağı doğrudur ama bazen yiyecekler ve sıvılar, mide ekşimesi, grip ya da içkiyi fazla kaçırmak gibi durumlarda yerçekimine karşı gelerek geri dönebilirler. Elbette ki lisedeki biyoloji derslerimizde bize sindirim sisteminin temellerini öğretiler: Yiyecekler yemek borusundan geçerek mideye girerler, sekiz metre uzunluğundaki ince bağırsaklardan geçerler, kolonda dinlenirler ve nihayet vücuttan dışarı atılırlar. Ama asıl kilit noktası bu sürecin de-taylarındadır; özellikle de beyin kadar karmaşık olan bu sistem, yiyecek ve sıvılarla ilişkinizi kontrol ettiği için. Şimdi, işlerin nasıl başladığını - ve nasıl sonuçlandığını - görmek için yemeğinizden aldığınız bir lokmayı izleyelim.

#### Ağız

Yemek sindirim süreci burada baslar; vücudunuzun yiyecek işlemcisinde. Opera şarkıcıları, politikacılar ve dalkavuklar genellikle ağızlarından çıkanlarla tanınırlar da, ağızlarımızı o kadar özel kılan aslında içine girenlerle ne yaptığımızdır. Yeni başlayanlar için, ağızınızı sizi bir eğlence trenine bindiren adam gibi düşünebilirsiniz; orada olmasının nedeni yiyeceği yolculuğuna başlatmaktır. Çiğneme şeklimizle diğer birçok hayvandan farklıyızdır. Örneğin, bir timsah, yiyeceğini yakalayıp parçalayabilmek için çivi benzeri dişlere sahiptir.

17d \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

#### Ham Hum

Dişlerin en temel İki amacını herkes bilir; yemek ve hokey toplarını durdurmak. Ama asıl şaşıracağınızı tahmin ettiğimiz gerçek, dişlerinizin vücudunuzun diğer kısımlarına oranla sağlığını gösteren en görünür kaynak olmasıdır. Neden mi? konu yaşlanmaya ve dişlerinize geldiğinde en önemli kortu, çürükler değildir; periodontal (diş ve dişeti çevresi) hastalıklarının varlığıdır ki böyle bir durum 3.7 yaşa kadar daha yaşlı olmanıza yol açar. Dişeti iltihabı (gİngivit) diğer birçok sağlık sorunlarıyla ilişkilidir, çünkü periodontal hastalığa yol açan bakteri, aynı zamanda damarlarda iltihaplanmalara ve sertleşmeye yol açan bağışıklık sistemi tepkisini tetikleyebilir. Diş çürümesine yol açan plak - o yapışkan bakteri tabakası, salya ve üç günlük karnabahar - damarlarınızda plak yaratabilir. Bu da, kalp krizlerinden sertleşme sorunlarına kadar her türde katp rahatsızlığı için önemli bir nedendir. İşte önemli bir gerçek: İngiltere'deki çoğu kişi düzenli olarak diş bakımı yaptırmamaktadır, çünkü Ulusal Sağlık Hizmeti tarafından bedava olarak sunulmamaktadır. Ama İngiltere'de insanlar göğüs ağrıları yüzünden hastaneye başvurduklarında, kendilerine bir aspirin, bir beta-

bloker ve damak hastalığına karşı antibiyotik verilmektedir; çünkü doktorlar, dişeti iltihaplanmasıyla yaşanan ve istikrarını koruyamayan kardiyovasküler sistem arasında güçlü bir bağlantı olduğunu bilmektedirler.

Korkutucu görünmekle birlikte, aslında enerji açısından hiç de tasarruflu bir çene yapısı sayılmaz, çünkü yiyecek bağırsaklarının yarısına ulaşmadan enerji dönüşümüne başlayamaz. Fillerin ezici dişleri vardır; tıpkı bir değirmen gibi yiyeceği ezerek öğütmek için düz dişlere sahiplerdir ve bu da onların her türde yiyeceği yiyebilmelerini sağlar ama uzun bir süre boyunca ağızlarında hazırlamalarını gerektirir. İki yöntem de pek etkili sayılmaz (aslında filler hayatları boyunca eskiyen dişlerini yenileriyle değiştirmek zorundadırlar; son dişlerini kaybettiklerinde açlıktan ölürlər). İnsanlar olarak yiyekten mümkün olabilecek en fazla enerjiyi alırız, çünkü yerken çok fazla enerjiyi boşa harcamayız. Öncelikle azı dişlerimize çok şey borçluyuz. Etkili şekilde çiğneyebilmemiz için üst çenemizdeki dişlerimizle alt çenemizdekiler mükemmel bir uyum içindedirler. Eğer dişlerden biri dökülürse, karşı taraftaki diş açığı kapamak için büyür (dişi uzun olan biri-

Kanalizasyon Sorulan: Sindirim Sisteminiz • 179

ni hiç duydunuz mu?). Sahip olduğumuz diğer bir avantaj ise, çene kemiğimiz sayesinde yiyecekleri etkili bir şekilde çiğneyebilmemizdir. Vücutta hareket sırasında kasıtlı olarak yerinden çıkan tek eklem olarak, çene kemiğinin iki ilişik noktası vardır; çenenin arka tarafındaki manivela noktası ve birkaç santim önündeki bir diğeri (Şekil 6.1). Her çiğneme hareketinde, çene kemiğimiz yerinden çıkar ve tekrar yerine oturur, böylece tıpkı ayağımızla bir teneke kutuyu ezebileceğimiz gibi yiyecekleri ezabilir, yediğimiz şeyden enerji alımına doğaldan başlayabiliriz. Ama bunun bedelini de öderiz. Eğer çok fazla çiğnersek, eklemün zorlanmasına ve hafifçe yerinden çıkmasına neden olabilir. Bu, TM E (temporomandibular eklem) rahatsızlığına yol açar ve bu da çenemizde yoğun bir acıyla kendini hissettirir. Seks açlığından ölen erkekler için kötü bir haber, genç kadınlarda baş ağrısına yol açan en önemli etkenlerden biri budur.

Lokmamızı çiğnerken, dilimizin de sırası gelir. Dört önemli tat alma noktasını zaten biliyorsunuzdur; tatlı, ekşi, acı ve tuzlu. Ama adına "unami" denen ve lezzetliliği algılamamızı sağlayan bir tane daha var, Yemek istememizin nedeni budur; bazı yiyeceklerin karşısında, Sports II lustra ted1 in bikini sayısına bakan on dört yaşında bir çocuk gibi ağızınızın sulanmasının nedeni budur. Vücudunuzda beslenmeyle ilgili halat çekme yansı başlatan şey de budur. Diliniz belli yiyecekleri yemek ister - çok fazla lezzeti ve enerjisi olan yiyecekler - ama vücudunuzda bütün o enerjinin gideceği bir yer olmayabilir. Tatlı, ekşi, acı ve tuzlular kalıtımsal lezzetlerdir; dolayısıyla genlerinizin seçimine göre onları seversiniz ya da sevmezsiniz. Ama yağ, öğrenilmiş lezzettir. Dolayısıyla yağı sevmemeyi de öğrenebilirsiniz. (Örneğin, tam yağlı süt içiyorsanız, tam yağlı sütü dereceli olarak sulandırmakla kendinize yağsız sütü sevmeyi öğretebilirsiniz.) Tat alma dokuları da sizi kandırabilir; aslında bir sorun olmadığında sorununuz olduğunu sanmanızı sağlayabilir. Tat alma dokularının çalışma biçimi içinde beklenti de vardır. Tuzlu olan bir şey yediğinizde, bunu beklemiyorsanız şaşırırsınız.

Bu her tür yiyeceklerle olabilir; eğer yiyeceklerin lezzetiyle ilgili yemeden önce farklı bir beklentiniz varsa. Bu, sindirim sisteminizde olup biten yıkıcı bir şey yerine, daha ziyade tat alma beklentinizle ilgilidir. Ağızınız,

180 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

w w Gerpek Yaşamdaki Jaws son derece \*\*\*\*\* m\*\*\*

cek en fazla kalonyı ortaya çıkarır. Süreç öğ.zda çiğneme sırasında massater kasın yiyeceği daha güçlü ezibil mesi için kasmı olarak yerinden çıkan temporomandibular çene eklemiyle başlar. Dişler tıpkı yap-boz parçaları gibi birbirine uyararak lokmalarm tam olarak elenmelerini ve sindirime hazır hale gelmelerini garantiler Dişleri sıkılamak ve çeneyi germek genellikle çene eklemi acısına ve boş ağrısına yol açar.

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz •

işsel boalı sisteminizin kapısı olarak iş görür, dolayısıyla sindirim konusunda ağızınızda olabilecek sadece birkaç terslik söz konusudur: Salyanızdaki enzimlerle, dişlerinizle ya da damağınızla ilgili bir sorun (Ham Hum'a bakınız).

Yemek Borusu

Lokmanızı çiğnemeyi bitirdiğinizde, yemek borusundan geçerek gastro-özofajal kavşağına gelir. Şimdi yemek borusunun anatomisine bir bakalım. Şekil 6.2'de mideye girdiği yeri görüyor musunuz?

Doğruca içeri girmez; Jennifer Aniston'ın bir restorana girmeye çalıştığı gibi girer: Yan kapıdan! Mideniz yemek borusunun etrafına kıvrılırken, bu yan giriş aslında mide sıvısının yukarı çıkmasını veya en azından ağızınıza gelmesini engeller. Ama yaşınız ilerledikçe, mideniz yediğiniz yiyeceklere karşı giderek daha hassaslaşır ve 1970'lerin Rock konserlerindeki kulislere bulunandan daha fazla asit salgıyorsunuz. Aslında mide sıvısının geri çıkması, evrimin en harika nimetlerinden biridir. Bu yetenek bizi korur. Örneğin, atlar kusamazlar, dolayısıyla zehirli bir şey yediklerinde bunu sistemlerinden çıkarmaları mümkün değildir. Bu da kolik denen bir duruma yol açar - sindirim sistemindeki travmadan kaynaklanan şiddetli kann ağrısı - ve bu da atların ölümünün en önemli nedenidir. Dolayısıyla MTV'deki Jackass adlı programın yıldızları, kusabildikleri, tükürebildikleri ve Richter ölçeğinin okuyabildiği geçirtilerle hava çıkarabildikleri için minnettar olmaları gereken tek insanlar değildir. Bu zehir kontrol sistemi, zararlı maddeleri vücutlarımızdan dışarı atmamızı sağlar ama aynı zamanda asit akışına da katkıda bulunur.

Yemek borunuz, keskin bir açıyla mideye girer ve mideye giren şeylerin geri dönmesini engellemek için kapanır. Eğer bu açı bozulursa, örneğin hiatal herni (mide fıtığı) yüzünden (keskin açıyı korumak için kasın bulunması gereken yerde oluşan anormal bir delik), asit tekrar yemek borusuna dönebilir. Çok fazla mide asidi ürettiğinizde - ya da gece geç saatte çok fazla yediğinizde - midenizi şişirebilir ve o sıvının yemek borunuza çıkmasına neden

182 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sekil 6İ 76İTI6K İpin I/OCjrnâK Bizler yemek için doğmuşuz ve midelerimiz neredeyse

her şeyi sindirebilir ama yeni ve bazen zehirli olabilen yiyecekleri deneyimleyebilmek için, insanların yiyecekleri kusabilme veya getirebilme yetileri olmalıdır. Yemek borusu, mide sıvısının yukarı çıkmasını önlemek için mideye keskin bir oçıyla girer ama eğer bitişme yeri açılırsa (açı azalırsa), midemizde yanma hissederiz GORS (Gastroözofajeal Reflü Sendromu [Mide içeriğinin yemek borusuna kaçışını önleyen antireflü bariyeri-nin zayıflığı olarak tanımlanmaktadır]) yüzünden hazımsızlık çekeriz. Safra kesesinde, yiyecek özü mideden geçtikten sonra ince bağırsaklara bırakılacak olan safrayı barındırır. Saklanan safra sertleşebilir ve acı verici safra taşları oluşturabilir.

ıçın

ve

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz • 183

olabilirsiniz. Arabanızın benzin deposunu fazla doldurduğunuzu düşünün; bütün o yakıt, girdiği yerden geri çıkar.

Yemek borunuzda midenize oranla daha az koruyucu astar bulunduğundan, çok daha hassastır. Biri yemek borunuzda kibrit yakıp söndürüyor-muş gibi hissetmenize yol açan şey de budur. Bu türde bir yanma hissi olduğunda, nedeni GÖRS (Gastroözofajeal Reflü Sendromu) olarak gösterilebilir. İki numara küçük gelen yüksek topuklulardan daha rahatsızlık verici olmasının ötesinde, GÖRS aynı zamanda tehlikeli de olabilir, çünkü yemek borunuzda kronik iltihaplanmaya yol açabilir ki bu da kanserle bağlantılı bir durumdur.

Mide

Onu tanıyorsunuz. Onu seviyorsunuz. Onu ovalıyorsunuz. Çocuklarınız üzerinde zıplıyor. Onunla gömleklerinizi esnetiyorsunuz. O sizin mideniz; yiyecek kovanız. Lokmanız yemek borunuzdan geçtikten sonra burada kalır. Ne kadar uzun süre kalırsa, kendinizi o kadar tok hissedersiniz ve daha az yersiniz. Bütün o yiyeceklerin hazmedilmesi sırasında midenizde çok şey olup biter. Midenizde o yanma duygusunu hissettiğinizde, bunun hafif derecede GÖRS ya da mide ekşimesi olduğunu düşünürsünüz ama aslında her zaman durum bu değildir. Midenizde, mide çeperlerini saran son derece koruyucu bir sümük tabakası vardır ve midenizin asit veya diğer sindirim sıvılarından korunmasını sağlar. Ama sümük tabakası incelerse (iltihaplanma, enfeksiyon, alkol ya da fazla baharatlı yiyecekler yüzünden) ve koruyucu tabaka hasar görürse, mide ülserine yakalanırsınız; bu da mide astarında oluşan açık yaradır. Bazen bu krater - yani ülser - mide dokunuzun çeşitli katmanlarını aşındırır ve damarlara ulaşacak kadar derinleşir; o zaman da mide kanaması geçirirsiniz.

Mİt SâVâf \*1

Şimdi, ülseri olan insanların tipik tanımını hepimiz

'''''''

biliriz. Biri; aşırı hırslı, çok çalışan ve kahvesi bittiğinde

paniğe kapılacak kadar stresli A tipidir. Diğeri ise, her şeyi

184 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

MitmL&erpek mi? Erkekler Kadınlara Oranla Daha Fazla İpki İpebilirler

dır. Kadınların mide çeperlerinde ve kanlarında " enzim miktarı o kadar fazla değildir.

içine atan ve stresin kendisini zebranın leşini ;  
kemiren bebek akbaba gibi yavaş yavaş yeme- i  
sine izin veren B tipidir. Şey, gerçek cevap ge- ;  
nellikle ne A ne de B tipidir; bu H Tipi'dir. Ül- ]  
serin en yaygın nedeni, adına "H. pilori" (He- \\  
likobakter pilori) denen bir bakteridir. GÖRS j Bü doğrudur; Qm SQnd,ğm|Z  
nedenden do,Qy[

ile bir mide ülseri arasındaki farkı anlamamanın j değil. Erkeklerin daha fazla alkol  
içebilmesinin en basit yolu, acının konumuna bakmaktır. Ul- j ^ ^ yQ dfl mMk ^ . ^ ^  
[f\_

serden kaynaklanan acı, karın bölgesinde olu- İ | 11 • || | | . i | | . . .  
keklerin vücudunda dana kana karışmadan ölsün özellikle de göbek deliğinin hemen  
üze- ) .,- . . . . . ' . . .

... | - kolun yarısını metabolize eden bir enzim var-  
rında; GORS durumunda ise genellikle göğsünüzde ya da boğazınızda acı hissedersiniz.  
Sık yemek yemek, mide ülseri olanları rahatlatır, çünkü yiyecekler mide asidinin  
birazını etkisiz hale getirir; GÖRS'te, sık yemek genellikle semptomların  
kötüleşmesine neden olur. Eğer ülserin nedeni bakteri enfeksiyonuyorsa, bakterinin  
birlikte yaşadığınız insanlara bulaşma olasılığı vardır. Öpüşme yoluyla, bakteriyi  
eşinizle aranızda alıp verebilirsiniz ve ikiniz de tedavi görene kadar asla  
kurtulamazsınız. H. pilori nedeniyle oluşan ülser durumları antibiyotikle başarılı bir  
şekilde tedavi edilebilmesine rağmen, asıl sorun bu tür bir ülserin mide kanserine yol  
açabilmesidir.

Sıradaki mide durumu, başarısız geçen ilk buluşmalarla çok ilgilidir: Kötü ağız kokusu.  
Bazen kötü koku ağızınızdan kaynaklanır ve sorunun kaynağını bulmak için dişlerinizi ve  
damağınızı kontrol ettirmeniz kolaydır. Ama genellikle ağızınız kötü mide Wİİt SaVdl  
kokusunun mazgalıdır. Bunu kanalizasyon sisteminde oluşan bir çatlak gibi düşünün.  
Kokuyu yerin üstünden alabilirsiniz ama asıl sorun yer altındadır. Kötü ağız kokusunda  
da durum aynıdır. Kötü ağız kokusu - "halitosis" denir - genellikle midenizden gelir ve  
sindirim sistemindeki sorunlarla ilgilidir. Midenizdeki bakteri yiyecekleri parçalarken  
ağızınıza kadar yükselen kokular yayar. Ama bu durumu eleştirdiğimizi sanmayın.  
Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 185

Diyelim ki biz gerçekten insanların yeşim taşı gibi okluğunu düşünüyoruz. Yeşim taşı  
güzel kılan kusurlarıdır, kusursuzluğu değil. Bizim de her türde kusurlarımız var ve  
hepimizde çeşitli türde ve derecelerde kötü kokular bulunur. Kimse sizden sözde  
mükemmel nefes için uğraşmanızı istemiyor; sadece nefesinizin biriyle yeni  
tanıştığınızda ciddi bir baş döndürücü etki bırakmasını istemiyorsunuz, hepsi bu. Konu  
nefesinize geldiğinde, soruna 1970'lerde moda olan neon yeşili üç parçalı polyester  
takımınıza yaklaştığınız gibi yaklaşın. Çok yakından bakarsanız, aslında ne kadar kötü  
olduğunu anlayamazsınız. Bu durumda, kendi kusurlarınızı fark etmeniz mümkün  
değildir. Dolayısıyla başka birinin size dürüstçe fikrini söylemesi gerekir; hem de

öldürücü silahla saldırıdan tutuklandığınızı söyler gibi! Hafif durumlarda iyi bir gargara ilacı ya da beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapmak sorunu çözmeye yetebilir.

### Safra Kesesi

Mideden sonra lokmanız küçük bağırsaklara gelir ve yeşil ödle karışır; bu, önceki gece mideye indirdiğiniz yağlan saran ve karaciğerde üretilen bir sıvıdır. Öd, tıpkı sabunun yağı çözümü gibi iş görür; bu yeşil sıvı, yiyecekleri daha etkili şekilde hazmedebilmeniz için yağı suda çözümler hale getirir. Safra kesesi, vücudunuz için gereken ödü saklar ve böylece midenizden çıkan bir yiyecek olduğunda üzerine fıskırtır. Ama öğün aralarında, öd safra kesesinde saklanır ve yağlı yiyeceklerin yanlış bir bileşimi sonucunda, parçacıkların bazıları sıvı çözümlerden dışarı dökülebilir ve katı kristaller haline gelebilir. Bu parçacıklar bir araya geldiklerinde safra taşlarını oluştururlar. Bu kez taş halinde safra kesesinin kanallarından geçmeye çalışırlar ve eğer yeterince küçüklerse bunu yapabilirler. Ama çok büyüklerce deliği tıkarlar ki bu da safra kesesinin balon gibi şişmesine ve sağ göğüs kafesinin altında mide rahatsızlığı yaratmasına yol açar. Aslında, safra taşları karın ağrısının öncelikli nedenidir. Kırklı yaşlarında henüz menopoza girmemiş aşırı kilolu kadınlar, bu riski fazlasıyla taşırlar (şişman, kadın, kırk, doğurgan - kulağa pek kibar gelmeseyse de - kolay hatırlanması için şifre kelimelerdir).

186 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

### Taş Devri

Safra taşları ve Rolling Stones, hayatınızı değiştirebilecek tek taşlar değildir. Sizi bir rugby oyuncusu gibi aniden devirebilecek bîr diğeri, kasıkta saklanır. Böbrek taşları, sidik küçük kristaller ve sonrasında da taşlar oluşturacak kadar yoğun hale geldiğinde ortaya çıkar; bu da işediğiniz zamanlarda alt arka ve yon taraflarınızda acıya yol açar. Bu oluşumu önlemenin en etkili yöntemi, vücudunuza boş bir yüzme havuzu gibi davronmak ve temizlemek için içini suyla doldurmaktır, çünkü sulanan kristaller çözümler ve böylece hastalık engellenir.

Safra kesesinin büzülmesine neden olan yağlı yiyecekler var olan taşların acısını artırabilir. Dolayısıyla, karın ağrılarına safra taşlarının neden olup olmadığını anlamak için bu testi yapabilirsiniz. Gidin ve son derece yağlı birkaç parça fast-food yiyin; örneğin bir-iki parça orijinal Kentucky Fried Chicken gibi (evet, bu bizden böyle bir tavsiyeyi duyabileceğiniz tek seferdir). Eğer acı duymadan yiyebilirsiniz, muhtemelen safra kesesinde sorun yok demektir. Ama yerken canınız yanmaya başlarsa, bu muhtemelen safra kesesi rahatsızlığınızın bir belirtisi olabilir ve kızarmış yiyecek dükkanlarına bir kez daha gitmeden önce (zaten tamamen uzak durmanız gerekir) bir safra kesesi cerrahına görünmeniz yarar var demektir.

Safra kesesine öd doldurmanın yanı sıra, karaciğerinizin vücudunuzda protein oluşturulmasında kumanda merkezi görevi yapar. Bağırsaklarınızda hazmedilen birçok yiyecek, kan pıhtılaşması ve acil enerji ihtiyacı duyduğunuz zamanlarda şeker depolaması sağlanması amacıyla karaciğere boşaltılır. (Doğu tıbbında karaciğerin

merkezî rolü bu önemli fonksiyonu yansıtır.) Alkol gibi toksinler, temizlik sıvılarının gazları, hastalıklı yiyecekler, enfeksiyonlar veya kirli kan yüzünden karaciğerinize hasar verebilirsiniz. Örneğin, bir kan naklinden sonra gerçekleşen virüs temelli karaciğer iltihabı, AIDS'ten daha yaygın bir sorundur (beş yüz binde bir olasılığa karşılık yüzde bir olasılık). Kirli iğnenin saplandığı bir kişi için AIDS riski iki binde birken, karaciğer iltihabı için dörtte birdir. Tende sararma veya çok koyu sidik, karaciğer hasan-

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz\* 187

Mit mL Gerpek mi? İshalin En İyi İlacı, tepmesini Beklemektir

İshal genellikle ince bağırsak duvarını etkisiz hale getiren ve sıvının İsteddiği yere sızmasına yol açan bir toksin salgılayan bir enfeksiyon yüzünden olur; tuvalette otururken kendinizi su tabancası gibi hissetmenizin nedeni budur. En iyi çözüm tuvalette kamp kurup enfeksiyonun kendi kendine iyileşmesini beklemek değildir. Asıl İlaç, pirinçli tavuk çorbasıdır. Tavuk suyuyla pirincin birleşmesi, enfeksiyonun saldırısını asgariye indirmek için suyu sisteminize geri çeken belli şekerleri harekete geçirir. Kalsiyum tabletleri de işe yarar. Nedenini bilmiyoruz ama bütün kas hareketlerini yavaşlatmaktadırlar ve bu da atık suyun bağırsak borularınızda başıboş dolaşmasını engellemektedir.

nın önemli göstergeleridir ve en etkili önlemler, günde iki kadehten fazla alkollü içki almamak, şiringalardan uzak durmak, gereksiz ilaç almamak, korunmadan seks yapmamak ve yeterince iyi havalandırılmayan ortamlarda aero-" sol kullanmamaktır.

Bağırsaklar

Bağırsaklarınızı önünüzde dikey olarak uzatabilseydiniz (bunu kesinlikle tavsiye etmiyoruz), ön bahçenizin zemininden üçüncü kattaki tavan arasının penceresine kadar yükselirdi. Bu, toplamı yaklaşık sekiz metre uzunluğunda olan bir tüptür; ve ciddi lağım işlemlerinin gerçekleştirildiği yer de burasıdır. İnce bağırsaklar, mideden hemen sonra gelir ve yiyeceklerin besinlerinin büyük ölçüde hazmedildiği yer burasıdır; ince bağırsaklardan daha geniş ve daha kısa olan kalın bağırsak ya da kolon ise, dışkıyı oluşturan suyu

emer.

Kimyasal açıdan ele alırsak, bağırsakların beyne çok benzeyen organlardır; nörotransmitterler ve hormonlar son derece benzerdir. Bağırsaklarınız, yiyeceklerin aşağı hareket etmesi için kaslan harekete geçiren nöronlarla doludur, Bağırsaklarınız sisteminizde yiyecekleri içeri dışarı hareket ettirirken, neredeyse bir ünlünün hayran mektuplarını gözden geçiren yardımcısı gibi davranırlar. Neyin kalacağına ve neyin atılacağına onlar karar verir. Yiyeceklerin hayatımızı etkileyen çok çeşitli şeyler üzerinde gücü vardır - uyuşukluk, depresyon, pantolon ölçüsü vs. - ve çoğu kişi beyinlerimizdeki kimyasal bileşim-

188 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

lerle bağırsaklarımızdakiler arasında ne kadar yakın bir ilişki olduğunu anla\* mazlar bile. Nasıl hepimiz harici tetiklemelere farklı tepkiler veriyorsak (bazılarımız

heyecanlı plaj voleybolu karşılaşmalarından hoşlanırken, bazılarımız nemli, karanlık mağaralarda sürünmeyi tercih ederiz), bağırsaklarımız da dış dünyadan gelen etkenlere farklı tepkiler verirler. Örneğin Kielbasa, arkadaşlarınıza ağaç tepelerine tırmanmak için gerekli enerjiyi verirken, sizi tembelleş-tirebilir ve şişirebilir. I Icr ne olursa olsun, size ipucu verecek olan yer ince bağırsaklarınızdır. Nazik astar, sınırlarınızı koruyan ve size kaldıramayacağınız -ya da atalarınızın kaldıramadığı - yiyecekleri bildiren eşsiz bağışıklık hücreleriyle silahlanmıştır. Rahatsız olduğunda, bu kılı kırk yaran titiz organ, sizi uyandırmak için gaz ya da sancı biçiminde SOS sinyalleri gönderir. Ayrıca sizi sıkıştırarak isyan eder. Genellikle, ince bağırsak nazik bir organdır; beslenmeyle ilgili gerçekten ciddi bir sorun olana kadar sabrını korur (Hey, şu biberli sosislerden yeteri kadar yeme-din mi, ha?). Gelecekte daha dikkatli davranmanızı söyleyen, işte bu ince bağırsaklarınızda.

Bütün vücudunuzda, yiyeceklerdeki besinleri alıp vücudunuzun önemli organlarına aktaran vasküler sisteminiz vardır (bu da bir erkeğin kalbine giden yolun mideden geçtiğini kanıtlayan en önemli bilimsel gerçektir). Bundan sonra, ince bağırsaklar neyi tutup neyi "çe-kum"dan - kalın bağırsakların başlangıcında ince bağırsaklardan gelen sıvıyı tutan bir baraj - atacağına karar verir.

Daha önce yediğiniz yiyeceklerin sulu kalıntısı, çe-kumdan (bu arada apandisin bulunduğu yerdir) geçerek kalın bağırsak oyuğunun içinde dolunır. Kalın bağırsağın en önemli görevi, sıvıyı vücuda geri emmektir. Sıvı da çekildikten sonra, katı bir dışkı kütlelerini (ya da kaka, eğer kibar olmak ya da çocuğunuza tuvalet eğitimi vermek istiyorsanız) dışarı atar. Dışkı rektumdan dışarı çık-

## GERÇEK KUTUSU

Greyfurt suyu, kolesterol seviyesini düşüren statin ilaçlarının etkisini (ve yan etkilerini) artırmaktadır. İyi tarafı: Günde çeyrek litre greyfurt suyu içerseniz, günlük statin kullanımınızı çeyreğe indirebilirsiniz. Kötü tarafı: Greyfurt suyu, etkili dozu ve kalsiyum kanal kapatıcı, benzodiazepin-ler, omiodaron ve Zoloft (ilaç adı) gibi diğer ilaçların yan etkilerini artırmaktadır. Dolayısıyla, eğer greyfurt suyu seviyorsanız, ne kadar ilaç almanız gerektiğini doktorunuza damşın.

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 189

Şekil 6.3 YOİlin SONİ Yemeklerde olacağınız yeterli miktarda lif kolonu temizlerken, "kaka" kıvrımlı rektumda birikir. Çok O2 lif ya da su, divertikül oluşumu riskini artırır.

Kakanızı yaparken, dışkı - sindirim sisteminizin sağlığını ölçmek için önemli bir göstergedir - dışarı atılır ve kabız olmadığınız sürece tuvalete düştüğünde muz biçimini korumalıdır. Fazla katı dışkılar hemoroit damarlarını yaralayabilir ki bu do kanamaya ve acıya neden olur.

5i5ik "figanlar

mak üzere sindirim sisteminiz boyunca ilerlerken giderek katılaştır (Şekil 6.3'e bakınız). Yediğiniz sağlıksız bir besinin içinde bulunan bakteriler bu fonksiyonu engellerse... evet, doğru, ishal olursunuz.



Bağırsaklarınızın duvarlarında üç katman vardır. Kaslar arasında azıcık bir çatlak oluştuğunda, dışkı bu çatlaklara doluşabilir ve kil kadar sertleşir. Bu olduğunda, dışı doğru küçük çıkıntılar (kolonun iki yanından fıskıran küçük parmaklara benzerler) oluşabilir ve divertikülite yol açabilir. Bu, genellikle kolon duvarı dışkıyı hareket ettirmek için fazla ittiği zaman olur; bu da beslenmenizde yeterince lif almadığınızı gösterir.

Siz büzgen kaslarınızı gevşettiğinizde dışkınız rektumdan çıkarken, tualete düşecek olan atığı hazırlamak bağırsaklarınızın görevidir; vücuttan atılan madde, bağırsak sağlığınız açısından önemli bir göstergedir.

Şimdi tualete bakalım ve küçük bir test yapalım (haydi, nasıl olsa yalnızsınız). En iyi dışkı, suya hiç sıçratmadan girer. Küçük toplar gibi değil, S biçiminde olmalıdır (anüsünüze yakın kısmında rektumun şekli budur). Eğer doğru biçimde değilse, muhtemelen bağırsaklarınız olması gerektiği kadar iyi çalışmıyor demektir. Ayrıca, ses testi de yapabilirsiniz. Makineli tüfek atışı (Pat-PatPatPatPatPatPatPatPat) yerine daha çok basket topunun potadan geçerken çıkardığı ses gibi olmalıdır. İdeal olarak, suya değdiğinde hâlâ size bağlı olmalıdır.

Daha sonra inceleyeceğimiz gibi, lif ve sıvılar sistemlerinizin çalışmasına yardımcı olur. Ve elbette ki dışkınızda kan okıp olmadığını da kontrol etmelisiniz. Az miktarda parlak kırmızı kan konusunda genellikle endişelenecek bir şey yoktur. En büyük olasılıkla hemoroit işaretidir ve tek bir damla kan bile bütün tualeti kızıla boyayabilir. Ama eczanelerde bulabileceğiniz Hemocult testiyle, mikroskobik seviyelerde kanı fark edebilirsiniz ve bu test, kırk yaşından sonra her yıl yapılmalıdır. Endişelenmeyin; aslında sanıldığı kadar büyütülecek bir tarafı yok, sadece etiketteki talimatları okuyun yeter. Ama evde yapılan diğer birçok \*4U|İ test gibi bu da sahte bir pozitif sonuç çıkarabilir, bu yüz- ^ den eğer pozitif sonuç alırsanız doktorunuza görünme-  
I

190 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 191

Ghrel'in ile Leptin'in Savaşı

Sindirim sisteminizde açlığı ve iştahı kontrol eden iki temel hormon vardır. "Ghrel'in" midenizde salgılanır ve iştahınızı artırır. Mideniz boş olduğunda, yemek istediğini belirtmek için ghrel'in salgılar. "Leptin" ise beyninize tok olduğunuzu bildirir. Yemek yerken, hücreleriniz bunu salgılar ve yemeyi kesersiniz. Beslenme alışkanlığımızı etkileyen en kötü etkenlerden biri, yüksek fruktozlu mısır şurubudur (HFCS); bu, meşrubatlarda ve diğer tatlı, işlenmiş yiyeceklerde bulunan şeker karşılığıdır. Sorun, HFCS nin leptin salgılanmasını engellemesidir, dolayısıyla asla doduğunuza dair mesajı almazsınız. Ayrıca, asla ghrel'in kesmez, bu yüzden mideniz yemekle dolsa bile sürekli olarak aç olduğunuz mesajını alırsınız. Hormonlarımız üzerindeki çifte darbe, kolektif kötülüğümüze büyük ölçüde tesir etmiştir. Birçok Amerikalı kadının günlük kalori alımının yarısını salata soslarından karşıladığı düşünülürse {hepsi HFCS içerir}, sorunu

anloyabilirsiniz. Yiyecek üreticileri yoğı eieseler bile, Şeker ve HFCS ile ağığı kapamaktadırlar ki bu besinler hiçbir besleyiciliği olmayan boş kalorilerdir. Uyku sırasında, beyniniz de bağırsak fonksiyonlarında önemli rol oynar. Doha oz yemek istiyorsanız, daha çok uyuyun. Yeterince uyumadığınızda, daha fazla ghrelin ve daha oz leptin salgılanır. Bu yüzden, uykusuzluk da HFCS ile benzer bir sonuç doğurur. nizde (aynı hafta; gelecek yıl değil) yarar vardır. Kan birçok Şeyin işareti olabilir ama araŐtırmak önemlidir, böylece kanser öncesi polipler kolon kanserine yol ağmadan önce kolonoskopi yapılabilir; elli yaşının üzerindeki veya ailesinde kolon kanseri bulunan kişilerde kırk yaşının üzerindeki için her üç yılda bir kolonoskopi yapılmalıdır. Her yıl yarım tondan fazla dışkı ürettiğiniz düşünülürse - bu bir konser piyanosunun yaklaşık ağırlığıdır - bağırsak sağlığınızı ölçebileceğiniz en iyi araç budur. Hevesli futbol oyuncularını gibi, bağırsaklarınızın da hacme ihtiyacı vardır; dıŐkılarınız biçiminde. Eğer dışkınız kütleli olursa, bağırsak la nnız onu kolayca sıkıp anüse doğru itebilir. Ama dıŐkınızın yoğunluğu diş macunu kadarsa, ba-đırsaklarınızın içinde Şükran Günü arifesindeki trafik gibi ilerler; yavaş ve acı verici bir Şekilde. İŞlem sırasında sıvı emildiğinden, dışkınız giderek sertleşir ve sürece daha da acı verici bir hale gelir ki bu da hemoroiti azdırır. Sonuç: Kolonun ucunda bulunan S biçimi yerine, küçük toplar olarak tuvalete düşer. Akışı kolaylaŐtırmanın en emin yolları yeterince su içmek (böylece bağırsakla-ın suyu emmesi kolaylaŐır), fiziksel egzersiz yapmak (süreci hızlandırır) ve lif almaktır (dıŐkınıza hacim kazandırması için kuru erik veya psyllium yemek). Bağırsaklarınız aynı zamanda vücudunuzun alt tarafından gelen kötü nefes biğiminden de sorumludur; yani çıkardığınız gazdan. Elbette ki gaz her türde, seste ve kokuda çıkabilir. Kuru fasulye, bira ya da tıka basa yediğiniz ıspanaktan kaynaklınsın, bütün gaz belli yiyeceklerin sindirim sisteminizdeki trilyonlarca bakteriyle fermantasyonundan oluşur. Bakteriler bazı yiyecekleri diğerlerinden daha çok sevdiklerinden, daha çok gaz üretirler. Ortalama bir kişi, günde yaklaşık on dört kez gaz çıkarır (Howard Stern'in konukları istatistik analizlerine dahil değildir). Dolayısıyla, gaz çıkarmak aslında utanılacak bir Şey değildir; tabii bir iş görüŐmesi ya da düğün yemini sırasında olmadığı sürece.

## Rektum

I lerketin farklı türde yiyecekleri farklı sindirme hızı olmakla birlikte, baŐlangıđtan bitüine kadar ortalama süre dört saattir. Hattın son durağı, vücudunuzun tabu merkezidir; yani kimsenin hak-

## GERÇEK KUTUSU

Hepimiz günde yarım ila bir buçuk litre gaz üretiriz; bunun sadece yüzde 1 'İnden azı kokar.

192 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 193

kında konuşmak istemediği yer. Rektum, anü-sünüze uzanan içsel geğittir; yani dıŐkınızın yaŐamın ötesine geğtiği yana açılan cam kapılar. Anatomik açıdan konuşursak, anüsünüz ağzınıza çok benzer (yüzünüzü ekŐitmeyi bırakın Şimdi). Vücudun

içindeki maddelerin vücudun dışına geçmesini sağlayan hücreleri vardır. Burada karşılaşılabileceğiniz en yaygın

Mit mi. Gerçek mi? Kuruyemişler divertiküloza neden olur

Kuruyemişler, divertiküloz anlamına gelen kolonunuzdaki o küçük oyuklarda tıkanıp

kalırlar ama hastalığın asıl nedeni kuruyemişler değildir. Aslında, kuruyemişlerin

hastalık nedeni olduğu tek bir vaka bile görülmemiştir. Aslında sorun' alt «\*t«™kki™

anüsteki damarların run, yeterince lif ve su tüketmemektir.

şişmesinden

kaynaklanan hemoroittir. Çok

fazla kanamaya, tahrişe ve acıya neden olan bu rahatsızlık, damarların ağır baskı altında

şişmesinden kaynaklanır; bunun nedeni de tualete çıktığınızda kendinizi fazlasıyla zorlamamızdır. (Haydi, işini bitir, kalk ve sifonu çek. Bölümün geri kalanını koltuğunda oturarak bitir.)

Sindirim Sisteminiz: Genç Yaşa Eylem Planı

Beslenme, bir lise sınıfına çok benzer. İyi yiyecekler vardır; vücudunuza harika şeyler

kazandıran yiyecekler. Ortalama yiyecekler vardır; sağlıklı ile sağlıksız göbek kıvrımı

arasında bir yere düşen yiyecekler. Ve bir de kötü yiyecekler vardır; organlarınıza

tuvalet kâğıdı yapıştıran, yumurta atan ve damarlarınızı yağlı hücre tükürükleriyle

yıkayan yiyecekler. Evet, kötü burgerlerle, patates kızartmalarıyla ve milkshakelerle

takılmanın ne kadar keyifli ve heyecanlı olduğunu hepimiz biliyoruz. Ama kötü

çocukların daima sorun yarattıklarını ve eylemlerinin uzun vadeli sonuçları olduğunu da

biliyoruz; tıpkı kötü yiyecekler gibi. Sindirim sisteminizin sağlığını düzeltmek için

yapabileceğiniz çoğu şey, ağızınıza giren ve yakınma bile yaklaşmayan maddeler

etrafında dönmektedir.

194 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

/ . Adım: Lif Yiyin -ve Yıkayın

Mit mi frerpek mi? lif kolon kanserini önler

lif, borularınız için harika bir besin olmakla bir-

Herhangi bir günde, ağızımızdan içeri likte, kolon kanserini önlediği görülmemiştir, çok

şey girer; hava. su, bir parça Bazuka. Sin- Günde iki bebek aspirini alarak kolon

kanseri dirim sisteminizle ilgili sorunları önlemek için. olasılığını yüzde 40, yüksek

dozlarda folik asit bağırsaklarınıza sokabileceğiniz en iyi şeyler ve/veya kalsiyum

olarak yüzde 30 düşürebilir-şunlardır:

siniz.

Ama en iyi önlem, aynı zamanda kanser

öncesi polipleri fark etmek için düzenli olarak

LİF Lif, önemli yiyecek gruplarının halk- kolonoskopi yaptırmak ve kan açısından

dışkı-la ilişkiler müdürüdür; seksi bir görev sayılmaz nızı düzenli olarak kontrol

etmektir ama kesinlikle harika şeyler başarır. En önemlisi, lif sindirilen yiyeceklerin

hacimli ve yumuşak kalmasını sağlar; böylece kolondan kolayca geçebilirler. Lif,

yiyeceklerin fazla zorlanmadan bağırsaklarınızda hareket etmesini sağlar, dolayısıyla

divertiküloz ve hemoroit gibi durumlardan uzak durmak için önemlidir. Sadece bitkisel

yiyeceklerde bulunan lif, sindirim sisteminden bütün olarak geçebildiği için büyük ölçüde sindirimi zor bir maddedir. Hiç kalori içermez ama sizi tok hissettirir ve aşırı yemenizi engeller. Lifin her iki türü de - çözünen ve çözünmeyen - sizin için iyidir. Çözünmeyen lif suda kolayca erimez ve bağırsak bakterileri tarafından kolaylıkla kınlanmaz. (Bu türü kolesterolünüzü düşürmez ama yine de sindirim sisteminiz üzerinde olumlu etkisi vardır.) Greyfurt, portakal, üzüm, kuru üzüm, kurutulmuş meyve, tatlı patates, bezelye ve dolmalık kabak bolca lif içeren bitkilendir ama özellikle kepekli ekmek en önemlisidir. Çözünen lif, suda erir; metabolizmayı ve sindirimi düzenlemekle birlikte, kandaki glikoz seviyesini sabitler. Genellikle yulaf, arpa ve çavdar gibi yiyeceklerde, fasulye, bezelye ve mercimek gibi baklagillerde ve bazı tahıl ürünlerinde bulunur.

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 195

Genç yaşam açısından konuşursak, günde 25 gram lif yiyen kişiler, günde sadece 12 gram yiyenlere oranla üç yaş daha genç olabilirler. Buna ek olarak, bir araştırmaya göre, günlük olarak alınan lif miktarını 10 gram artırmak, kalp krizi olasılığını yüzde 29 düşürmektedir; bu da sizi 1.9 yaş daha gençleştirir. Lif ihtiyacını kolayca karşılamınızı sağlayacak yiyecekler şunlardır:

Lima fasulyesi (3 çorba kaşığı): 13 gram Karabuğday (1 fincan): 10 gram Enginar (1 tane büyük): 10 gram Soya fasulyesi (yarım fincan): 10 gram Badem (24 tane): 5 gram Fıstık (30 tane): 5.5 gram Yulaf ezmesi (1 fincan): 3 ila 4 gram Cheerios (1 fincan): 3 gram

SU (MEŞRUBAT DEĞİL) Daha önce bir su parkına gittiyseniz, su kayaklarının çalışma şeklini bilirsiniz. Aşağı doğru akan su her kayağı "yağlar" ve böylece daha hızlı kaymasını sağlar. Su olmazsa, kayakta çok fazla sürtünme olur ve birinin büyük bir iniş yapması İçin iki kat daha uzun yol gitmesi gerekir. Su vücudunuzda da aynı şekilde iş görür; her şeyin sisteminizde kaymasını sağlayan doğal bir yağdır. Ama aynı zamanda harika bir avantajı daha vardır: Su, kötü ağız kokusunu önler. Bakteriler midenizden ağızınıza doğru yaklaştıkça durağanlaşabilirler; bu da kötü ağız kokusuna neden olur. Su içmek, bakterilerin durağanlaşmasını ve merhaba dediğiniz herkesle tanışmalarını engeller. Şimdi, su dediğimizde gerçekten suyu kast ediyoruz; herhangi bir sulu içeceği değil. Meşrubatlarda bulunan boş kaloriler ve zararlı maddeler, sizi şi-şir, acıktırır ve şişmanlatır (pekâlâ, eğer soda içiyorsanız en azından boş kalori almazsınız ama yine de sözünü ettiğimiz suyun yerini tutmaz). Ayrıca, böbrek taşlarının öncelikli nedeni susuzluk olduğundan, vücudunuzu günde 2 litre (ortalama sekiz ila on su bardağı) suyla ıslatmak önemlidir.

2. Adım: Yemek Alışkanlığınızı Değiştirin

Sosisli sandviç yeme yarışmalarını seyrederseniz, Hollywood'da rol kapmaya çalışan aktörler kadar çok sayıda yeme tarzı olduğunu görürsünüz. Sadece ağızınızdan içeri girenlerde değil, aynı zamanda onları nasıl soktuğunuz konusunda da bazı küçük değişiklikler yaparsanız, sağlığınız üzerinde belirgin bir etki yaratırsınız.

**GECE GEÇ SAATTE YEMekten SAKININ** Eğer gece geç saatte eğlence anlayışınız koca bir kâse şekerleme yemekse, televizyon seyrederken ağırlık çalışması yapmayı deneyin (8. Bölüm'de detaylıca anlatacağız). Yemek yedikten kısa süre sonra yatmak, yemek borunuza asit akışını teşvik eder ve bu yüzden o yanma duygusunu hissedersiniz ki bu da GÖRS semptomlarını yoğunlaştırır. Ayrıca, gece geç saatlerde biber ya da baharat içeren yiyecekler veya atıştırmalardan, kafein ve alkolden uzak durun. Suyla almadığınız takdirde bazı ilaçlar da GÖRS'e yol açabilir (bu kişiye göre değişir).

**YENİ TABAKLAR ALIN** Geleneksel otuz santimlik tabaklar yerine yirmi santimlik tabaklar alın. Araştırmalara göre, görsel etki midenize sindirim sürecini yavaşlatması için güçlü bir sinyal göndermektedir. Daha küçük tabaklardan yiyen kişiler, daha az kalori tüketirler; ama yine de daha büyük tabaklardan yiyen kişilerle aynı tokluk duygusunu yaşarlar. Son olarak, boyun önemli olduğu bir yerde, küçük olanı daha iyidir. Porsiyonları küçültmek de sizi 3-1 yaş daha gençleştirir, çünkü damarlarınızın ve bağışıklık sisteminizin yaşlanmasını yavaşlatır.

**SİNDİRİM SİSTEMİNİZİ KANDIRIN** Birçok obez insan, mide baypas ameliyatı geçirdikten sonra kilo verir. Ameliyattan sonra, insanlar önceki kadar fazla yiyemezler, çünkü midelerinin büyük bir bölümü alınmıştır. Ama araştırma-196 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

**Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 197**

cılar yakın zamanda bu insanların kendilerini aç hissetmemelerinin nedenin aslında midelerinin küçülmesi değil, midelerinin ghrelin hormonu üreten bölümünün alınmış olması olduğunu keşfettiler. Ama bu hormonlar sadece midede bulunmaz; bağırsaklarda da bulunur. Dolayısıyla bu açlık tetikleyicileri-ni etkisiz hale getirmenin yollarından biri, açlık hissedeceğiniz noktaya gelmemektir. Yiyecekleri ne kadar yavaş hazmederseniz, mideniz o kadar yavaş boşalır ve kendinizi o kadar uzun süre tok hissedersiniz.

Lif bunun için etkü bir çözüm ama bir tane daha var: Öğünlerinizden önce biraz yağ yerseniz, midenizin çabucak boşalmasını engellersiniz. Örnek: Sabahları çay içiyor ve yağsız kızarmış ekmek yiyorsanız, mideniz yirmi ila otuz dakika içinde boşalır ve daha öğle bile olmadan acıkarak bir şeyler atıştırmaya başlarsınız. Ama ekmeğinin üzerine biraz fıstık ezmesi ya da elma ezmesi sürerseniz, ekmeğin midenizde erimesi yaklaşık üç buçuk saat sürer. Kendinizi tok hissetmek, her şeyi yavaşlatır. Her öğünde biraz yağ yemenizi öneriyoruz ama bunu özellikle günün en riskli öğünüyle ilgili tavsiye ediyoruz, yani akşam yemeğiyle! Sağlıklı tekdoymamış yağ biçiminde yaklaşık yetmiş kalori alın. Bu yaklaşık altı ceviz, on İki mahuncevizi ya da yirmi fıstık demektir. Fazladan yağın bir avantajı daha vardır: Domateste bulunan likopen gibi yağda çözünen maddelerin hazmını kolaylaştırır.

**FARKLI TATLAR DENEYİN** Yemeklerimizi tatlıyla noktalamaya programlanmış bir toplumuz; bir parça çikolata, bir kurabiye veya bol ve boş kalorili ucube şekerlemelerle. Bu tür tatlıların bel ölçünüze vereceği zarar bir yana, öğünlerinizi şekerli yiyeceklerle noktalamak bakteri oluşumunu hızlandırır. Bunun yerine,

öğününüzü noktalamak için başka yollar düşünün. Örneğin birçok Avrupalının yaptığını yapabilir ve salatanızı en son yiyebilirsiniz. Ya da yüz gram az yağlı beyaz peynir ya da bir avuç fıstık deneyebilirsiniz; bunlar, zararlı şekerleri ve plakları dişlerinizden uzak tutan yiyeceklerdir.

198 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

### 3. AAm: Yediğiniz Şeyi Gerçekten Hissedin

Konu sağlığa geldiği zaman kimse mükemmel değildir. Ama burada amacımız ne? Sağlığınızı iyileştirmek, sizi genç ve zinde tutmak. Diyelim ki genel sindirim sağlığınız l'den 10'a kadar bir ölçekte 4 seviyesinde; daha iyi yaşamak için 10 almanıza gerek yok. 8 almak bile, iç organlarınızı yeterince rahatlatacaktır. Bu sayede daha uzun ve daha genç yaşayabilirsiniz. Eğer midenizin ara sıra huzursuzlanmasından rahatsız oluyorsanız, keyfiniz kaçıyor veya hatta bir parça öfkeleniyorsanız, birkaç haftalığına çılgın bilim adamını oynayabilirsiniz. Sizi bilmiyoruz ama biz bilim laboratuvarını hep sevmişizdir. Malzemeleri karıştırın, eşleştirin ve vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılayan en iyi bileşimi bulun.

Yiyeceklerin sindirim sistemimiz üzerinde çok fazla etkisi olduğundan, size sorun yaratan yiyecekleri bularak yaşam tarzınızı ve duygularınızı değiştirebilirsiniz. Arasından seçim yapabileceğiniz çok çeşitli yiyecekler bulunduğundan, deney yapmanın en iyi yolu yiyecekleri elemektir (hayır, yine tuvaletin içine bakmayacaksınız). Bu testte, üç günlük bir süreçte bir grup yiyeceklerin tamamını eleyeceksiniz. Bu süre içinde, enerji seviyeleriniz, yorgunluk ve sindirim düzeniyle ilgili neler hissettiğiniz konusunda notlar almalısınız. Yiyeceklerden uzak dururken ve - aynı derecede önemli - tekrar yemeğe başladığınızda neler hissettiğinizi kaydetmelisiniz. Bu şekilde, tekrar yemeye başladığınızda size kendinizi kötü hissettiren yiyeceklerin hangileri olduğunu anlayabilirsiniz. Farklı zamanlarda sadece iki-üç gün boyunca beslenme düzeninizden çıkarmanızı önerdiğimiz yemeklerin listesi şöyle:

Buğday ürünleri Süt ürünleri Protein Karbonhidrat Yağ

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 199

Şeker

Yapay renklendiriciler

Bir grubu beslenme düzeninizden çıkardığınızda, kendinizi nasıl hissettiğiniz konusunda önemli farklılıklar göreceksiniz. Örneğin, yaşlandırıcı yağlardan (doymuş yağ) uzak durduğunuzda kendinizi daha enerjik hissedebilirsiniz ve bu da değişiklikleri fark ettiğiniz - ve sevdiğiniz - için doymuş yağ oranı düşük besinlere yönelmenize neden olabilir. Her şey farkmdalıkla ilgilidir; hangi yiyeceklerin sizi uyusuk hissettirdiğini ve hangi yiyeceklerin Kilimanjaro Dağı'nın tepesine koşarak çıkmak istemenize neden olduğunu anlamalısınız. Bu üç günlük eleme planı, özellikle gizli alerji yaratan yiyecekleri keşfetmeniz açısından çok etkilidir. Bazı yiyecek alerjileri kalitesiz saç ekimi kadar belirgin olmakla birlikte, bazıları o kadar net fark edilmeyebilir. Düşük seviyede yiyecek alerjileri, size kendinizi gribe yakalanmışsınız gibi hissettirebilir; burnunuz akar ve başınız ağrır. Bu deneyle, bir teşhiste bulunabilir

ve kendinizi pek iyi hissettirmeyen yiyeceklerden uzak durabilirsiniz. En önemlisi, bu deney sadece sindirim sisteminiz için değil, genel sağlığınız ve gençliğiniz için iyi bir şeyler yapmak konusunda sizi eğitir. Alışkanlıkla ağzınıza atacağınız bazı yiyeceklerden uzak durarak daha küçük öğünler yemenizi sağlayabilir. Bu herkes için İyidir.

#### 4. Adım: Yemeklerinizi Destekleyin

Büyük bir kâse dolusu kırmızıbiber, yiyeceklerin çok güçlü olabileceğinin en güzel kanıtlarından biridir; özellikle de biriyle aynı çadırı paylaşıyorsanız. Yine de, bu ve diğer sindirim konularına yardımcı olması açısından birkaç ekleme yapabilirsiniz. PSYLLIUM Psyllium ("sil-yum" şeklinde okunur) maddesi, Akdeniz'de yetişen sinirotundan elde edilen bir lif türüdür ve dışkıının hacim kazanmasına yardımcı olduğu, bağırsaklara su emerek sindirimi kolaylaştırdığı gözlemlen-

200 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

mistir. Her gün bir çay kaşığı alın ama çok fazla su eklemeye dikkat edin, yoksa beton yutmuş gibi olursunuz.

Mit mi Oerpek mi? Herkes ipin sihirli bir hap diye bir şey varsa, o da aspirindir

GAZ ÇIKARMAYI AZALTIN Gaz çıkarmak

doğal olmakla birlikte, çalıştığınız ortamda pek de iyi karşılanmayabilir. İçinde simetikon bul-

nan ilaçlar kullanarak bunu bastırabilirsiniz Si-  
aç-

metikon, gaz baloncuklarını azaltır. Ayrıca, pi-  
Vücudun djğef y^.

şireceğiniz günden bir önceki akşam kuru fa-  
etkileri vardır

sulyeyi suda bekletebilirsiniz; bu da gaza ne-  
neden ola-

den olan bileşiklerin belli bir ölçüde çözülme-  
Çok fazla

sini sağlayacaktır. Onları pişirirken temiz su  
aspirinden

kullanmaya dikkat edin.

Kpjrjn yQ da

çabuk çözünen aspirin (veya her İkisini birden)

Bi AKILLI OLUN Yaşımız ilerledikçe, ge- f kullanın. Yarım bardak ılık su içtikten  
sonra os-nellikle yiyeceklerden B12 Vitaminini almakta ;;f pirininizi alın ve tabletin  
daha çabuk çözülmeî-

zorluk çekeriz. Aslında. B12 eksikliği en sık ti m sağlamak için yarım bardak daha ılık  
su için.

l.;

Yo?|flnnıay| ^^ ^

^ Re kodflr övgö ^^ Qzd|r QmQ

njn yfi jbuprofenjn ^ ^ûşm yol

bj|eçeğinj dfi bjıme|isinjz

|erjn(Je de iltihaplanmayı önleyici

ama büroda, gastrit ve hatta ükere

bi)en jhihapanmalara yol açabilirler.

nnde rdiatsızlığına neden oİan asitli

uzok durmak -^ yQ tamponkj

rastlanan soainlardan biridir; yüzde 85'imiz yediğimiz yiyeceklerden ihtiyacımız olan B12'yi almakta zorlanırsınız. Yiyecekler-deki B12'nin hazmedilmesi, midemizde bulunan, adına "içsel etken" denen ve yasımız ilerledikçe salgılanması azalan bir maddenin varlığını gerektirir. (American College of Physicians, yetmiş yaşının üzerindeki insanların hiçbirinde bu maddenin bulunmadığını talimin etmektedir.) Dolayısıyla ihtiyacınız olan B12'yi ya iğneyle ya da kristalin tablet biçiminde alırsınız (tabii vücudunuzda bir Punk'inkinden daha fazla piercing yoksa, muhtemelen ikincisini tercih edersiniz diye düşünüyoruz). Bu tür tabletlerde günde 25 mikrog-ramı öneriyoruz. Günlük beslenmeniz ve tablet olarak B12 ihtiyacınızı karşılamak, sizi yaklaşık bir yaş daha gençleştirir. Folik asit (800 mikrogram) da damak iltihaplanmalarını ve plak oluşumunu azaltır.

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz • 201

5. Adım: Lavaboda 120 Saniye Kalın

Dişlerinizi florür ile fırçalamanın bakterileri öldürdüğünü biliyorsunuz ama aynanın karşısında biraz daha uzun kalarak, aynı zamanda çok daha genç yaşayabilirsiniz. **DİŞ İPLİĞİ** Bunu her gün yapın. Diş ipliği, dişleriniz arasında yaşayan beş yüz farklı türde bakteriyi öldürebilir ve diş eti hastalığından kaynaklanan iltihaplanmaları engeller. (Önemli not: Uzun bir aradan sonra diş ipliği kullandığınızda kanama olursa normaldir. Ama bir haftanın sonunda hâlâ kanama devam ediyorsa, muhtemelen gingivit [dişeti iltihabı] rahatsızlığınız olduğunu gösterir.) Bu önemlidir. Her gün dişlerinizi fırçalamak ve diş ipliği kullanmak, bu arada her altı ayda bir dişçinize görünmek, sizi 6.4 yaşa kadar gençleştirir-bilir. Damağınızda ve dolayısıyla damarlarınızda iltihaplanmaları azaltabildiği için, diş ipliği kullanmak kalbinizin sağlıklı bir şekilde atmaya devam etmesini ve cinsel yaşamınızın güçlenmesini sağlar; tabii bu arada dişlerinizin bakımından söz etmeye bile gerek yok. Zaman darlığı soainunuz mu var? O halde şu kuralı izleyin: Sadece ağızınızda kalmasını istediğiniz dişlere İplik uygulayın. Damak iltihaplanmalarından kaçınmanın diğer bir yolu: Elma gibi lifli yiyecekler yiyin ya da salya salgısını hızlandıran şekersiz sakız çiğneyin. Bu ağızınızın kurumasını engeller ki gingivitin en yaygın nedeni budur.

**KAZIYIN** Birçok bakteri sadece dişlerinizin arasında bulunmaz; dilinizin etrafında da birikir. Ya bir kazıyıcı kullanın ya da dişlerinizi fırçalarken kötü ağız kokusuna neden olan bakterileri kısmen temizlemek için dilinizi de fırçalayın.

**GÜLÜMSEYİN** Dişlerinizin ön tarafına bakın. Eğer düzlerse (dişler tırnaklarınız gibi olmalıdır; ortası yanlardan daha yüksek), bu geceleri uyurken diş-

202 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

terinizi sıkıştırdığınızı gösterir ki bu da TME (temporomandibular eklem) bozukluğuna daha açıklısınız demektir. Çenenizi üç bacaklı bir tabure gibi düşünün; ön dişleriniz bu taburenin üç bacağını temsil eder ve bacaklardan birinin seviyesi bozuktur, dolayısıyla bütün yapınızda bir dengesizlik yaratarak çene ve baş ağrılarına yol açar.

Eklemierinizdeki gerilimi azaltmak için, bir şarap şişesinin mantarını alıp üst ve alt ön dişlerinizin arasında yanlamasına tutun (Şişe olmadan, ahbab!). Şimdi çenenizi ve



ağzınızı birkaç saniye için (ya da isterseniz sonsuza dek) mantann etrafına sarın. Bu, dişlerinizi sıkmanızdan ve kaymalardan oluşan gerilimi azaltır.

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz \* 203

L Aim: Temizlenin

İnşaat sahalarında ve beysbol formalarının üzerinde toz toprak iyi olabilir ama genellikle sağlığınız için iyi değildir. Bu iki yöntem işinize yarayacaktır.

TOKSİNLERDEN UZAK DURUN Yediği bir parça kötü et ya da balık yüzünden tuvaletle bir gecelik kaçamak yapmak zorunda kalan herkes, yiyecek zehirlenmesinin kötü bir örneğinde sindirim sisteminde esen kasırgaların şiddetini bilir. Her yıl Birleşik Devletler'deki yirmi beş bin ölümden sorumlu olan yiyecek zehirlenmesi - yabancı bakterilerin sisteminizi istila etmesinden kaynaklanır - genellikle kusma, ishal ve bir daha aynı şeyi yemeyeceğiniz konusunda ettiğiniz yeminlerle kendini belli eder. Bundan uzak durmanın en etkili yollarından biri, yemeğinizin iç kısmının en azından on beş saniye için 74 santigrat dereceye ulaşmasını sağlamaktır. (Bunu anlamak için bir yiyecek termometresine ihtiyacınız var, çünkü dışarıdaki ısı, et ya da balığın içindeki ısıyla aynı olmaz.) Yiyeyeğinizin iç kısmının kırmızı ya da pembe olmaması, gerekli ısıya ulaşıldığını göstermez. Ayrıca, süngerlerinizi atın. Sünger, bir sınıfın arka sıralarına benzer; bütün kötü elementleri kendine çeker. Aslında, süngerlerin üzerinde bakteri yetişir ve kullandığınız her seferinde, süngerdeki bakterileri tabağa, oradan yemeğe, ağzınıza ve tuvalette geçen berbat bir güne aktarma olasılığınız vardır. Bunun yerine on tane ucuz bulaşık bezi ve iki kova alın. Temiz bezleri temiz bir kovaya koyun.

İhtiyacınız olduğunda, bir tanesini kovadan alın ve kullandıktan sonra içinde sulandınmış çamaşır suyu buğulan ikinci kovaya atın. Çamaşır suyu, bütün bakterileri temizleyecektir. Haftada bir hepsini yıkayın. (Atmak en iyi çözüm olmakla birlikte, bakterileri öldürmek için süngerlerinizi bulaşık makinesinde yıkayabilir ya da mikrodalga fırında "kızartabilirsiniz"). Ayrıca, Mae Hala'nın makarnasını güneşte bırakmamanız gerektiğini, çünkü güneşin toksin barındıran bakteri kültürleri oluşturduğunu da biliyorsunuz. Üstelik halanız ne kadar lezzetli ve gösterişli soslar kullanmış

olursa olsun, tadı iyi olmaz.

YIKAYIN Batı kültüründe, bir adamın kılıcını çekmemesi için sağ elle tokalaşması geleneği hakimdir. Peki Doğu kültürünün ne dediğini biliyor musunuz? Sağ elle tokalaşırız, çünkü sol elinizle poponuzu sildiğinizi biliriz. Poponuz için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri, daima suyla temizlemektir. Neden mi? Eğer kazayla bütün eliniz dışkıya bulanırsa ne yaparsınız? Yıkar mısınız, yoksa kuru tuvalet kağıdıyla mı silersiniz? Kesinlikle. Olimpiyat şampiyonlarını hatırlatan bir hızla lavaboya koşarsınız. O halde neden tuvalete girdikten sonra poponuzu kuru, zımpara kağıdı gibi tuvalet kağıtlarıyla sileceksiniz? Doğru temizlik sistemi bu değildir, çünkü tahriş edicidir ve muhtemelen hemoroit rahatsızlığına yakalanma olasılığınızı artırır. Hçer klozet musluğu bulunmayan yerlerde tuvalete girmeniz gerekirse (özellikle Batı ülkelerinde

bu durumla karşılaşabilirsiniz) tuvalet kâğıdını lavaboda ıslatarak veya bebeklerde kullanılan ıslak mendillerden kullanarak da bunu yapabilirsiniz.

## GERÇEK KUTUSU

Uzun süre boyunca et yememiş olan vejetaryenler, tekrar denediklerinde etin tadından hoşlanmayabilirler. Bunun nedeni, salyadan midedeki ve bağırsaklardaki sindirici enzimlere kadar vücutlarında eti eritmek için doğru enzimin kalmamış olmasıdır. Bu da et yendiğinde belli bir tepkime başlatır: Ağır gelir, yeterince hazmedemezsiniz ve dolayısıyla kendinizi iyi hissetmediğiniz için hoşunuza gitmez.

204 \* Sen: Vücudunu Kutlanma Kılavuzu

Kanalizasyon Boruları: Sindirim Sisteminiz • 205

il

Cinsel Organlara İlgili Yaygın Mitler

Seks Miti \*1

Seks Miti \*2 Seks Miti »3

Erkekler seks sırasında kadınlardan daha çok yorulurlar, çür doğalarında abaza yaratıklardır.

Kadınlar menopoz döneminden sonra daha az seks isterler. Yaşlı erkeklerde kaçınılmaz olarak iktidarsızlık görülür.

?)

Cinselliğin en önemli rollerinden biri de budur; kendimizi başkalarının gözünde güzel, çekici ve cazip hissettirmek. Anatomik dış yapıyı süslemek için hepimizin farklı giyim tarzları geliştirmemizin nedeni budur, böylelikle başkalarında psikolojik iç yapımda bir gezintiye çıkmaları için merak uyandırabiliriz. Saç jöleleriyle, hızmalarla, kalkık sutyenlerle, üç günlük kirli sakallarla, ejderha dövmeleleriyle, smokinlerle, manikürlü tırnaklarla, pahalı tuvaletlerle, düşük bel kot pantolonlarla, rujlarla, deri pantolonlarla, kaslarla, güneş gözlükleriyle, diş beyazlatıcı şeritlerle vücutlarımızı süsleriz. Adını siz koyun; Şükran Günü öncesinde alışveriş merkezlerinde bulundandan daha fazla süsleri kendi üzerimize takıyoruz. İnsan olmanın güzelliği de budur; evlerimizi mahalledeki diğerlerinden daha farklı gösterebiliriz.

Evimizi süslemek estetik amaca hizmet etmekle birlikte, insanlarda süslenme daha önemli bir amaca hizmet eder. Kullandığımız yapay taktikler ne olursa olsun, çiftleşme dansında önemli bir rol oynayan doğal bir süsümüz de vardır. Sonuçta amacımız bir tango eşi aramaktır ve her şey yolunda giderse, cinsel organlarımıza karşı sorumluluğumuzu yerine getirmek için tango yaparız; yani genlerimizi bir sonraki kuşağa aktarmak için.

Ortalama bir kadın her iki-üç günde bir seks isterken ortalama bir erkeğin her gün en az bir kez seksi düşündüğünü göz önüne alırsak, seks hakkındaki düşüncelerimizi en az hediyeler kadar sık paylaşacağımızı sanırsınız. Gerçek şu ki Dr. Ruth ve Sex and The City seksi toplumsal bir konu haline getirmiş olmalarına rağmen, konu göbük deliğimizin altındaki zengin anatomik iklime geldiğinde, oldukça mahrem bir toplumuz.

Sağlık ve uzun ömürlülük açısından bakıldığında seks son derece önemli bir konu olduğundan, orgazm, boşalma ve iktidarsızlık gibi konularda konuşmaktan çekinmememiz gerekir. Yakın geçmişte bu konuda belirgin ilerlemeler kaydettik. Örneğin, Viagra için sözcülük görevini üstlenen beysbol vurucusu Rafael Palmeiro, birinin sertleşme sorunuyla ilgili konuşması gerektiğini açıkça söyledi. Friends'in yıldızı Courteney Cox-Arquette gibi daha tanınmış insanlar ise, kısırlığa karşı açtıkları savaşta son derece açık davranabiliyorlar. Neden? Çünkü seksin ve cinsel sorunların utanılacak bir şey olmadığını far-

208 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

kındalar ve kesinlikle haklılar.

Aslında, seks hayatın en önemli biyolojik dürtülerinden biridir ve - en azından antropolojik açıdan - erkeklerin kendilerine sekse kaptırmalarının nedeni de budur. Yeriz, barınak ararız ve üreriz. En temel metabolizma açısından bakıldığında, var olmamızın nedeni budur ve evrim bize böyle yapmamızı emreder. Şunu bir düşünün: En verimli üreme çağını geçtikten sonra - otuz beş yaş civarında bir yer - bizi hastalıklara karşı açık hale getiren yaşla ilgili bedensel Mit o3Vâf \*| değişiklikleri yaşamaya başlarız. Temel olarak, dünya sizden ihtiyacı olan şeyi aldıktan sonra (çocuk), sizi gözden çıkaracak mekanikleri harekete geçirmeye hazırdır. Üreme görevinizi yerine getirdiğinizde işiniz tamamlandı, teşekkür ederiz, dereceli damar tıkanıklığı başlatıldı, oyun bitti. Pekâlâ, biyoloji o kadar sert olmayabilir ama evrim açısından bakıldığında, genetik değeriniz üreme becerinize denktir. Elbette ki insanlar olarak biz buna farklı yaklaşıyoruz; birbirimize sosyal, ruhsal, ahlaki ve duygusal açılardan da değer veriyoruz ve daha akılcı kararlar vermek için toplumun yaşça büyük üyelerine rehber olarak bakıyoruz. Dolayısıyla, kişisel olarak yeni çocuklar katmasak bile, çocuklarımızın yaşamasına ve fonksiyonel olmasına yardım ediyoruz. Bunun anlamı nedir? Otuz beş yaşından sonra, genleriniz sizi artık korumaz. Kendinizi korumak sizin sorumluluğunuzdur. Ama yaşınız ilerledikçe seksin de durması gerekmez (Sun City, Arizona'da olardan elc alın; yakın zamanda ileri yaşta insanların halka açık yerlerde seks yaptıkları konusunda en az bir düzine olay sayıldı).

Bu açıdan ele alındığında, anatomimizin ötesine geçerek tamamen fonksiyonel bir açıdan bakmamız mümkün olabilir. Dolayısıyla, insanların hayvanlar alemindeki diğer canlılardan nasıl farklı olduğunu gözlemlemek için bilimsel terimleri bir kenara atalım. İnsan, penisinde hiçbir kemik bulunmayan birkaç memeliden biridir (diğer birçok hayvanda sertleşmeyi gerçekleştirmek ve sürdürmek amacıyla adına "bacula" denen bir kemik bulunur; insanlarda bu yoktur, çünkü bu tür kullanışsız ve yaralanmaya açık olduğundan, insan daha iyi bir sistem geliştirmiş- Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız \* 209 tir). İnsanın penisi sertleşmeyi gerçekleştirmek için organa kan depolayan damarlarla doludur (birazdan bu konuya daha detaylı değineceğiz).

Erkeklerde sorun çıkarabilecek kemikli yapılar bulunmadığından, vücutlarına oranla büyük penislere sahip olabilirler. Gerçekten. Diğer birçok primatla karşılaştırıldığında,

oransal olarak insan penisi diğer birçok türünkinden daha büyüktür. Evrim, insan erkeğine sadece hayvanat bahçesinde gorillere hava atabilsin diye böyle bir beceri vermemiştir; asıl nedeni şudur: Kadınlar akıllıdır. Diğer türlerde erkeğin görevi, spermini olabildiğince fazla sayıda dişiye yaymaktır. O kraldır; ürer. Mufasa, Simba'nın babası olur ve yeni bir kral doğar. İnsanlar biyolojik açıdan - her zaman sosyal açıdan olmasa bile - tekeş-li yaratıklar olduklarından, erkek spermini kabul edecek bir eş bulmaya çalışır.

Kadınlar bunu bilir. Bunu söylemeseler ve hatta üzerinde düşünmeseler bile, kadınlar - evrimsel seviyede - penisin büyüklüğünü güçle özdeşleştirirler. Mantıklı değil mi? Atıct-tutucu açısından bakıldığında, erkeklerin çok daha küçük penisleri olabilirdi. Spermlerini aktarmak için yapmaları gereken tek şey, bir kadının vajinasının yüzeyinin altına girmektir; penisler çok daha küçük olsaydı bile, sperm yine de işini yapmak üzere yolu kat edebilirdi. Ama o zaman daha hızlı ve daha güçlü bir sperm, daha büyük bir penisten önemli olurdu.

İnsan erkek türünün iri olmasının nedeni, canlı türlerinin erkekleri arasında bir yarışma olması değildir (Benim flamingom seninkinden daha büyük. Fred); bunun tek nedeni, çocuk taşıyacak olan eşleri çekme özelliğidir. Ama bunun da bir bedeli vardır. İnsan erkeğin testisleri küçüktür; özellikle de şempanze gibi diğer türlerle karşılaştırıldığında. Bir dişi şempanze kızgınlık dönemine girdiğinde, yavrulamayı garantilemek için olabildiğince fazla sayıda erkek şempanzeyle çiftleşir. Sonra o yavru yetişkin erkekler tarafından korunur, çünkü babasının hangisi olduğu bilinmez. Dolayısıyla bu türlerin testislerinin büyük olması gerekir, çünkü spermleri yumurta hakkı için diğer erkeklerin spermleriyle savaşmak zorunda kalacaktır. İnsanlarda teorik olarak diğer erkeklerin birbirleriyle sperm savaşına girmesi gerekmediğinden, testislerinin

210 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

çok güçlü spermler üretmesi gerekmez ve bu da büyük testislere sahip olmak zorunda kalmadıkları anlamına gelir (çok şükür; özellikle de dengesiz bir beysbol sopasının ya da öfkeli eşin dizinin ne kadar sık erkeklerin kasığına indiği düşünülürse).

Hayvan krallığında, her şey yolunda giderse, erkek şempanze dişiyle çiftleşir ve bebek şempanze dünyaya gelir. Bizim cinsel yaşamlarımız ise biraz daha karmaşıktır. Çok çeşitli nedenlerle seks yapabiliriz. Çocuk istediğimiz için. Sevgimizi ifade etmek için. Eğlenmek istediğimiz için. Televizyonda seyretmeye değer bir şey olmadığı için. Vücudun diğer tüm organlarında olduğu gibi, her şey planlandığı şekilde gitmez. Cinsel kültürümüz sadece sevgi ve şehvet açısından zengin değildir; aynı zamanda delik prezervatifler, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, kısırlık ve iktidarsızlık gibi sorunlar da söz konusudur. Cinsel organlarımızla ilgili sorunlar karmaşık ve kişisel olduğundan, üzerinde konuşmak da daha zordur.

Hepsinden öte. seks hayatın en güzel hazinelerinden biridir; ilişkiniz, ruhunuz ve genel sağlığınız için. Ama cinsel organlarınız aynı zamanda hassas organlardır ve seksi zor, rahatsız ve hatta imkansız kılacak çeşitli etkenlere karşı savunmasız kalabilirler.

Bu yüzden, kirli çamaşırlarımızı ortaya dökelim ve cinsel yaratıklar olarak bizi neyin harekete geçirdiğini görelim; tabii daha genç ve daha iyi yaşayabilmek için.

**Seks Makineniz: Anatomi**

Size şunu soralım: Seksi nerede öğrendiniz? Sağlık sınıfında mı? Soyunma odasında mı? Zulada sakladığınız dergi koleksiyonunuzdan mı? Muhtemelen seksle ilgili ilk bilgileriniz de bir üç tekerlekli bisikletin yapım kılavuzu gibi gelmiştir. 1. Adım: A çubuğunu B deliğine sokunuz. 2. Adım: Zevkle bininiz. Hiç şüphesiz ki yol boyunca başka şeyler de öğrendiniz ve şimdi seks makineniz hakkında sekiz yaşındayken olduğundan daha çok şey biliyorsunuz. Ama insanlar seks konusunda konuşmakta en az bir Milli Vanilli CD'sine sahip olduklarını söylemekte olduğu kadar zorlandıklarından, daha gerçekçi bir

**Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız \* 211**

kullanım kılavuzunun size yararlı olabileceğini düşündük. Bu açıdan, erkek ve kadın anatomisini birleştirdik. Çünkü, bir; erkek ve kadın anatomisi pek görünür olmayan bazı benzerlikler içerir ve iki; iki cinsiyetin de birbiriyle ilgili önemli noktaları biraz bilmesi gerektiğine inanıyoruz.

**Çekim Anatomisi**

Çoğumuz penis ile vajina arasındaki ilişkiyi biliriz; penis, vajinal garaja park eden arabadır. Ama araba garajın ağzındayken bozulursa, onu garaja sokamazsınız. Güce ihtiyacınız olur. Arabayı dinleneceği yere yerleştirmek için bir motora ihtiyacınız vardır. Cinsel organlarınız da motordan güç almadıkları takdirde çalışmazlar. Erkek ve kadınlarda (özellikle erkeklerde), yüksek nitelikli kan akışı olmadığı sürece hiçbir şey işe yaramaz.

Başlarken, iki eşin birbirlerine çekilme tarzlarını düşünelim. Belki de her yerdeki moda üreticilerinin ve kuaförlerin beklentilerinin aksine.

**GERÇEK KUTUSU**

Erkeklerin yüzde kırk dördü gün kinde birçok kez seksini düşünürken, kadınların yüzde 19'u bunu yapar.

karşı cinsi çekmek konusunda en önemli etken kokudur. Yetişkin türler, birbirimize karşı çekim duymamıza neden olan ve adına "feromon" denen bir koku salgırlar. Bu, beyinsel olmaktan çok kimyasal bir tepkidir ve bazı insanları kendimize çekerken bazılarını nedenini bile anlamadan itmeyiz kaynağı budur.

Elbette ki sevgi ve şehvet bir parça şans, bir parça çabayı ve bir parça görünmez "kimyayı" da gerektiren karmaşık duygulardır. Ama tamamen biyolojik açıdan bakıldığında, bu kimyasal maddeler beynimize sevgi metre m izi harekete geçirecek ya da içeri girmeye çalışan herkesi durdurmak için kapıyı kapatacak sinyaller gönderir. Bu sinyaller, beyninizin mantık kısmına uğramaz ve doğrudan 'amigdal'a gider; yani duygusal kısma. Güçlü çekimlerin midede hareketlenmeye, omurganızın ürpermesine ve aniden "seninle olmak istiyorum"

**212 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu**

rum" çığlığını yaratmasına yol açmasının nedeni budur.

## Vasküler Sistem

Mit mi, Oerpek mi? Emekli Olduğunuz Zaman, Viagra ya İhtiyacınız Olur

Şimdi, bu kimyasal tepkime beyinde oluş- Buruşukluklar ve akşam yemeklerine katılan tuğunda, belde bir geşit töreni başlatmak için bazı molzemeler gibi, sertleşme sorunları da doğruca ekspres otobüse atlar. Nasıl mı? Erkeklerde, beyinden gelen sinyaller kanın penise hücum etmesine neden olan bir tepkime başlatır.

Bu tepkime sırasında, penisin etrafındaki kaslar, penisin üst tarafında bulunan ve adına "korpus kavernozum" denen süngerimsi yapının kanı emmesine izin vermek için gevşer (Şekil 7.1'e bakınız). Kan içeri dolduktan sonra, penisteki damarlar tıpkı bir baraj gibi kapanır ve böylece kan korpus kavernozumda kalır (bütün bu süre boyunca, penisin alt tarafında bulunan ve adına "korpus spongiosum" denen yumuşak bir yapı, boşalma sırasında spermin

dışarı çıkmasına izin vermek üzere gevşek kalır). Yeterli kan akışı olmazsa - iltihaplandıkları ya da tıklandıkları için damarların yeterli şekilde genişlemediği anlamına gelir - erkek sertleşemez, çünkü ya kan hücumu olmamakta ya da kan içeride kalmamaktadır. Ve bu, en sık görülen sertleşme sorunlarından biridir; bugün 30 milyon Amerikalı erkeğin yakındığı bir sorundur.

Daha geniş açıdan bakıldığında, penis erkeğin yağ çubuğu gibidir; vücudun geri kalanında işlerin nasıl gittiğini gösterir. Eğer göreve çağrıldığında asker hemen hazır vaziyete geçiyorsa, vücudunuzun diğer yerlerinde de kan akışının iyi durumda olduğu bellidir. Ama eğer biraz gecikiyor, nazlanıyor ya da tembellik yapıyorsa, erkeğin damar sağlığı olması gerektiği kadar genç de-

yaşınız ilerledikçe artabilir. Kırklı yaşlarında erkeklerin yüzde 5'inde bu sorun görülürken, altmış beş yaşındaki erkeklerde bu oran yüzde 25'tir. Kırk-yetmiş yaşları arasında erkeklerin yarısı çeşitli şekillerde sertleşme sorunu yaşarken, sizin de onlardan biri olmanız gerekmez; özellikle de 2. Bölüm'de sunduğumuz damar sağlığı ile İlgili prensipleri izlerseniz. Aslında, yetmiş yaşının üzerindeki birçok erkek, sopalarını gayet iyi salladıklarını söylemekte, bu prensipler için bize teşekkür etmektedirler

Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız • 213

5«WI7.1 kfKCğın Y2MJ ylıDUğU Penisin serheşebilmesi itin, kalpteki geniş kan damarları (iliak), daha küçük damarlara kan pompalar ve küçük damarlar gevşeyerek dorsal damara kan depolanmasını sağlar. Sonra damarlar çıkış yolunu kapatarak bütün kanın sertleşmeyi gerçekleştirmek üzere peniste tutulmasını garantiler.

Rektumun üzerinde bulunan prostatın etrafındaki sinirler, kon akışının kontrolüne de yardımcı olur ama prostat ameliyatı sırasında hasar görebilir. Tipik olarak farklı yüksekliklerde bulunan iki teslis, hayatta kalma olasılıklarını yükseltmek amacıyla spermi serin tutmak üzere vücudun dışındadırlar. Eşleşme sırasında, belli kaslar boşalmaya hazırlık olarak teslisleri geri çeker.

değil)

aider

214 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

ğil demektir. Bunun nedeni, kanı penise sokup çıkararak damarların, beyin, kalp ve böbrekler arasında kanı devindiren damarlarla aynı olmasıdır. Damarların vücudunuzdaki yeri neresi olursa olsun, kan akış süreci değişmez.

Elbette ki tüm sertleşme bozukluklarının seks psikolojisinden kaynaklandığı düşünülürdü; yani erkeklerin sertleşmeyi gerçekleştirmek ve sürdürmek konusunda kontrol sahibi olup olmadıkları gibi. Ama bir erkeğin tıpkı bir sihirbazın asistanını havaya kaldırması gibi istediği zaman sertlestirenieyeceğini artık biliyoruz. Bu konuda çok çeşitli kimyasallar önemli rol oynar. Yine de, damar sağlığı iyi olduğu takdirde sertleşmenin kolay olacağını bilmekle birlikte, gerginlik, stres, endişe ve depresyon gibi beyinde gerçekleşen bazı kimyasal durumların da sertleşmeyi önlediği anlaşılmıştır.

Hormonlar

## GERÇEK KUTUSU

2. Bölümde belirttiğimiz gibi, bütün damarlarımız - evet, buraya gelenler de dahil - nitrik oksit denen kısa ömürlü bir gazla genişlerler. Son derece hızlı çözünen bu gazı sürekli olarak salgılamaya devam ederiz; ama damarların İç katmanındaki bir hasar bu süreci yavaşlatmadığı sürece. Yeterince nitrik oksit olmazsa, damarlar açık kalmaz ve cinsel organları sert (erkeklerde) veya genişlemiş (kadında) halde tutamazlar. Dolayısıyla damarların yaşlanması, cinsel yetersizliğin öncelikli nedenidir.

Hormonların cinsel farklılıklar üzerinde oynadıkları rolü hepimiz biliyoruz.

Testosteron James Earl Jones'a en ünlü özelliğini veren maddeyken, ös-trojen de Dolly Parton'a kendi ününü kazandıran maddedir. Hormonlar çok çeşitli işler yaptıklarından, cinsel yetersizliğin diğer önemli nedenlerinden birinin gerek erkeklerde ve gerekse kadında testosteron kusurlarından kaynaklandığını öğrenmek şaşırtıcı olmamalıdır. Kadınlar çok az miktarda erkek hormonu salgılamakla birlikte, bir kadının testosteron seviyesi libidoyu harekete geçirir. Kadınlar yaşlandıkça testosteron kaybederler ve hipertansiyonu kontrol eden beta-blokerler ve diğer çok çeşitli ilaçlar, testosteron üzerinde olumsuz

Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız \* 215

etki yaratabilirler. Kadınlarda testosteron eksikliğinin en önemli fiziksel sonuçlarından biri, nemlenme yetersizliğidir; vajinanın etrafındaki cildin yeterince ıslanmaması, seksin acı verici olmasına yol açar. Uyarılma açısından ele alındığında, erkeklerde uyarılmayı sağlayan penis başı son derece hassasken, kadınlarda bunun karşılığı ve kanla dolan yer klitoristir. Kadınların seks sırasında aldıkları hazzın nedeni, buraya bol miktarda kan dolmasıdır.

Aynı zamanda, kadınların östrojen seviyesi de yaşlan ilerledikçe düşer (erkeklerde testosteron seviyesinin düşmesi gibi). Testosteron yetersizliği yüzünden nemlenmenin azalmasına ek olarak, bu östrojen düşüklüğü vajina dudaklarının büzülme ölçüsünü de azaltır. Bu durum, klitorisi daha çok ortaya çıkarır ve bu da duyarlılığın azalmasına ya da sevimsiz gıdıklanmalara yol açar. Yaşınız ilerledikçe vajina çevresinde şişme ve

nemlenme oranının azaldığı gerçeğine ek olarak, libido kaybı da kadında iktidarsızlıkla aynı şeydir.

Bu tür cinsel yetersizlikleri ölçülendirmek mümkün değildir. Örneğin bazı çiftler yılda sadece beş kez seks yapmaktan memnun olmakla birlikte, bazıları maç arasında birkaç kez yapmakta sakınca görmemektedirler. Asıl sorun, ilişkide eşlerden birinin diğerine oranla daha fazla seks istediği zaman ortaya çıkar. Erkeklerin onlu yaşlarının sonlarında ve yirmilerinin başlarında, kadınların ise otuzlarının sonlarında ve kırklarının başlarında cinsel zirvelerine ulaştığı düşünülürse, bu hayli zor bir konudur. Diğer bir farklılık ise erkeklerin her üç günde bir seks yapabilecek durumda olmasıdır; çünkü en yüksek kalitede sperm bu sürede oluşur. Kadınların üçte birinin en azından arada bir libido kaybına uğradığı düşünülürse, cinsel yetersizliğin en azından bir önemli çözümü ortaya çıkar; İletişim (Genç Yaşa Eylem Planı'nda daha detaylı ele alacağız).

Elbette ki hormonlar ve adet kanamaları da bu süreçte önemli rol oynamaktadır.

Östrojen ve progesteron hormonları, hamileliğe hazırlık olarak seviyelerini değiştirirler ama aynı zamanda hamilelik olmadığında da seviyeleri değişir. Bu değişim sırasında, rahimdeki büzülmeler sayesinde fazla rahim dokusu kurutulur, bir sonraki döngü için yumurta rahimde hazır hale getirilir. Va-jinal kanamaya, kadınlarda strese ve ağrılara neden olan âdet süreci budur.

216 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Bazı kadınlar çok az etki hissederken, bazıları bu süre içinde yemek tavalarını ölümcül silah olarak kullanma egzersizleri yaparlar. Ağızdan alınan doğum kontrol hapları, kalın bir rahim duvarının oluşmasını önler (bu da daha az kanamaya, sancılara ve tava savaşlarına yol açar).

Doğurganlık döneminin sonuna yaklaşıldıkça (buna yumurtalıkların mı, yoksa beyindeki endokrin kontrolünün mü karar verdiği hâlâ tartışılan bir konudur), kadınlar östrojen ve progesteron seviyelerini korumakta zorlanırlar. Sonunda daha fazla âdet gör- Mit mi, Oerpek mi? Sutyenler ya da göğüste travmalar, göğüs kanserine yol apar Lenfatik sistemde boşaltmayı engelleyici şeylerin - sutyenler ya da travmalar gibi - kansere yol 00)91 konusunda herhangi bir kanıt yoktur. Ama tam bir sonuca ulaşmak da şimdilik mümkün görünmemektedir.

Paha Sağlıklı Göğüsler

Teknik açıdan cinsel organlar olmamakla birlikte, göğüsler özellikle üreme sonrasında önemli rol oynarlar. Yavruları beslemenin yanı sıra, göğüsler - bakış açınıza bağlı olarak - cinsel zevki ve cinsel kimliği belirlemede de önemli yer tutarlar. Öncelikli sağlık sorunu - kanser - genellikle bîr kadın [ya da eşi] göğüste bir şişkinlik bulduğunda başlar. Bu şişkinliklerin yüzde 80'i kisttir; yont kansere yol açmayan iyi huylu şişkinlikler. Ama ilk keşfedildiklerinde kanserden ayırmak zordur (biyopsi yapılması gerekir). Menopoza girildiğinde kesilen kistler, İlk dönemlerde daha büyük ve daha hassastırlar. Muhtemelen hormonal bir dengesizlikten kaynaklanırlar; kistleri önlemek için kahve, siyah çay ve kolalı içeceklerde bulunan metilksantinlerden sakının (11. Bölüm' de göğüs kanserinden daha detaylı söz edeceğiz).



Göğüsler hakkında diğer bir nokta: Göğüs biçimini düzeltmek için ameliyat dışındaki yöntemlerle ilgili safsatalara inanmayın. Vücudumuzdaki diğer uzantılarda olduğu gibi (burun ve kulaklar) göğüslerde yağ artışıyla birlikte genişler ve sarkar (bu durum hem erkekler hem de kadınlar için geçerlidir). Sutyenler, dik duruş ve pektoral (göğüsle ilgili) kası çalıştıran egzersizler, görünüşü düzeltebilir ama göğüslerin doğal biçimlerini değiştirmek için ameliyat dışında herhangi bir yöntem yoktur. Sigaradan uzak durmak için bir önemli neden daha: Göğüs biçimini korumak için gerekli olan kotojenî yok eder. Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız • 217

Mit mi, Oerpek mi? Mastürbasyon erkekler için yararlıdır

Daha önceki bazı araştırmalar erkeklerde sık boşalmanın prostat kanseri riskini artırdığını iddia ederken, yakın geçmişte otuz bin erkek üzerinde yapılan başka bir çalışma, bunun tam aksini gösterdi. Bu araştırmaya göre, ayda on üç ila yirmi kez boşalan erkekler, yüzde 14 daha az kanser riski taşımaktadırlar; ayda yirmi bir kereden fazla boşalan erkeklerde ise bu oran yüzde 43 daha azdır. Buna ek olarak, birçok seks terapisti, mastürbasyonun sağlığı iyileştirdiğine inanmaktadır; Örneğin stresten kurtulmayı sağladığı için. Ama uyardıktan sonra, mastürbasyonun asla eşinizle cinsel ilişkinizin yerini olmaması gerektiğidir. Diğer yandan, mastürbasyonun iyi huylu prostat hiperplazisi açısından yararlı ya da zararlı olduğunu gösteren bir kanıt rastlanmamıştır. Ayrıca mastürbasyon yaparsanız kör olacağınız da yalandır.

medikleri bir noktaya ulaşırlar. Birçok hormonal değişim, menopozun işareti olabilir ve bu da vajina çevresinde yoğunluk kaybına, ateşe ve uykusuzluğa yol açabilir. (Bu arada, erkekler de menopoza girebilirler ama başlangıcında çok daha yavaştır ve kadınlardaki kadar net tanımlanamamıştır.) Menopoz semptomlarıyla savaşmak konusunda, hormon değişim terapisi (HRT) bir hayli yaygın bir tedavi haline almıştır. Yaşımız ilerledikçe hormon seviyeleri- \* mizi kaybettiğimizden, hormon enjekte edilerek genç kalabileceğimiz düşünülmüştü. Ama HRT ile ilgili sorun, çok ciddi yan etkileri olmasıdır (bazı HRT tedavilerinde artan damar daralmaları görülmüştür ki bu da damarda oluşan pıhtıların akciğerlere kaymasına, kansere ve kalp krizlerine neden olabilir). HRT'yi öncelikli bir terapi olarak önermemekle birlikte, tamamen gözden çıkarmış da değiliz. (HRT tedavisi gören kadınlar, östrojen almadan önce aspirin almalıdırlar. Kadınların küçük bir yüzdesi, hormon aldıklarında potansiyel açıdan öldürücü olan pıhtılar geliştirmektedirler, dolayısıyla aspirin pıhtılaşmayı önleyebilir.) Ayrıca, üç maddenin - soya, kızıl yonca ve black cohosh (tahta biti otu) - kadınların yüzde 35'inde menopozla ilgili semptomları azalttığı gözlemlenmiştir. Asıl vurgulamaya çalıştığımız şey, menopozu cinsel gücü bitiren bir şey olarak görmemeniz gerektiğidir. Elli yaşından sonra cinsel yaşamınız sona er-

218 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

mek zorunda değildir, aslında, hiç bitmek zorunda değildir (o Sun City, Arizona'daki ihtiyarları bir düşünün). Cinsellik, kimliğinizin önemli bir parçasıdır. Vücudunuzun değiştiği gerçeğiyle yüzlesin ve bu konuda neler yapmanız gerektiğini görmek için

bölümün sonundaki önerilerimize kulak verin. Evinizde uzun süre oturduunuz diye ikinci kat penceresinde yaban otları bitmesine izin verir misiniz? Ya da 1970'lerde kullandığınız badanalara, kumaşlara ve mobil-yanak kullanır mısınız? Evinize iyi bakar ve yeniden dekore edersiniz; vücudunuza da böyle yapmalısınız, çünkü başkalarına - ve kendinize - çekici gelme duygusu son derece tatmin edicidir.

### Prostat ve Rahim Ağzı

Erkek ve kadın anatomisinin birçok açıdan farklı olduğunu anlamak için National Geographic okumanıza gerek yoktur. Harici anatomilerimiz kadar, içsel anatomilerimiz de farklıdır. Kadınlar açısından, üzerinde durulması gereken en önemli iç yapılardan biri rahim ağzıdır; yani rahmin vajinaya doğru açılan boynu. Rahim ağzı, hamilelikte önemli rol oynar: cenini rahim içinde tutmak için uzar ve doğum sırasında kolaylık sağlar- \_\_\_\_\_

mak amacıyla kısalır. Rahim ağzında kanser - rahim ağzındaki anormal hücrelerden kaynaklanır -belki de en kolay fark edilen ve en kolay önleyebileceğiniz kanser türüdür. Başka çeşitli nedenleri olmakla birlikte, bir tanesi cinsel yollarla bulaşan hastalıklardır; en önemlisi human papilloma virüsü (HPV) olarak adlandırılır ve cinsel organda siğillere yol açarak rahim ağzının yüzeyinde başlangıç gösterir. HPV'nin nadiren görünür semptomları olduğundan (bazı kadınlar hafif yanmalar, kaşıntılar ve gıdıklanmalar hissedebilir), bir kadının cinsel organlarına saldırabilecek en sinsi hastalıklardan biridir. HPV ve rahim ağzı kanseri, Pap smear testi sayesinde erken teşhis edilebilir. (Pap smear ve

### GERÇEK KUTUSU

İşte size çok değerli bir buluş:

Saf insan sütü, HPV virüsüne (siğil)

yerleştiğinde, virüsü öldürmede etkili

Seks Konuyu özetler: Cinsel Organlarınız • 219

leğen kemiği incelemeleri, bir kadının cinsel yaşamı başladıktan sonra düzenli olarak yapılmalıdır. HPV semptomu bulunmayan kadınlarda yılda bir kez, HPV tedavisi görenlerde ise altı ayda bir olmalıdır.) HPV'nin bazı biçimleri hiç nedensiz ortaya çıkar gibi görünse de, kadınların yüzde 50'sinden fazlası ilk cinsel deneyimlerinde HPV kapma riski taşımaktadır.

Erkeklerde, prostat - sukestanesi yoğunluğundaki ceviz biçimli organ -işeme ve boşalma hızını, gücünü ve sıklığını kontrol eder. Erkekler prostat sorunu yaşadıklarında (Şekil 7.2'ye bakınız), sık veya acı verici işeme ya da boşalma zorluğu gibi durumlarla karşılaşır. Elbette ki erkeklerin prostatlarıyla ilgili en önemli endişesi kanserdir. Gerçek şu ki prostat kanseri yeterince uzun yaşayan erkeklerin neredeyse hepsinde görülebilir. İleri yaşlardaki erkeklerde son derece yaygın bir rahatsızlıktır ama asıl önemli nokta, kanserin ne kadar saldırgan olduğudur. İleri yaşlardaki erkeklerde daha sık görülen yavaş ilerleyen kanser durumlarında birçok erkek yirmi yıl daha yaşayabilmektedir; diğer yandan genç yaştaki erkeklerde daha sık görülen saldırgan biçimi genellikle öldürücüdür. Ama dikkatli olunması gereken başka bir yaygın prostat

rahatsızlığı daha vardır; iyi huylu prostat hiperplazisi (BPH). Temel olarak, BPH rahatsızlığı olan erkeklerde, prostat sidik yolunun etrafında büyür; bu da içsel organ la anızdaki sıvının dışarı atılması için temel yoldur. Bu şişme, prostatın sidik borusunu sıkarak normal sidik akışını engellemesine neden olur. BPH rahatsızlığı bulunan kişiler, geceleri sık sık tuvalete giderler ama işemekte büyük zorluk çekerler. Hastalık daha ileri boyutlara ulaştığında, sorun daha da kötüleşir; ve sidiği sidik torbasından asla çıkaramazsınız. (Asıl tehlike, sidiğin böbreklere geri dönmesidir, çünkü böyle bir durumda sidik zaman içinde böbreklere yavaş yavaş öldürür; dolayısıyla tuvalete kalkmaya devam edin.) Erkeklerin prostat sorunlarını tedavi ettirmek konusunda verecekleri karar son derece kişiseldir; bazdan prostatın sidik borusunu saran kısmını aldirmek gibi agresif yöntemlere başvururlarken, bazdan daha sakin bir yaklaşımla ilaç tedavisine ve alternatif tıbbı yönelerek, şişkinliği azaltmayı ve sidiği zorlayan kasları gevşetmeyi tercih etmektedirler.

Sekil U Aklana Pirak Prostot sidiğin ve spermlerin penise akışım kontrol eder. Eğer pros-tatrn içindeki doku büyürse (hipertrofi), dar kanal sıkılarak işemeyi başlatmayı ve sürdürmeyi zorlaştırır. Bu olduğunda, sidik torbası kendini tamamen boşaltamaz, dolayısıyla sidik (en kötü durumda) tekrar yukarı çıkarak böbreklere dönebilir ve burada iltihaplanmalara, hasarlara yol açabilir. Böbreğin bitişindeki sidik borusunda ya da böbreğin içinde oluşan böbrek taşları, sidik torbasından ve sidik borusundan geçerken dokulara zarar verir.

r\ Adrenalin Bejleri

Seminal Araç

220 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız • 221

Sperm ve Yumurtalar

Üreme süreci son derece basittir. Spermin yüzer, yumurtayı döller, Missy beşinci doğum günü için hediye olarak midilli ister. Ama gebe kalmak çok daha karmaşık bir konudur ve birçok çift çocuk sahibi olmak istediği halde bunu yapamayabilir. Aslında, kısırlığın en önemli nedeni, çok az kişinin farkında olduğ u bir noktadır: Yanlış zaman, yanlış yer; ya da yumurtanın döllenmeye hazır olduğ u dönemde seks yapmamak. Gerçekte, döllenme süreci kadar karmaşık ve hassas bir sistemde, her zaman için sorun çıkarabilecek bir sürü şey vardır.

Her kadın, hayatı boyunca sahip olacağı sayıda yumurtayla doğ ar. Bu yumurtalar, iki yumurtalığın içinde yaş ar. Her ay - yumurtlama sırasında - yumurtalıklar genellikle tek bir yumurta hücrecini (her birinden değil, iki yumurtalıktan birinden; bu gerçekten karmaşık bir işlemdir) folikülden bırakır ve vücudun içinde son derece tehlikeli bir yolculuğa gönderir (Şekil 7.3'e bakınız). Diğer taraftan, hakem tabancasının başlangıç atışını duyduğ u anda (boşalma) sperm amansız yarışına başlar. O noktadan önce, penisin ucundan çıkmadan önce sperm yanm mile denk bir mesafeyi koşmak zorundadır (erkekler bu mesafenin gerçekten yanm mil olmasını diler). Bir erkek boşaldığında, yaklaşık 300 milyon sperm hücresi (yani Birleşik Devletler'in nüfusu kadar) altın

madalya hayaliyle birbiriyle yarışmaya başlar; yani yumurtayı kapmak üzere! Eğer prezervatifler ya da diğer doğum kontrol yöntemleriyle engellenmezlerse, vajinadan yüzerler ve rahim ağzından rahme girmek üzere yürüyen merdivene binerler.

Muhtemelen şans eseri, küçük kıl benzeri yapılar içeren Fallop tüpleri o sırada yumurtayı aşağı doğru itmektelerdir, dolayısıyla Alaska somonu olarak sperm akıntının aksi yönünde yüzmek zorundadır. Bir haltercinin bicepsinden daha iri olan kalın duvarlı rahim, penisi emer ve spermleri üreme bölgesine çekmeye çalışır. Bu noktada, hangi sperm yumurtayı dölleyeceği konusunda müthiş bir yarış sürer. Eğer biri bunu başarır, döllenmiş yumurta yerleşeceği bir rahim duvarına ulaşır.

222 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Şekil 7.3 YARIŞ DeVâm EdİyOf Yumundık, Fatlop tüpünün yakalayacağı bir yumurta bırakır. Eğer yumurta tüpü kaçırsa ya da içinde kalırsa, rahim dışı hamilelikler oluşabilir. Yumurta rahme doğru ilerlerken, vahşi bir yaşam mücadelesi içindeki sperm yumurtayı döllemeye çalışır ama sperm sayısı-

I .sının azlığı ya da sperm tembelliği, başarı olasılığını düşürebilir. Döllenmeden sonra, yumurta gelişimini sür-prmek üzere rahim duvarına yapışır ama rahimdeki enfeksiyonlar veya miyomlar, bunu engelleyebilir.

Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız \* 223

Mit mi, Gerpek mi?

Erkek kromozomları taşıyan sperm, dişi

kromozomları taşıyan spermden daha hızlıdır

Evet, erkek sperm daha hızlıdır; çünkü daha az genetik malzeme taşıdığı için daha hafiftir. Dolayısıyla erkek ve dişi spermlerin kuyruklanandaki kas gücü eşit olmakla birlikte, hafif olan daha hızlı gidecektir (bütün şartlar eşit olsa bile taşıyacak daha az kas yığını olduğu için iri yapılı bir bisikletçiye oranla ufak yapılı bir bisikletçinin daha hızlı gitmesi gibi). Ama bir çift erkek çocuk sahibi olmakta zorlanıyorsa, bu erkeğin hatası olduğu anlamına gelmez. Dikkatini televizyona odakladığı için, önemli bir sohbeti kaçırdığı için erkeğe kızabilirsiniz ama bu konuda onu suçlayamazsınız. Dölenen yumurtanın cinsiyetine sperm karar verir ama bu konuda etkili olan çok çeşitli etkenler de vardır; örneğin yumurtanın erkek kromozomlarını kabullenme eğilimi gibi. Sazı çiftler, çocuğun cinsiyetini etkileyebildiği yönündeki dedikodulara altlanarak tuhaf akrobatik pozisyonlarda eşleşmektedirler ama gerçek bundan çok daha karmaşıktır. Örneğin, erkek spermi dişi spermini geçmiş olsa bile, erkek sperm uygun döllenme pozisyonunu bulamadığı takdirde yumurtanın içinde ölür ve dişi sperm girebilmesi için alan açar. Erkek spermi daha hızlı ol-mokla birlikte, dişi sperm de kara kaplumbağası gibidir; ortalıkta oyalanarak ve birkaç gün bekleyerek ilerleyişine yavaşça devam eder. Erkek spermler için yumurta çevresinde döllenme önemlidir, çünkü aksi takdirde dişiler kazanır. Bu arada, sperm erkek tarafından oluşturulmakla birlikte, yumurtanın spermi kabullenme şekli önemlidir ve iki eşin de bebeğin cinsiyetinin belirlenmesinde eşit role sahip olmasının nedeni budur. Diğer bir gerçek:

Dişilere oranla daha fazla erkek cenin döilenmekte ve doğmaktadır ama zayıf cinsiyet olduklarından, dünyada daha fazla kadın vardır.

300 milyon sperm yarış halinde olduğundan, mutlaka birinin kıyıya ulaşacağını sanırsınız ama gebelik birçok çift için önemli bir sorun oluşturmaktadır. Otuz yaşlarındaki çiftlerin sadece yüzde 7'sini etkilemekle birlikte, kırklı yaşlardaki çiftlerin yüzde 33'ünü ve kırk beş yaşındaki çiftlerin ise yüzde 87'si-ni etkilemektedir. Bunun nedeni, yolculuğun yüzme havuzunda tur atmak kadar basit olmamasıdır; daha çok İngiltere Kanalı'm geçmek gibidir ve iki kıyı arasında çok şey olabilir. Erkekler açısından, üremeyi etkileyen çok çeşitli etkenler vardır. Belki erkeğin sperm sayısı düşük olabilir; bu da çok sayıda yüzücü olmadığı takdirde birinin bitirme olasılığının daha düşük olduğu anlamına gelir. Ya da erkeğin spermi bütün yolculuğu tamamlayacak güçten yoksun olabilir (buna sperm hareketliliğinde zayıflık denir) ve spermeler Kutsal Kâse'ye ulaşmadan önce ölebilirler. Kadınlar açısından ise, rahimde yumurtanın duvarlara yapışmasını engelleyen bir enfeksiyon söz konusu olabilir; ya da belki yumurta hücrelerinin yumurtalıklardan bırakılacak kadar olgunlaşmasını engelleyen bir kimyasal tepkime gerçekleşiyor olabilir. Hatta Fallop tüpünde döllenmiş yumurtanın hedefine varmasını engelleyen yapısal doku bozukluğu ya da bir tıkanıklık olabilir. Bazı kadınlarda miyom sorunu vardır; bu, normal rahim ya da Fallop tüpü anatomisini sürekli olarak bozan iyi huylu, süngerimsi bir dokudur. Miyomlar büyüyerek greyfurt kadar olabilir ve rahmin yumurtaları almasını engelleyebilirler. Stres -özellikle hamile kalamamaktan kaynaklanan stres - döllenmeyi daha da zorlaştırır. Stresi azaltmak, derin solunum çalışmaları ve diğer yöntemler yararlı olmakla birlikte, çoğu tedavi yöntemleri sperm sayısını çoğaltmak ve spermi güçlendirmek ya da kadının yüzme havuzunu daha konuksever kılmak yönünde sürdürülmektedir. Diğer yandan, engelleri ortadan kaldırmak amacıyla erkekten alınan sperm ve kadından alınan yumurta vücut dışında birleştirile-bilmektedir.

#### GERÇEK KUTUSU

Hepimiz günde yorım ila bir buçuk litre gaz üretiriz; bunun sadece yüzde 1 inden azı kokar.

224 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız \* 225

Seks Makineniz: Genp Yaşa Eylem Planı

Cinsel organlarınızın sağlığını korumak sadece uzun ömürlülüğünüzü garantilemekle kalmaz, aynı zamanda tatmin edici ve renkli bir hayat sürmenizi sağlar. Hepsinden öte, yapabileceğiniz en önemli şey, bütün kitap boyunca sunduğumuz damar yaşlanmasını önleyici prensipleri izlemektir; açık ve iyi akan bir vasküler sistem, vücudunuzun her yerine yeterince kan gitmesini sağlar. İyi kan akışını korumak, sert-

IVIIIT o3V3r v leşme sorunlarından uzak durmak için en iyi yollardan biridir.

Elbette ki Viagra, bir düzine gül ve arada bir çoraplarınızı çıkarmak, cinsel yaşamınızda harikalar yaratabilecek yöntemlerin hepsi değildir. Sadece birkaç küçük değişiklikle, cinsel organlarınızı en iyi durumda kullanabilirsiniz. Bu yüzden, onları şimdi

takviye ve bakım için pite çağırın. Size benzini ve yağı nasıl değiştirmeniz gerektiğini göstereceğiz; ve libido motorunuzun devrini nasıl yüksek tutacağınızı da.

/ . Adım: Daha Fazla

(ve Daha Düşünceli) Seks Yapın

Cinsel organlarınız için en iyi reçeteyi eczanelerde bulamazsınız. Yatakta, duşta ya da hafta sonu kaçamağınızda izlediğiniz reçetedir bu. Bütün araştırmalar, sık seks yapmanın kişiyi genç tuttuğunu göstermiştir. ("Seks yapmak" derken, stresten arınmış, güvenli seksten söz ediyoruz; evlilik dışı ilişkilerin yaratacağı türden stresli seksi değil.) Bildiğimiz şey şu ki bir yılda ne kadar

GERÇEK KUTUSU

On sekiz ila yirmi dokuz yaşları arasındaki kişiler, yılda ortalama olarak 112; otuz ila otuz dokuz yaşları arasındaki kişiler, yılda ortalama olarak 86; kırk ila kırk dokuz yaşları arasındaki kişiler, yılda ortalama olarak 67 ve elli ila elli beş yaşları arasındaki kişiler de yılda ortalama olarak 58 kez seks yapmaktadırlar. Altmış ila altmış dokuz yaşları arasındaki kişilerde bu sayı yine 68'e yükselmektedir.

226 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

çok (erkekler için) ve ne kadar yüksek kalitede (kadınlar için) orgazma ulaşırsanız, o kadar genç kalırsınız. Eğer elli beş yaşındaysanız, seks sayınızı yılda 58'den 116'ya çıkarmak, sizi 1.6 yaşa kadar gençleştirebilir ve yüksek kaliteli seks, bu etkiyi 8 yılda kadar yükseltebilir (Hayatım, haydi gençleşelim!) Bunun nasıl işe yaradığını tam olarak bilme-sek de, seksin stresten arındırıcı özelliğinden ya da sürekli yüksek kaliteli seksin kardiyovasküler yaşlanmayı yavaşlatmasından kaynaklanıyor olabilir. Seksin iyileştirici değerinin yanı sıra, belki dostluk ve şefkat tatmini sağlamasının da önemi olabilir. Sonuçta kişi kendini iyi hisseder; hem fiziksel hem de psikolojik açıdan. İkramiye: Verilere göre, elli beş yaşında bir kişi yılda yedi yüz kez seks yaptığında, on altı yaş daha genç olabileceğini göstermiştir (ne yazık ki bu kritere uyan denek sayısı yaklaşık olarak, eee, şey, sıfır).

' Elbette ki haftada yetmiş saat çalışmanın ve çocuk yetiştirmenin üç aşamalı maraton kadar yorucu, zaman alıcı ve enerji tüketici olduğunu, sonuç olarak seksin o kadar da kolay olmadığını biliyoruz. Bir nokta daha: Rekabet eden libido seviyeleri. Eşlerden biri istediğinde, diğeri seks istemiyor olabilir. Neyse ki uyumu sağlamak için belli yollar var.

OYALANIN Erkeklerin orgazmını fark etmek kolaydır, çünkü dışarıda gerçekleşir.

Ama kadınların orgazmı, bir Dean Koontz kitabından daha gizemli olabilmektedir, Bunun nedeni, fiziksel olarak neler olup bittiğini çoğumuzun anlamamasıdır. Temel olarak, bir kadın orgazma ulaşacak kadar uyarıldığında, rahim duvarları büzülür; bunun sonucunda rahmin, vajinanın ve klitoris ritmik kas büzölmelerini hisseder. Ama her kadın farklıdır. Bazıları bunu bir gayzer gibi hisseder. Bazıları ise anlık bir titremeden başka bir şey yaşamazlar. Ama çoğu erkeğin anlamakta gerçekten zorlandığı şey şudur: Erkekler or-

GERÇEK KUTUSU

Yirmi ila otuz dakika süren bir seks size üç yüz kalori yaktırabilir; bu 6a yaklaşık beş kilometrelik bir koşuya denktir. Ama iki ila altı dakikalık bir seks, size sadece yirmi beş kalori yaktırır ve bu da yarım kilometrelik bir koşuya denktir. Dolayısıyla, eğer hiç durmak zorunda kalmadan iki kot merdiveni akıp inemiyorsanız, damarlarınızda cinsel hayatınızı etkileyebilecek derecede bir hasar var demektir.

Seks Konuyu özetler: Cinsel Organlarınız \* 227

gazmsız bir seks düşünemediklerinden, kadınların orgazma ulaşmadan seksten zevk alabileceğini anlamazlar.

Dolayısıyla, kadının orgazmını nihai hedef olarak görmek yerine, erkekler kadının paylaşımından zevk almasına odaklanmalıdır. Bazı kadınlar seksten zevk almak için orgazma ulaşmaya gerek görmezler ama bazıları da peş peşe orgazma ulaşabilirler. Kadının orgazma ulaşmaması, başarısızlık anlamına gelmez: sadece genellikle yeterince uyarılmadığı anlamına gelir. Ortalama bir erkeğin üç ila beş dakika içinde orgazma ulaştığını ve ortalama bir kadının orgazma ulaşma süresinin bunun dört katı olduğu düşünülürse, neden birçok kadının her cinsel birleşimde orgazma ulaşmadığını da kolayca anlarsınız. Buna kadınların orgazm endişesini de eklerseniz, cinsel birleşme vergi gününden daha stresli hale gelir. Bu da kadının orgazma ulaşamamasını garantilemeye yeter.

Erkekler ön sevişme sürecinde rol yaptıkları için, kadınların da orgazm taklidi yaptıkları söylenir. Burada eşler arasındaki en büyük sorun yatmaktadır; libido veya uyarılma seviyeleri arasındaki uyumsuzluk. Kadının cinsel arzusunu güçlendirmek için ön sevişme süresini uzatın. Öpün, dokunun, kucaklayın, sanlın, sıkıştırın, kemirin, okşayın, gıdıklayın, şakalar yapın, sözel öğeleri katın. Ne yaparsanız yapın, bu denklemleri doğru kurun. Daha uzun ön sevişme, daha fazla nemlenme ve dolayısıyla daha fazla zevk demektir. Neme katkıda bulunmak için, lipit çözünür jel gibi malzemeler kullanabilirsiniz. Bazı kadınlar için, testosteron kremi - günde iki kez doğrudan klitorise uygulanmak üzere - uyarılmayı artırır, libidoyu güçlendirir ve orgazmın şiddetini yükseltir. (Testosteron, hem erkekte hem de kadında cinsellik güdüleyicisidir. Yaşımız ilerledikçe doğal olarak azalır. Hormon terapilerini 10. Bölüm'de detaylıca inceleyeceğiz. Ama testosteronun, testosteron seviyesi düşük erkeklerde etkili olduğu gözlemlenmiştir.

22\$ \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Bu kategoriye girip girmediğinizi nereden bileceksiniz? Erkekler her gün sakal tıraşı olma'' zorunda değillerse endişelenmelidirler. Neyse ki kadınlar için böyle bir standart yok.)

DENEY YAPIN Seks oyuncakları endüstrisi ne sunarsa sunsun, arzuyu hemen anılabilecek büyüklü bir araç yoktur. Eşinizin arzusunu artırmak, deneyler yapmayı, güveni, iletişimi ve mantıklı miktarda riski gerektirir. Kadınların cinsel arzularıyla ilgili ifade ettiği sorunlarında temeli oluşturan şeyler sevildiklerini hissetmemeleri, seksin monotonlaşması ya da sıkıcı hale gelmesidir. Kahvaltıda, öğle yemeğinde ve akşam yemeğinde aynı şeyleri yeseydiniz hayatınız ne hale gelirdi? Sıkıcı. Seks hayatınıza da

aynı şekilde yaklaşmalısınız. Çeşitlilik katın. Yeni lezzetler deneyin. Biraz baharat ekin. Cinsel zevkinizi tatmin etmek için ne gerekiyorsa yapın (eğer evliyseniz, yeni bir aşçı denemek dışında). Yeni pozisyonlar denemek, evinizin farklı bölümlerinde sevişmek ya da yatak odanıza hayal gücünü tetikleyen bir şeyler eklemek ilginç yöntemler olabilir. Ortamı alevlendirmek için yapabileceğiniz bir şey daha: Seksi programlayın. Birçok kişi bundan kaçınır, çünkü seksin zorlama olacağını ve doğallığını öldüreceğini düşünür. Aslında, seks programlamak tam aksi etki yapabilir. Eşinizle randevunuz olduğunu bilmek beklentiği artırır, hayal gücünü tetikler, libidoyu harekete geçirir ve genellikle seks öğle saatinde ısınan plaj kumundan daha ateşli bir hale getirir.

TERLEYİN Saunada seks yapmak heyecan verici gibi görünse de, biz size egzersizden terlemenizi öneriyoruz. Diğer yararlarının yanı sıra, fiziksel faaliyet aynı zamanda cinsel yaşamınızı da hareketlendirebilir. Birçok canlı türü, kokuyla istek uyandırır. Asırlar boyunca, bilim adamları kadınlarda cinsel arzuyu artıran kimyasalları ve feromonları arayıp durdular. Denenmiş bütün şeyler arasında, kadınların cinsel arzusunu alevlendiren tek şey olduğu görüldü: Erkek teri (gerçekten). Erkekler için terlemenin daha önemli bir nedeni olabilir. Egzersiz sayesinde günde 200 kalori atan erkekler, iktidarsızlık olasılığı

Seks Konuyu özetler Cinsel Organlarınız \* 229

azaltırlar. Son olarak, stres sertleşme sorunlarının en önemli nedeni olabileceğinden, egzersiz harika bir stres atıcıdır. Hayatınızdaki stresleri değiştirmeniz mümkün olmasa bile, en azından sürekli fiziksel egzersiz sayesinde tepkinizi değiştirebilirsiniz. SOYUNUN Vücut görüntüsü birçok çiftin cinsel yaşamında önemli bir engel olmakla birlikte, ancak kendi vücudunuzla rahat olduğunuz takdirde başkalarının da sizin vücudunuzla rahat etmesini sağlayabilirsiniz. Bu yüzden soyunun (haydi, biz bekleriz). Şimdi aynaya bakın. Vücudunuzu takdir edin. Vücudunuzu takdir etmek ve seksî olmak için süper model ya da sporcu olmanıza gerek yok.

2. Adım: Ağzınızı Kullanın

Yüksek cinsel performans ve sağlık, sadece hayal ürünü değildir; bütün vücudunuzun sağlığıyla yakından ilgili bir konudur. Örneğin beyniniz ve damarlarınız, cinsel sorunlarda önemli rol oynar. Dolayısıyla çeşitli besin kaynaklarıyla cinsel organlarınızı daha sağlıklı hale getirebileceğiniz fikri son derece mantıklıdır. Bu da, mutfağınızı cinsel açıdan evinizin en önemli ikinci odası haline getirmektedir; çünkü mideniz doyması gereken tek organınız değildir. Cinsel sağlığınız için yararlı ve önemli olan besinleri şöyle sayabiliriz:

SELENYUM VE LİKOPEN İkisinin de prostat sağlığını iyileştirdiği görülmüştür. Selenyum, genellikle topraktaki elementleri emen sarımsak gibi bitkilerde bol miktarda bulunan bir mineraldir. Toprakta bol miktarda selenyumun bulunmadığı bilinen bölgelerde yapılan iki araştırmada (Güney Carolina ve Çin), günde 200 mikrogram selenyum alımının prostat (ve diğer) kanseri olasılığını yüzde 50 azalttığı görülmüştür. Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH) şimdi ilave selenyumun, zaten beslenme



alışkanlıklarında bu minerali alan kişilere yararlı olup olmadığını anlamaya çalışmaktadır, çünkü çok fazla almak da zararlıdır. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, sürekli olarak pişmiş domates ya da salça yiyen erkeklerde prostat kanseri olasılığının yüzde 45'e kadar düştüğünü ortaya koymuştur. Bir kere, haftada on ya da daha fazla kez pişmiş domates yiyen erkeklerin prostat kanserinin şiddetli biçimlerine yakalanma olasılığı, domates ürünleri yemeyenlere göre yüzde 35 ila 45 oranında daha az olduğu bilinmektedir. Anahtar element folik asit olabileceği gibi, bazıları kanser savaşının domates ürünlerinde bulunan likopen ile kazanılabileceğine inanmaktadır. Ama etkisini görmek için salatınıza birkaç dilim domates eklemeniz yetmez; domatesin en fazla besin değerini ortaya koyması için pişirilmesi gerekir. Spagetti sosu aslında likopen için en iyi besin kaynağıdır; öncelikle, pişirilir ve ikincisi, liko-peni hazmetmek için biraz yağa ihtiyaç duyarsınız ve domates sosunda da bu yağ bulunur. İdeal miktarı almak için (haftada 400 miligram) 164 çiğ domates veya 16 pişmiş domates yemeniz gerekir; ama spagetti sosu olarak sadece on çorba kaşığı içmeniz yeterlidir. Diğer bir kazanç: Likopenin damar yaşlanmasını yavaşlattığı gözlemlenmiştir. Ama köfteyi azaltmanız gerekir. Doymuş yağın prostat kanseri hücrelerini beslediği ve artırdığı görülmüştür.

Mit mi, Gerpek mi? PMS (âdet öncesi) semptomlarıyla sıkışıp kalırsınız

Her ay kadınlar, erkeklerin karst cinsten uzaklaşmaya yemin ermesine neden olacak hormonal değişimler yaşayabilirler ama bu, kadınların bir ellerinde bir Midol ve diğerinde sıkılmış bir yumrukla arkada bırakılması gerektiği anlamına gelmez. Bunun tedavisi yağlardır; Ome-ga-6 ve Omega-3. Akşamları çuhociçeği yağı tabletleri ilkini karşılar (günde iki kez 1,000 miligramlık) ve aynı dozda ketentohumu yağıyla birleştirilmelidir (bir-iki çorba kaşığı yağ, ground mature tohumu, on İki ceviz, 60 gram balık veya 3 gram balık yağı ya da eichium yağı, her gün ikiye ya da üçe bölünmüş dozlarda). Günlük kalsiyum alımının da (altmış yaşının altındaki kişilerde günde iki doza bölünmüş olarak 1,200 miligram, altmış yaşının üzerindeki kişilerde günde üç doza bölünmüş olarak 1,600 miligram) PMS sorunu olan kadınlardaki semptomları azalttığı görülmüştür; ve tabii ki böylece onlarla birlikte yaşayan erkekler de daha mutlu olmaktadır.

VİTAMİNLER Şimdiye kadar, vitamin tab-

letleriyle çalışmanın önemini anladınız. Konu cinsel sağlığınıza geldiğinde de durum aynıdır. E vitamininin - özellikle karıştırılmış tokoferoller- prostat kan-

230 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Seks Konuyu özetler: Cinsel Organlarınız \* 231

GERÇEK KUTUSU

Küçük Dev Boynuz Savoşı'nda General Custer'ın başına gelenlerin selenyum fazlalığından kaynaklandığı düşünülmüştür. Kendisini kurtarmaya gelmesi gereken atlar, selenyum zehirlenmesi yüzünden yavaş hareket ediyor ve isteksiz bir şekilde koşuyorlardı (sinir sistemlerindeki değişiklikler yüzünden ayakları ağrıdığı için topallıyorlardı).

seri olasılığını azalttığını gösteren kanıtlar vardır. (Ama statin alıyorsanız - tekrar edip durduğumuzu biliyoruz ama çok önemli bir nokta - İOÜ IU' dan fazla karışık tokoferol ya da E Vitamini almamalısınız, çünkü aksi takdirde statin fonksiyonunu yüzde 40 engeller (kolesterol seviyesi üzerinde bir etkisi yoktur, sadece Zocor, Lipitor ve Crestor gibi E vitamini tarafından engellenen statinler üzerinde etkisi vardır)). Kadınlar için, günde 800 İL' E vitamini alımının vajina kuruluşunu önlediği ve libidoyu güçlendirdiği, ayrıca uyarılmayı kolaylaştırdığı görülmüştür. RDA (Önerilen günlük vitamin alma miktarı) miktarlarda folik asit (günde 800 mikrogram) ve B vitaminleri - günde 3 gram Omega-3 yağ asidi ve 15 miligram çinko -sperm hareketini desteklemekte, rahmin yumurta oluşumuna daha açık hale gelmesini sağlamakta ve böylece üreme verimliliğini artırmaktadır. Son olarak, C vitamini sperm miktarını artırmaktadır ve yaşamda sahip olmak istediğiniz çocuk sayısına bağlı olarak bu yararlı bir özellik olabilir.

SAW PALMETTO Saw palmetto tabletlerinin, geceleri sizi uyandırabilecek olan iyi huylu prostat hipertrofisi olasılığını azalttığı görülmüştür. Ama bu tabletlere yöneldiğinizde, beta sitosterol maddesi içerenlere bakmalısınız; şişmeleri önleyen bir maddedir. Piyasadaki saw palmetto ürünlerinin yarısında bu madde yoktur. Günde iki kez 160 miligram alın.

Erkekler günde iki kez 2 gram L-arjinin - kabak çekirdeklerinde ve aşağıda adı geçen diğer yiyeceklerde bulunan bir amino asittir - ve 500 miligram L-sitrülin almayı düşünebilirler. Bunları birlikte almanın damarlarınızın içindeki nitrik oksit oluşumunu artırdığı, böylece kan akışını hızlandırarak sertleşme soanlarını önlediği ve sperm sayısını yükselttiği yönünde bir söylenti vardır (keşke söylentiden daha fazla veri olsaydı). Bu ikisini günde iki kez almak.

kalp krizi, felç, hafıza kaybı, çevresel vasküler hastalıklar ve cilt kırıksıklıkları gibi damar yaşlanmasına bağlı hastalıkları düşürebilir (ne yazık ki sadece olasılık). Bu iki maddenin bol miktarda bulunduğu yiyecekler: Badem, kakao ve gerçek çikolata, nohut, fıstık, somon, soya ve ceviz.

### 3. Adım: İşgalcilere Karşı Uyanık Olun

Giriş bölümünde açıkladığımız gibi, bu kitap size daha genç ve daha iyi yaşamanız için bilgiler vermektedir; dolayısıyla nasıl kayakçılar ağaçlardan kaçınırsa, biz de "doktorunuzu görün" tavsiyelerinden kaçınacağız. Ama önemli cinsel organlarınızı etkileyebilecek ciddi durumlar söz konusu olduğunda, virüslerin ve diğer düşman işgalcilerin varlığından haberdar olabilmek için düzenli olarak kontroller yaptırmanız gerekir. Bu yüzden, eğitiminiz ve ataç gibi eğilme beceriniz yoksa, bu testleri kendi başınıza yapmanızı önermiyoruz. Elli yaşının üzerindeki erkekler - ya da eğer ailede prostat rahatsızlığı varsa kırk yaşının üzerindeki - prostat incelemesi yaptırmalıdır. Doktor prostatınızın boyunu ölçmek için iyice yağladığı bir parmağını (gerekli görürse iki parmak) rektumunuza sokacağı için ilk duyduğunuzda bu fikir pek hoşunuza gitmeyebilir. Ama bu kontrol, prostat sorununu fark etmenin ilk yoludur. Kadınların da HFV veya rahim kanseri olasılıklarına karşı düzenli olarak Pap smear ve bel bölgesi

taramaları yaptırması gerekir. Kadınların çoğu için yılda bir. ailesinde HPV bulundan kadınların altı ayda bir Pap smear yaptırmasını öneriyoruz.

232 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Seks Konuyu özetler: Cinsel Organlarınız \* 233

\

Sağ Puyu: u Organlarınız

Puyu Organlarıyla İlgili Yaygın Mitler

Duyu Miti \*1 Duyu Miti \*2 Duyu Miti «3

Gözle İlgili birçok şey yaşam tarzına değil, genetik yapıya bağlıdır. Kulaklarınızı düzenli olarak kulak cubuğuyla temizlemelisiniz.

Gidinin güzel görünmesi için ne kadar çok para harcarsan,, didin o kadar güzel görünür.

V

B.T1

I

Pencereden dışarı bakın. Çocukların oynadığını, komşuların yürüyüş yaptığını. Bay Wonker'in vine şortunun içine kaçan yabancı otları çıkarmaya çalıştığını göreceksiniz. Şimdi daha yakından bakın ve gülümsemeleri, çiçekleri fark edecek ve hatta belki Bay Wonker'in pek merak etmediğiniz yerlerini göreceksiniz. Birçoğumuz pencerelerimizi takdir etmeyiz - ve onlarda gördüğümüz şeyleri - çünkü muhtemelen pencereleri genellikle fonksiyonları açısından değerlendiririz. Işığı içeri sokarlar, bize temiz hava getirirler ve aynı zamanda pek hoş olmayan kokuların dışarı çıkmasını sağlarlar. Ama pencereler bütün bunların yanı sıra önemli bir şey daha yaparlar; dünyadaki güzellikleri görmemizi sağlarlar. Gözlerinizin - ve bütün duyularınızın - yaptığı şey budur. Dışarıdaki dünyadan verileri toplayıp beynimize aktarırlar ve beynimiz de bu verilerle ilgili ne yapmak istediğine karar verir.

Bazı canlılar farklı duyularla varlıklarını sürdürürler (köpekler koku, yarasalar işitme, masaj terapistleri dokunma duyusuna dayanırlar) ama bizi en çok insan kılan duyumuz, görüş yeteneği m izdir. Beyinlerimizin işleminden geçirdiği verilerin yüzde 80'i gördüklerimizden gelir. Her zaman dokunmuyor, koklamıyor veya dinlemiyor olabilirsiniz (birçok kadın, kocasıyla ilgili olarak bu görüşümüze katılacaktır). Ama uyumadığımız, meditasyon yapmadığımız ya da futbolcunun penaltıyı kaçırmaması için dua etmediğimiz zamanlarda, sürekli olarak görsel verileri işleminden geçiririz.

Vücudunuzdaki en aktif kasların bacaklarınız, sırtınız veya kollarınızda-kiler olmadığını bilmeyebilirsiniz; en hareketlileri gözlerdeki kaslardır. Gözlerinizin 2 milyondan fazla çalışan parçası ve saatte otuz altı bin bilgi parçacığını işleminden geçirebilme becerisi vardır (bu inanılmaz miktarda bir bilgidir). Ve sürekli hareket ederler; hatta açık olmadıklarında bile (unutmayın, REM uyku ifadesinin açılımı hızlı göz hareketi demektir). Bu da gözlerinizi vücudunuzun en güçlü araçlarından biri haline getirir. Aslında o kadar güçlüdür ki birçok kültürde gözün gücüyle ilgili semboller vardır. Örneğin birçok kültürde bakışla birine kötülük ya da zarar getirebilme gücü olarak kabul edilen nazar vardır. Örneğin, kasırganın gözü vardır (ama aslında kasırganın

merkezi anlamına gelen gözü, oldukça sakin bir yerdir; asıl hareket onun etrafında olup bi-

236 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

ter). Ama gözleriniz vücudunuzda veri işleme gerçekleştiren tek yer değildir. Bütün duyu sisteminiz, bir ölçüde pencereler gibi çalışacak şekilde tasarlanmıştır; verileri beyninize götürmek üzere. Örneğin sola yanaşmamanızı işaret eden bir araba kornası duyarsınız. Şekerleme dükkanından gelen çikolata kokusunu algıyorsunuz ve açlığınız depreşir. Dokunma duyunuz, size kolunuza gömülen kaktüsten uzak durmanızda yarar olduğunu söyler.

Duyu organlarınızla diğer organlarınız arasındaki en büyük fark, fonksiyonlarının kaybetmelerinin hayati sonuçlar doğurmamasıdır; sadece hayatınızı zorlaştırırlar. Eğer beyniniz ya da kalbiniz ölürse, siz de ölürsünüz. Ama duyu organlarınızda böyle bir şey söz konusu değildir. Aslında, bazı kişiler, örneğin ünlü şarkıcı Jose Feliciano, kaybettikleri duyularını kutsal saydılar. Doğuştan kör olan Feliciano, yaşam tarzını buna göre ayarlamak zorundaydı; özellikle başkalarının pek önemsemediği noktalarda, örneğin 1 dolarlık banknot ile 20 dolarlık banknot arasındaki farkı bilmek gibi. Ama görme yeteneğinin olmasını dileyip dilemediğini sorduğunuzda olumsuz cevap verirdi; çünkü kendisine verilen onca yetenek ve beceri için nankör görünmek istemezdi. Bu, duyu organlarımıza yaklaşımımızda güçlü ve pozitif bir bakış açısıdır; hepsine önem vermeliyiz. Ama herhangi bir duyu organınızı kaybetmenin hayatınızda birçok şeyi değiştireceğini ve muhtemelen zorlaştıracaklarını anlıyoruz; ayrıca kimsenin böyle bir şey yaşamak istemeyeceğinin de farkındayız. Birçok açıdan, duyu organlarınızın canlılığını korumak konusunda bir seçeneğiniz var; yaşlanmadan doğan sorunları duyu organlarınızdan uzak tutarak bunu yapabilirsiniz. Duyu organlarınız birbirlerine oranla biraz farklı çalışırlar, bu yüzden başlıca duyu organlarınızı bir inceleyelim: Gözleriniz, kulaklarınız, teniniz ve acı alıcıları.

Puyulannız Anatomi

Diğer organlarınızın çoğu fonksiyona dayalıdır; varlıklarını sürdürebilmek için sürekli çalışmak zorundadırlar. Duyu organlarınız, sizi korumak konusunda önemli rol oynarlar (trafikte kırmızı ışığı görürsünüz, dumanın kokusunu alırsınız, bozulmuş sütün tadını algıyorsunuz). Hayatınızın güzelliği açısın-

Sağ Puyu: Duyu Organlarınız • 237

Mit mi, Oerpek mi? Kirpikleriniz daha pok bir süstür

Öncelikli fonksiyonları, gözlerinizi polenlere ve etraftaki diğer zerreciklere karşı korumaktır ama aynı zamanda göze yaklaşan bir şeyi de algılayabilirler ve bu da size gözünüzü kapatarak tepki vermek için değerli bir mikroseniye kazandırır. Her beş haftada bir yeni kirpikleriniz çıkar; bazı İlaçlar gerçekten uzamalarını ve gürleşmelerini sağlayabilir.

dan büyük öneme sahiplerdir, böylece Tom Cruise filmleri, Shakespeare1 in eserleri, ızgara somon, acı soslar, manikür, cumartesi-sabahı seksi gibi şeylerin tadını

çıkarabilirsiniz. Duyu organlarınızı sevmenizin nedeni, çalışma biçimleridir; beyninize tetikleyici sinyaller göndererek, çok çeşitli şeyleri deneyimlemenizi sağlarlar.

## Gözler

Gözlerin evrim anatomisine bakarsanız, insanlarla hayvanlar arasında çok çeşitli farklılıklar görürsünüz. Bir kere, insanların gözleri diğer birçok hayvana göre birbirine daha yakındır ve bu da muhteşem bir görüş derinliği kazandırır. Buna karşılık, örneğin ineklerin aksine, görüş açımız dardır. Bizim görüşümüz daha çok dürbün gibidir. Gözlerimizle ilgili diğer bir ilginç evrimsel nokta, göz ucundaki küçük pembe kıvrım etli kısımdır (buna "ka-runkul" denir ve Scrabble oyununda kabul edilir bir kelimedir). Aslında bu bir sürüngen gözünün kalıntısıdır. Sürüngenlerin tatlı suda görebilmeleri gerektiğinden (vücutlanımızdaki tuzla birleştiğinde tahriş edici olabilir), gözleri suyun altında görebilmelerini sağlayacak şeffaf bir tabakayla örtülür. İnsanlar açık havada yaşarken bu zara ihtiyaç duymadıklarından, evrim sürecinde onu kaybetmişizdir ve o küçük etli kısım bu zarın sadece bir kalıntısıdır.

**GÖZLERİN ÇALIŞMA BİÇİMİ** Öncelikle, göz kürenizin anatomisini inceleyelim. Göz küreleriniz, öncelikle bir sim tabakasıyla kaplıdır. Bu sıvı olmazsa, göz küreleriniz söner; tıpkı havası kaçan bir plaj topu gibi. Sıvı sürekli olarak gözünüzün içinde ve dışında hareket ederek, pencere perdesi gibi ağ yapılı bir tabakanın içinde süzülür. Göz küreleriniz arkasında bol miktarda yağ bulunur; gözünüzü öne doğru iten şey budur.

## 238 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sekildi İnanmak İpİN GÖRME İSİNİZ Esnek kornea tabakası, tensin zarar göfmesini önler. Güneşten oluşan kataraktlara karşı savunmasız olan lens, gördüğümüz şeyin baş aşağı bir görüntüsünü retina tabakasına yansıtır. Glukomda, genellikle gözdeki sıvıyı dışarı atan trabekül (kanal) kapanabilir ve böylece sıvının birikmesine, dolayısıyla da sıvının basıncının optik sinire zarar vermesine neden olabilir. Gözlerin arka kısmındaki yağ tabakası, gözleri daha çıkık ve çekici kılar.

## Beyinle İlgili Yaygın Mitler • 239

### GERÇEK KUTUSU

Göz renginiz, atalarınızın yaşadığı yere göre belirlenir. Genellikle güneşli bölgelerde yaşayan insanların göz renkleri koyudur, çünkü daha koyu renk güneşi engeller. Öte yandan, az güneş ışığının bulunduğu bölgelerde yaşayan insanların gözleri genellikle mavidir, böylece içeri daha fazla ışık

Görebilmek için, gözünüz harici kaynaklardan verileri alır ve beyninize aktarır. Şekil 8.1'de görebildiğiniz gibi bilgi, gözün şeffaf muhafazası olan korneadan geçerek irise gelir; iris, gözün renkli bölümüdür ama göze ışık girmesini ve böylece lensin ışığı retina tabakasına odaklamasını sağlaması için aslında optik açıdan şeffaftır. İrisin arka tarafında, kamera objektifi biçimindeki lens bulunur. Bu önemli organ sadece ışığı odaklamak için biçim değiştirmekle kalmaz, aynı zamanda ışık spektrumunda göze zararlı olabilecek bazı elementleri de süzer. Kornea ve lens, görüntüyü (baş aşağı

olarak) oluşturmak için ışığı gözün arka yüzeyinde, yani retinanızda odaklar. Retinaya ulaştığında, görüntü başka bir optik sinirle 180 derece döndürülerek beyne ulaştırılır. Bu, hayvanların görebilmek için ışığı kırmalarının bir yoludur. Örneğin sinekler, korneaları üzerinde çok sayıda güneş tabakasına sahiplerdir ve her biri ışığı odaklar. Bu. dünyayı çok parçalı bir şekilde görmelerine neden olur; hiçbir şeyi net göremez, her şeyi panoramik olarak görebilirler. Bu da mantıklıdır; sineklerin hesap makinelerine ve küçük ilanlara odaklanması gerekmez; ihtiyaçları olan tek şey, üzerlerine gelen bir sinekliği ya da at kuyruğunu zamanında görebilmektir. Örümcekler bizim gibi görür ama sistemleri biraz farklı çalışır. Odaklamak için retinalarını hareket ettirirler; daha uzağı görmek istiyorlarsa, lens olduğu yerde kalırken, retinalarını yaklaştırırlar. Hayvanlar alemindeki en ilginç noktalardan biri, avcı hayvanlar avlarına odaklanmalarını sağlayacak dürbün görüşüne sahipken, avlanan hayvanlar kendilerini daha iyi koruyabilmek için çevresel görüşe sahiplerdir.

#### Ne Terslik Olabilir

Birçok şey pencereleri etkisiz hale getirebilir; kırılabilirler, buğulanabilirler, boyandıkları için kapanabilirler, bir beysbol sopasının çarpmasıyla parçalanabilirler. Gözlerinizde de çok çeşitli etkenler görüşünüzü bozabilir; bazıları gözlerinizin buğulanmasına, bazıları da tamamen etkisiz hale gelmelerine yol açabilir. Sorunun kaynağı ne olursa olsun, genellikle optik sorunların uzun vadeli etkisini düşünürüz: Körlük. Jose Feliciano diğer duyularının değerini bildiğini gösterse de, birçoğumuz hâlâ görme yetimizi kaybetmemizin bir daha kuşların, kumsalların, ailemizin ve dostlarımızın, sanatın ve sporların güzelliğini göremeyeceğimiz anlamına geldiğini düşünerek korkarız. Dolayısıyla, duyularımızdan biri olmadan kesinlikle yaşayabilecek olmakla birlikte, hepimizin görme duyumuzu korumayı tercih edeceğimizi de biliyoruz. Yaşınız ilerledikçe, görüş yeteneğinizde gerilemeye neden olabilecek etkenler şunlardır:

**REFRAKTER SORUNLARI** Romalı Nero'nun gladyatör karşılaşmalarını rahat izleyebilmek için bir zümrüdün arkasından baktığı söylenir ve bu, gözlüğün İlk icadı olarak kabul edilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, uzağı görememe (sadece yakındaki şeyleri net görebilirsiniz) veya yakını görememe (sadece uzaktaki şeyleri net görebilirsiniz) gibi soanlar, ışığın içeri girdiği noktadaki bozukluklardan kaynaklanır. Normal göz mükemmel bir küredir; kornea ve lens, görüntüyü retinanın üzerinde odaklarlar. Uzağı göremeyen kişilerde, göz önden arkaya ka-

**GERÇEK KUTUSU**

Altıncı hisse sahip olmak diye bir şey duydunuz ama aynı zamanda üçüncü gözünüz de var. Doğru dinleri bazen insanları alınlarının ortasında bir gözle tasvir eder. Bunun beyninizdeki hi-pofiz bezi ile aynı noktada bulunduğu ortaya çıkmıştır. Bu bipofiz bezi, tıpkı gözlerinizin yapabildiği şekilde ışığı algılayabilir. Bazı hayvanlar farklı ışık algıladıklarında ten renklerini değiştirebilirler; hatta gözleri kapalı olsa bile bunu yapabilirler, çünkü hipo-fiz bezi tıpkı gerçekten "görür." Hipo-fiz bezi insanlarda da aynı şekilde ço-lışır. (İlginç bir not: farelerdeki hipo-fiz bezini çıkarırsanız, alkolden

rahatsız olmaktadır; bu belki alkol bağımlılığıyla mücadele eden İnsanlar için önemli bir buluş olabilir.)

1

240 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 241

dar fazla uzundur ve ışık yolculuğunu tamamlayamayarak retina yerine gözün ortasında bir yerlere odaklanır. Görüşünüz çok çeşitli nedenlerle değişebilir. Örneğin, sabahları görüşünüz daha kötü olabilir; ama bu korneadaki kuruluştan kaynaklanır, gerçek refrakter sorunlarından değil. Gözlerinizin odaklanabilmek için iyice nemlenmesi gerekir; üç katmanlı gözyaşı bezleriniz ve göz kırpiştırmaları sayesinde nemini koruyabilir. Gözlerinizi kırpiştırdığınızda (bu, üst göz kapağının hareket ettiği ve alttakinin sabit kaldığı bir kapanma hareketidir), gözyaşı filmi gözün ve özellikle korneanın üzerine eşit bir biçimde yayılır. (Bilinçli olarak göz kırpmaya hareketi de aynı işi görür ama size karşı açılan cinsel taciz davalarının artması riski vardır.) Her nasıl olursa olsun, göz kapaklarınızın hareketi, pencerelerinize Camsil sıkmanız demektir. Kuru gözler, bir ölçüde kuru ağızlara benzer; yaşlandıkça daha az gözyaşı üretirsiniz. 130l su içerek ağızınızı ıslak tutmanın yararı olabilir ama yapay ıslatıcılar da kullanmak zorunda kalırsınız.

Önceleri refrakter sorunlarıyla ilgili çözüm, gözlüklerdi. Görüşü doğrudan tedavi etmemelerine rağmen, en azından bu sorundan kaynaklanan görüş bozukluğunu dengeleyerek daha net bir görüş sağlıyorlardı. On kişiden dokuzu, böyle bir yöntemle görüş bozukluklarını düzeltebilirler (ilk çift odaklı gözlüğü Ben Franklin icat etti). Daha sonraları kontak lens geliştirildi, "[ 'emelde göz kürelerine yerleştirilen gözlük olarak tanımlanabilecek bu aletler, küçük maşacıklarla takılıp çıkarılması gereken cam parçalar halinde ortaya çıktı ve günümüzde göz kürelerine mükemmel bir şekilde yerleşen yumuşak lenslere dönüştü. Yeni lensler daha da gelişmiş olacak; bazı lensler şe-

GERÇEK KUTUSU

Kulak çubuklarının yararlı olduğu bir şey vardır. Pamuk parçacıkları bir duyu organınıza (kulaklarınız) zarar verebilirken, bir diğerine (gözleriniz) yararlı olabilir. Kuru veya kızarmış gözler için, pamuğu olabildiğince sıkı bir şekilde yuvarlayın. Art göz kapağınızı açın ve gözlerinizin beyazına dokunmadan göz kapağınızın düz yüzeyini nazikçe ovun. Bunu yaptığınızda göz kapağınızda bulunabilecek yabancı zerrecikleri temizleyebilir, küçük salgı bezlerinizin gözyaşı salgılamasını tetikleyebilir, böylece korneada antibakteriyel ve hidrat bir ortam oluşturabilirsiniz.

242 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

ker seviyesini algılayabilecek ve böylece şeker hastaları lenslerinin rengine bakarak şeker oranlarının yükselip yükselmediğini kontrol edebilecekler (eh, artık aynaya kadar yürüyüverin).

Şimdi, elbette ki çeşitli refraktif ameliyatları var; fotorefraktif keratektomi, Lasik ve diğerleri gibi. Bu tür operasyon teknikleri, ışığın retina üzerinde odaklanmasına izin

verecek şekilde korneayı mükemmel haline geri döndürerek refraktör sorunlarını kalıcı olarak giderebilmektedirler. Lasik çok hızlı ve görece daha kesin bir yöntemdir; göz uyuşturulur, kornea tabakası üzerinde bir kapakçık kaldırılır ve bir bilgisayar yardımıyla değiştirilmesi gereken doku miktarı hesaplanır. Saniyeler içinde, korneayı kesmek ve yeniden biçimlendirmek üzere ışınlar gönderilir. Elbette ki bazı kişiler genç yaşlarda gözlük ya da lense ihtiyaç duyabilir ama yaş ilerledikçe göz değişir; bu değişimin hızı da çeşitli derecelerde olmakla birlikte, bazı insanlar gözlük ya da lense hiç ihtiyaç duymayabilirler.

**MAKÜLER DEJENERASYON** Bildiğiniz gibi, retina gözünüze giren ışığı yakalar. Işık enerjisini elektrik akımına dönüştürür ve bu akım nöronlar yoluyla beyne giderek alınan sinyalin yorumlanmasını sağlar. İçeri giren ışığı yakalayan iki tür yapınız vardır: Siyah-beyaz imgeleri kontrol eden çubuklar ve renkli imgeleri kontrol eden koniler. Retinanın merkezi - adına "maküla" denir - gözün en aktif parçasıdır ve ışık sin-yallerini işlem den geçirerek bize okumak, yüz hatlarını seçmek ve güzelliği takdir etmek gibi becerileri kazandırır.

Çok çeşitli koniler ama aynı zamanda da çubuklar içeren maküla, yaşımız ilerledikçe bozulabilir ki bu da yaşla ilgili görme sorunlarının en sık görülen halidir. Bu dejenerasyon iki biçimde gerçekleşir. Biri, daha sık görülen kuru biçimidir. Nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, sigara içenlerin ve yüksek tansiyonu olanların bu rahatsızlığa en sık yakalananlar olduğunu biliyoruz. "Islak" maküler dejenerasyon, retina altında anormal kan damarları olduğu zaman onaya çıkar. Damarlar zaman içinde kan sızdırmaya ve reti-

«İli

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız • 243

Mitmi.Oerpek mi? Gözlerinizde pustuğunu gördüğünüz noktalar tehlikelidir naya zarar vermeye başlar. Razi vakalarda lazer tedavisi ıslak maküler dejenerasyonu iyi-  
leştirebilmekte ya da yavaşlatabilmektedir. Ay-t rica. multivitaminlerin bazı kişilerde ıslak maküler dejenerasyonu "gözü kör edici" hale gelmekten koruduğunu da biliyoruz. Maküler de-

Eğer yeterince fazla olurlarsa, gecenin ortasın- jenerasyon hakkında bilinen diğer bir nokta do gökyüzündeki yıldızlara baktığınızı sanırsı- ise. genetik bir rahatsızlık olmadığı, yaşam tar-mz. Bu siyah noktalar ilk fark ettiğinizde ra-™d\*n kaynakland.ğ.dır. Dolayısıyla yaşam

harsız edici olsalar da, aslında zararsızdırlar. tarzınızda damarlarınızı genç tutacak bazı de-Gözünüzdeki cams, sıvının etrafında dolaşan gedikler yapmak, maküler dejenerasyonun noktacıklardır ve genellikle bir tür travmadan her iki türüne de Y^alanmanızı engelleyecek-

... L m - ..., , , tir. Evet, genetik yapının da bir rolü vardır (bir trafik kazası gibi) yo da yaşamınız bo- & , t , .. i l .... ama çoğu vakada yaşam tarzı genetik yapımı



yunca oluşan optik yıpranmalardan - gözlen-

y

... kontrol etmektedir. Genler, birkaç hektarlık  
nızı fazla zorlamak ve ovuşturmak gibi şey-

.....

... toprak sahibi olmak gibidir; toprağın gorunu-  
lerden - aynaklonırlor.

munu ve verimini değiştirmek konusunda yapabileceğiniz pek fazla şey yoktur. Ama o toprağa dikeceğiniz evin türünü kesinlikle kendiniz belirlersiniz; yaşam tarzınızla ilgili seçimler de tamamen bununla ilgilidir. Katarakt ve glokom durumları da böyledir; ne kadar hızlı gelişeceklerine ve görme becerinizi kaybetmenize neden olup olmayacaklarına siz karar verirsiniz. Genetik açıdan size belli bir mülk verilmiştir ama bu, kendi değişikliklerinizi yapamayacağınız anlamına gelmez.

KATARAKT Mutfak penceresinin yanında bir tencere makarna kaynatırsanız, pencereyi buhar kaplar ve dışarıyı göremezsiniz. Katarakt da böyledir; gözlerinizdeki lensleri buğulandırarak görüşünüzü bulandırır. Morötesi ışınlar, sigara dumanı ve fazla glikoz oranı gibi birçok şey (damar yaşlanmalarını hızlandıran şeyler), katarakt riskini artırabilir. Bulutlanma zaman içinde daha da kötüleşebilir. Katarakt gerçekte tam bir görüş kaybına yol açmasa bile, si-

244 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

## GERÇEK KUTUSU

Rziksiz egzersiz sadece kalp ve bel ölçünüz için yararlı değildir; günde yarım saat egzersiz yapmak, gözdeki baskıyı da yüzde 20 düşürür. Derin solunum teknikleri de lenfatik sisteme yardımcı olarak gözdeki baskıyı azaltabilir.

zi körlük noktasına getirecek kadar kötüleşebilir (beş metreden görüş tablosunun en üstündeki H harfini okuyamıyorsanız bu durumdasınız demektir). Katarakt ameliyatla alınabilir ve sorunu çözmek için yapay bir lens yerleştirilebilir.

GLOKOM Glokom rahatsızlığında gözünüzün süzme sistemi tıkanır (deliği sacla ve kıllarla tıkanmış için boşalmak bilmeyen bir küveti düşünün). Sıvı dışarı akamaz ve bu da optik sinir üzerinde basınç yaratarak körlüğe yol açar. Ya dar açılı glokomunuz (aniden ortaya çıkan bir sorundur) ya da geniş açılı glokomunuz (daha yavaş ilerleyen kronik bir sorundur) vardır. Optik siniri bir milyondan fazla lif içeren bir kablo gibi düşünün. Yaşımız ilerledikçe, bu liflerden bazıları ölür. Glokomu olan kişilerde, bu lifler normalden daha yüksek hızda ölürler ve genellikle gözlerinizde fazla basınca yol açarlar. Temelde damardaki kanla gözlerinizdeki maddeler arasındaki basınç farkından kaynaklandığından, fazla düşük ya da fazla yüksek tansiyon, bu hassas liflerin zarar görmesine neden olabilir. Yüksek tansiyonu olan kişilerin genellikle glokom tedavisi de görmelerinin nedeni budur. Bu liflerden yeterli bir

Gözün İpine Bir Bakış

Çoğumuz gözlerimizin sadece dışarı baktığını sanırız. Ama tıpkı pencereler gibi, içeri bakmak için de kolayca kullanılabilirler. Gözleriniz aslında beyninize giden bir bağlantıdır - doktorlar gözlerinize baktıklarında, optik sinirde beyin hücrelerinin temsilcilerini görebilirler - ve bu da onları beyninize açılan bir pencere haline getirir. Böylece, bunu yaparak, doktorlar genellikle şeker hastalıklarını, yüksek tansiyonu ve damarlarındaki plakları teşhis edebilirler ve bazen skleroz {damar sertliği}, beyin tümörleri, felç, lösemi ve diğer rahatsızlıkları da fark edebilirler. Bu,, gözünüzü beyninizi etkileyebilecek daha büyük sorunları görmek için en önemli araç haline getirir.

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 245

bolümü öldüğünde (yaklaşık üçte bir), görsel alanımızı parça parça kaybetmeye başlarız. Daha fazla lif öldüğünde, görüş kaybınızın farkına varmaya başlıyorsunuz (muhtemelen bu noktaya ulaştığınızda sinirlerin yansı gitmiştir). Glokom tedavi edilmediği takdirde, zaman içinde bütün lifleriniz ölür ve görüşünüzü tamamen kaybedersiniz.

Son olarak, bulunduğunuz çevreden aldığınız zehirli maddelerin göze zarar verebildiği ve bu yüzden optik sinire yeterince kan gitmediği yönünde bir teori de vardır. Örneğin, sigara içmek, sıvının gözünüzü terk ettiği kanallarda yavaş bir tıkanmaya yol açabilir; yine, küvet deliğindeki saçlar gibi. Bu derinlerde bir sorun değil, yüzeyde bir sorundur ama zaman içinde artabilir ve derinleşebilir. Ama glokomda, muhtemelen erken işaretleri fark etmezsiniz, çünkü başlangıçta daha çok çevresel görüşü, sonraları ortayı etkiler. Ancak düzenli göz incelemeleri glokomun zamanında fark edilmesini ve doğru bir tedavi uygulanmasını sağlayabilir. Genel sağlığınıza ne kadar çok dikkat ederseniz, glokom geliştirdiğiniz takdirde görüşünüzü koruma şansınız da o kadar yükselir.

Kulaklar

Kulaklarınızın dışını tanıyorsunuz ve birçok amaca hizmet ettiklerini biliyorsunuz. Gözlükleri tutarlar ve altın küpeler için güzel bir alan sunarlar. Ayrıca, Beethoven'in harikalarını, eşinizin rahatlatıcı sözlerini dinlemenizi ve kaldığınız otelde yan odadaki yeni evlilerin faaliyetlerini duymanızı sağlarlar. Kulağın dıştaki etli kısmı temel olarak ses için bir huni görevi görür. Sesi yönlendirir ve gitmesi gereken yere yöneltir (iki kulağımız olmasının nedeni aslında budur; böylece sesin hangi yönden geldiğini anlayabiliriz). Ses kulak kanalınıza girdiğinde, beyniniz duyduğunuz sese dayanarak karar verebilir.

Duyabilmeniz için, ses bir dizi yapıyı geçerek içeri girmek zorundadır; her birinin ses üretmekte kendine ait bir rolü vardır (Şekil 8.2'ye bakınız). Dış kulakta kulak zarınız vardır; rolü ses dalgalarını, sıvı ve sinirlerle dolu iç kulaktaki üçlü kemiği titretecek mekanik titreşimlere çevirmektir. Bu noktada, iç

246 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sekil 8.2 Sen! DUYUYOIUm Bu resimde, incinerek kemiğini koybetmiş kıkırdak yapısından kaynaklanan karnabahar kulağı görüyorsunuz. Kulağa giren ses dalgaları,

kulak zarını titretir ve üç küçük kemiği hareket ettirir. Son kemik, salyangoz kanalına süzölmüş bir ses dalgası gönderir; burada akustik sinir bilgiyi beyne gidecek elektrik akımlarına çevirir. Yan dairesel kanallar, bizi dengede tutmak için jiroskop görevi görür.

C Şapka Askısı

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız • 247

|Mit mi, Gerpek mi? Erkeklerin

kulaklarında fazladan bir filtre olduğu ipin. sesleri duymaları daha zordur

Erkekler kadınlara oranla doha fazla duyma kaybı yaşamalarına rağmen, fazladan bir filtre olmadığını biliyoruz. Erkekler genellikle daha yüksek sesli ortamlarda çalışırlar; bu yüzden duyma kayıpları yüksek seslere bağlanabilir, televizyondaki spor karşılaşmalarına değil.

kulaktaki sıvı titrediğinde bir çalkantı hareketi olur ve kulağın içindeki minik kıl hücrelerini hareket ettirir. Sinirler bunu beyne sinyal göndermek üzere bir elektrik bağlantısının son adımı olarak algırlar; ve sesleri bu şekilde duyarız. Eğer kulağınızın içinde çok fazla kir olursa, ses dalgalarının zara bile ulaşmasını engelleyebilirler ve bu da kemiklerin hareket etmesini engelleyebilir ve zaman içinde duyma yetinizi kaybetmenize yol açabilir. Temel olarak, kulağınız ses dalgalarını almakta - bir tür mekanik enerji - ve onları beyninizin anlayabileceği şekilde elektrik enerjisine dönüştürmektedir. Doğru; kulaklarınız analog bir dünyayı dijital bir dünyaya çevirmektedir. Duyma yetiniz aynı zamanda salyangozdaki kıllara da bağlıdır. Eğer kıl hücreleriniz ölürse, işitme sorunu yaşarsınız; bunun en önemli nedeni yüksek sesler veya yetersiz kan miktarıdır. Ayrıca, genellikle sesi duymanızı sağlayan iki farklı frekans vardır. Yüksek frekanslar - insanlar önce bunu kaybeder - yaprakların hışırtısı ve fısıltılar gibi sesleri duymanızı, düşük frekanslar da konuşulanları anlamanızı sağlar. Altmış beş yaşının üzerindeki kişilerin yaklaşık yüzde 60'ı biraz kayıp yaşarken, yüzde 40'ı ses yükselticilere ihtiyaç duymaktadır (duyma kaybı yaşayan erkek hastaların yüzde 10'unun doktora gelme nedeni, seslerini duymadıkları İçin sinirlenen eşleridir). Bu durum o kadar yaygındır ki meslektaşlarımızdan biri işitme kaybının bir aile sorunu değil, bütün insanoğlunun sorunu olduğunu söylemiştir.

İşitme duyunuzla ilgili en büyük tehdit YÜKSEK SESTİR. ÇOK ÇEŞİTLİ

ARAŞTIRMALAR GÖSTERMİŞTİR Kİ... pardon, bağırarak istemedik... Çok çeşitli araştırmalar göstermiştir ki uzun süreler boyunca fazla yüksek seslere maruz kalmak, belirgin derecede ve kalıcı işitme kaybına yol açmaktadır. Bolü-Pesibel nedir?

Kulağınız, vücudunuzun en hassas organlarından biridir, çünkü en alçak sesleri bile duyabilir; tene sürünen parmak ucu, ağızda devinen süt gibi. Ama öte yandan, dünyamızdaki sürekli yüksek seslere karşı da nispeten savunmasızdır. Güçlerini belirlemek için - ve yaratabilecekleri zararı - desibei tablosu kullanırız. Tabloda neredeyse tam sessizliğe yakın duyulabilir en düşük ses temeldir ve 0 desibeldir. On kat daha güçlü bir ses 10 desibel, yüz kat güçlü bir ses 20 desibel, bin kat güçlü bir

ses 30 desibeldir ve böyle yukarı doğru gider (jet motorunun gürültüsü 1 trilyon kat daha güçlüdür). 85 desibelin üzerindeki ses şiddeti, duyma kaybına yol açabilir (bulduğunuz ortamda yammzdakiye konuşurken gürültü yüzünden sesinizi duyurabilmek için bağırarak zorunda kalıyorsanız, duyduğunuz ses 85 desibelin üzerinde demektir). 90 desibel ya da daha yüksek ses şiddetine maruz kalmak, duyma kaybı yaşamınıza neden olabilir ve 140 desibelin üzerinde ses şiddetine moruz kalmak, oni hasar verir. İşte günlük hayatınızda karşılaşılabileceğiniz bozı seslerin desibellemi (bütün ölçümler ses kaynağının yanında yapılmıştır; belli bir mesafede desibel azalır):  
Neredeyse sessizlik: 0 desibel

Fısıltı: 15 desibel

Normal konuşma: 60 desibel

Horlama: 85 desibel

Çim biçme aleti: 90 desibel

Araba koması: 110 desibel

Rock konseri ya da jet motoru: 120 desibel

Silah ya da hovayi fişek sesi: 140 desibel

mün ilerleyen sayfalarında, bunlarla ilgili bazı şeyleri detaylıca açıklayacağız (unutmayın, horultunun şiddeti bile 85 desibeldir). Elbette ki işitme kaybı başka nedenlerle de olabilir. Kulağınızın içine su kaçarsa, görece basit ve tedavi edilebilir bir enfeksiyon oluşabilir (çocuklarda sık görülen bir durumdur). Çabuk tedavi edilmezse, işitme kaybına yol açabilir.

248 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 249

Mitml&erpek mi? Müzik kulak ipin kötüdür

Şey, yüksek müzik kesinlikle kötüdür. Ama bazı kültürlerde müziğin iyileştirici etkisi vardır. Bazı kültürlerde, müziğin titreşimsel enerjisinin terapi etkisi yaratabileceğine ve vücudun hastalığa verdiği tepkileri değiştirebileceğine inanılır.

Yeterince duyamama sorununa karşılık, bazı kişiler kulaklarında çınlamalar duymaktadırlar; buna "tinnitus" adı verilir. Bu, salyangozun fonksiyonuyla ilgili bir rahatsızlıktır. Sistem doğru çalıştığında, vücudunuzun dışından gelen ses kulak zarınıza çarpar ve kulağın içindeki sıvıyı titreştirir ve bu da silyayı titretir. Silya, ses dalgalarını kraniyal sinirlerin beyne taşıyacağı elektrik enerjisine çevirir. Eğer silya etkisizse, kulaklarınız çınlar. Genel olarak, tinnitus rahatsızlığı olan kişiler, daha çok tek başlarına kaldıklarında kulaklarının çınladığını fark ederler, çünkü genellikle böyle durumlarda başkalarıyla birlikteyken duyduğunuz uğultular olmaz.

Salyangozun yanında vestibüler labirent vardır; bu, hepsi birbirinden farklı ekseninde bulunan üç kanal dizisidir. Rotasyon hareketinden sorumludurlar; tam tabiriyle, size uzayda nerede bulunduğunuzu bildirirler. Denge sisteminizi oluşturan dört unsurdan biridirler (diğer üçü: denge bozukluğunuzu düzeltmenize yardımcı olan görüş; uzaya göre vücut organlarınızın yerini bildiren prop rioseps iyon; denge sağlamanız için diğer bütün parçaları birleştiren beyincik). Size abartı gibi gelebilir ama bu dört sistemden

ikisi çalışmazsa, hayatınızı az önce üçüncü şarap şişesini boşaltmış gibi yaşarsınız; sendeleyerek, başınız dönerek ve mideniz bulanarak. Yaşınız ilerledikçe denge sorunlarınız da artar ve yüzde 7ürimiz baş dönmesi gibi sorunlar yaşarken, bugün her yıl 2 milyondan fazla Amerikalı sık baş dönmesi nedeniyle doktora koşmaktadır. Kulak kanalınızın içinde, bezler balmumu salgılar. Araba temizlemek ya da bacak tüylerini almak gibi çeşitli güzellik amaçlarıyla balmumunu kullanıyoruz ama kulaktaki balmumunun çok

Mit SâVdf \*2 daha önemli bir rolü vardır. Kulaktaki balmumu, kulağa girebilecek ve zarar verebilecek tozları ve suyu engeller; bu da insanın açık mekanlarda yaşadığı çağlarda mükemmel bir önlemdi. Yabancı maddeleri yakaladıktan sonra, balmumu kulağın dışına doğru itilir, orada kurur ve kulağınızdan atılması gerekir. Kulağınıza yapabileceğiniz en kötü şey, balmumunu kulağınızdan atabilmek için kulak çubuğu, tırnak ucu ya da olta iğnesi kullanmaktır. Kulağınıza sokacağınız herhangi bir şey, balmumunu daha da geri iter (tabii kulak zarınızı delme riskini söylemeye bile gerek yok) ve bu da ses dalgalarının ana işitme merkezimize ulaşmasını engeller.

Deri

Mit mi, Gerpek mi? Kulak pubukları kulak temizliği ipin iyidir

Kulak çubuğunu kullanmamanız gerektiğini söylerken, size kulak kirini dışarı atmak için kullanabileceğiniz bir yöntem önerelim: Kulağınıza bir damla madeni yağ damlatın ve sonra o kulağınızın üzerine yatın. O şekilde bir saat kadar yattığınızda, balmumu madeni yağda çözülecektir. Siz diğer tarafa dönerken, yağ-balmumu karışımı başınızın altına koyacağınız bir-iki mendilin üzerine akabilir.

Evinizin boyası gibi, deriler de çeşitli renklerde olabilir ve dünyadaki tüm maddelere karşı açık durumdadırlar. Bugünlerde derinin öncelikli amacı genç kız dergilerini sattırmakmış gibi görünse de, aslında iç kısımlarınızı korumaktır. Derinin çok ince olduğu doğru olmakla birlikte, iç sisteminizin çalışma şekliyle ilgili önemli veriler sunar. Ortalama bir kişide on yedi bin san-timetrekare yer kaplayan deri, vücudunuzun en büyük organıdır ve aslında, fiziksel bir zırh olmaktan çok ötedir. Şöyle ki;

• Enfeksiyonlara karşı korur. Dış dünyadan gelen enfeksiyonlar, üç kanaldan vücudumuzun içine girerler: Akciğerlerimiz, bağırsaklarımız ve derimiz. Derimiz dış dünyayla en çok temas halinde olan organımız olduğundan, koruyucu bir özelliği vardır; en üstteki deri katmanı ölü deridir ve dışarıdan gelen istilacılara karşı kalkan görevi görür.

\* Beynimize önemli sinyaller gönderir. Örneğin, eğer bir yerinizi yakarsanız ve canınız acırsa, kamp ateşinden uzaklaşmanız gerektiğini anlar-

250 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 251

siniz (bu kesinlikle iyi bir şeydir). Eğer canınız yanmazsa, derinin o bölümündeki acı liflerini öldürdüğünüz anlamına gelir. Sonuç? Sadece mesajı almamakla kalmazsınız, aynı zamanda tam olarak da iyileşemezsiniz.

Gelişmemize yardımcı olur. Gelişim sırasında yoksun kaldığımız takdirde en fazla zararı göreceğimiz duyumuz, dokunma duyusudur (bunu babun deneylerinden biliyoruz ama aynı zamanda insanlarda da aynı prensibin doğru olduğu görülmektedir). Bunu bir adım ileri götürürseniz, dokunmanın terapi etkisini biliyoruz; şifa mekanizması olarak kullanılan masaj ve duygusal iyiliğimiz için önemli olan cinsel dokunuş gibi. İyileşmemize yardımcı olur. Yara kabukları bunun içindir; derinin yaranın üzerinde kapanması için bir koruyucu ve nemlendirici tabaka oluşur. (Yara kabuklarını soyarak iyileşme sürecini yavaşlatır, çünkü kaldırdığınız yara kabuğuyla birlikte iyileşen hücreler de gelir.)

## GERÇEK KUTUSU

Kontakt dermatit durumu kabarcıklar, kızarma ve kaşıntıyla bağlantılıdır; ama sadece doğrudan bir toksine ya da alerjik reaksiyona maruz kaldığınız takdirde. Buna neden olan durumu kendiniz de inceleyebilirsiniz. Kullandığınız sabunda, çamaşır deterjanında yaptığınız değişikliği, yeni bir takıyı (takıdaki nikel kaynaklanabilir) veya yeni aldığınız parfümü düşünün. Sorunu teşhis etmek için, olası tetikleyiciyi ortadan kaldırın ve hâlâ etkilenip etkilenmediğinize bakın (doktorunuzun size yapmanızı söyleyeceği şey de budur). Bu, vücudunuz - ve vücudunuzun dış dünyaya vereceği tepki - konusunda en önemli otoritenin kendiniz olmanızı sağlayan diğer bir durumdur.

Deriyi anlamak için, onu evinizin dış cephe

kaplaması gibi düşünebilirsiniz. Sadece tek tabaka boya yetmez; muhtemelen astar ve birkaç kat boya gibi çok sayıda katman vardır. Vücudunuzda, deriniz de katmanlardan oluşur. Derinizin dış katmanına (Şekil 8.3'te görüldüğü gibi) "epiderm" denir ve "dermiş" katmanını kaplar. Epidermde duyu lifleri bulunmaz, dolayısıyla acıyı hisseden katman o değildir; bir yerinize bir şey battığında tepki vermenize neden olan, acı liflerini barındıran dermiştir. Dermişin al-

Şekil 3.3 İŞT6 I/6IWIZ Deri, dermişteki sinir uçlarıyla acıyı algılar. Dermişin içindeki elastin lifleri, derinizi gergin ve genç görünümlü tutmak için lastik bantlar gibi çalışır. Güneş ışığı kalıcı olarak ve sigaradan oluşan damar yaşlanması gibi şeyler başlangıçta geçici olarak elastine hasar verir ve zaman içinde kırışıklıklara neden olur. Sebace (yağ) bezleri, derimizi korumak ve etrafımızdaki dünyaya kimyasal mesajlar sağlamak üzere nemlendirici maddeler yayar (bozuk kişiler bu sıvıların kokusu nedeniyle size çekim duyarken, bazıları hoşlanmaz). Ter bezleri, hareketlilik sırasında bizi serinletmek için sıvı salgırlar.

252 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız • 253

Mit mi, Gerpek mi?

Yo\* l/nl/'or

tında subkütanöz (deri altı) doku bulunur - kıl

lor JMJJSm

ti., . . . - , u l 11

kökleri ve terlemenizi sağlayan bezler gibi - ki

Bir lisenin soyunma odasının dolaplanando ya

bu da deriyi vücudunuzdaki en büyük

duyu

da Ağustos ortasında metroda olsun, fazlasıyla

organı yapar.

ter kokan insanlarla birlikte bulunmak zorun-  
kadar birçok  
da kolmuşsunuzdur. Ama gerçek şu ki ter kok-  
verebilirce de. en  
maz. Genellikle sterildir; tıpkı sidik gibi (sade-  
manız kalın-  
ce dışarı salındıktan sonra bakterilerle temas  
sonraki bir  
kurduğunda kokmaya başlar). Aslında ter gibi  
ama yaş-  
görünen ve algılanan sıvı üreten iki tür ter be-  
kişi deri  
ziniz vardır. Bu sıvının büyük bölümü, vücutta-  
bağdaştırmaktadır;  
ki zehirli maddelerin dışarı atılması amacını  
uzun süre  
güder. Koku yayan sadece apokrin ter bezidir;  
kırışmış bir  
kimliğimizin bir bölümünü yaratan, eşlerimizi  
hayır; çünkü  
bize çeken ve spor salonunun diğer ucundaki  
görmez.  
yürüme bandını seçmenize neden olan ter. Bu  
yumuşaklığında kalır ve  
ter bezleri, görülür yerlerdedir; koltuk altları  
daha geç  
ve cinsel organlar da dahil olmak üzere.  
dermisin  
altında bulunan kolajen liflerle ilgilidir. Bu lifler küçük lastik bantlara benzerler;  
güneşten zarar gördüklerinde esnerler. Bu durum, doku üzerinde yaralanmaya yol açar  
ve deriyi geri çekerek kırışıklar oluşturur (damarlarınızın yaşlanması da bu lifleri  
beslemediği için güneşle aynı etkiyi yapar). Genel olarak, güneş hasarının ortaya  
çıkması için otuz yıl geçmesi gerekir, dolayısıyla yirmili yaşlarınızda verdiğiniz zarar,  
ellilerinizde ortaya çıkar. Aslında, derinize vereceğiniz zararın büyük bölümü yirmi  
yaşınızdan önce olur, dolayısıyla çocuklarınıza bu açıdan dikkat etmeniz gerekir. Eğer  
ergenlik yaşlarınızı veya diğer yazlarınızı güneş yağı kullanmadan güneşlenerek  
geçirmişseniz, bir delikanlının yatağındakinden daha fazla kırışıklıkla karşılaşmanız  
olasıdır,  
ACIYI HİSSETMEK Derinizin içinde, aynı zamanda dokunma duyusuyla il-

254 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

K<-idi pençesinden jiletlere  
şey derimizin yapısına zarar  
büyük düşmanı, aşın miktarlarda  
diği takdirde güneş ışınlandır. Daha  
bölümde cilt kanserine değineceğiz  
lanma ve görünüm açısından, birçok  
yaşlanmasını kırışıklıklarla  
kırışıklıklar ise güneş ışığında çok  
kalmaktan kaynaklanır. Hiç derisi  
popo gördünüz mü? Muhtemelen  
(çok şükur) çoğu popo güneşi bile  
dolayısıyla deri bebek  
vücudun diğer bölümlerine oranla  
yaşlanır Derjde kırışıkların nedeni,

giriş olan önemli bir mekanizma da yer alır; acı (itleri. Bisiklet ya da motosiklet kazası yapan veya sobada elini yakan biri, derinin acı algılayıcılarıyla doğrudan bağlantılı olduğunu bilir. Ama aynı zamanda acının çok çeşitleri olduğunu da bilirsiniz. Kas acısı, duygusal acı, zonklama, ağrı, sancı... Bunları sırtınızda ya da başınızda hissedebilir ve ya aldurmazsınız ya da tedavi edersiniz. Toplumumuzda, genel olarak acıyı olumsuz bir şey olarak düşünürüz. Acıdan hoşlanmayız ve onsuz yaşamak isteriz. Biz de acısız yaşamınızı istemekle birlikte, aynı zamanda acının sağlıklı bir şey olduğunu anlamınızı da istiyoruz. Acı, vücudunuzun duman detektörü gibidir; vücudunuzda tehlikeli bir şeyle karşı karşıya olduğunuzu anlamınızı sağlayan mekanizmadır. Duman detektörü olmayan bir evin tehlikeli olabileceğini herkes bilirken (aslında, bir tane almamak sizi yarım yıl yaşlandırır), aynı gerçek sizin için de geçerlidir. Acı olmayan bir vücut, muhtemelen vücudunuzun bir yerlerinde tehlikeli bir yangın olduğu anlamına gelir. Acıyla ilgili iki türde siniriniz vardır. Biri, hatif bir acı ya da rahatsız edici bir duygu tetikleyen bir mesaj taşır (soğuk bir oda ya da bacağınıza sürünen bir yılan gibi); daha yavaş hareket eden acı lifleridir. Bir gnıp ise acıyı hemen iletirler; bir yerinize bıçak saplandığında ya da yumruk yediğinizde olduğu gibi.

Doktora gitme nedeni yüzde elli acıdır. Kimse acının hiçbir türüyle yaşamak istemez ve acıların en endişe verici olanlarından biri, depresyonla bağlantılı olanıdır. Depresyon acıyı ve acıya karşı duyarlılığı artırır ve kötü bir hal alabilir. Ne kadar çok acı olursa kendinizi o kadar depresif hissedersiniz, çünkü alıştığınız şeyleri yapamazsınız; ne kadar depresif olursanız o kadar fazla acı duyarsınız. Dolayısıyla, acıyı tedavi etmek, sizi daha genç yaşatmak ve ha-

## GERÇEK KUTUSU

Aşın terleme - Asyalı insanların yüzde 25'ini etkileyen ve adına hiperhidroz denen bir durumdur - vücudunuzdan aşın miktarda ter atılmasına neden olan oton sempatik sinirlerdeki bozukluktan kaynaklanır. Şimdi sorunlu sinirleri alan küçük bir torakoskopik yöntemle kalıcı olarak giderebilmekle birlikte, aslında birçok kültürde insanların el sıkışmak yerine eğilerek selamlaşmasının nedeni budur. Koltuk altlarınız aşırı kokuyorsa, Botox iğnelerinin yüzde 90 yararlı olduğu gözlemlenmiştir (vakaların yüzde 36'sında tuzlu su enjeksiyonu da işe yaramıştır).

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 255

Peri ve Siz

Duyularınız: fcnp Yaşa Eylem Planı

Yaşlandığımızı fark ettiğimiz ilk yerlerden biri derimizdir. Kırışıklara, deri kanserine, karaciğer lekelerine bakarak yaşlandığımızı görürüz. Genellikle İçinizde olan, dışınızda da iyidir. Derinizi korumak (bütün görünen beneklere karşı SPF 45 ile) ve sigaradon uzak durmak (günde on tane sigara yüzünüzdeki kırışıklıkları ikiye katlar) önemlidir. Birçok kişi, suyu deriyi nemli ve sağlıklı tutmak için sağlıklı bir araç olarak görmektedir. Bu açıdan kanıtlanmamış olsa bile, suyun diğer birçok yararı olduğu kesindir. Yaşlanmayla ilgili yaygın kozmetik cilt sorunlarından bazıları ve tedavileri ya da önlemleriyle ilgili bazı fikirler:



\* Karaciğer lekeleri: Kendiliğinden eriyerek kaybolan kremler, renklerini hafifletebilir.

\* Gözaltındaki torbalar: Kalıtsaldırlar ve gözlerin etrafındaki yağdan kaynaklanırlar. Uykusuzluk ve çok fazla alkol, sorunu büyütebilir.

• İnce çizgiler: Çatık kaşlıktan kaynaklanan ince kırışıklıklar, birkaç ay süreyle glikolik kabuklor(pee-ling) kullanılarak azaltılabilir.

• Kırışıklıklar ve yüz batları: Yağ, kolajen ve Bolox enjeksiyonu gibi çok çeşitli kozmetik yöntemler, bu kırışıklıkları ve çizgileri azaltmakta başarılı olmaktadır.

Peki bütün bunlardaki ana fikir? Vücudunuzdaki kırışıklıklar ve çizgiler konusunda endişelenmenize gerek yok; alınıdaki kırışıklıkları, ancak onlarla İlgili endişelenerek kaşlarınızı çatmaya devam ettiğiniz takdirde daimi kılarırsınız.

yattan daha fazla zevk almanızı sağlamak için önemlidir. Acı genellikle deri algılayıcılarından gelmekle birlikte, acı döngüsünü basit bir aneljezik ile kırmak, çatıdaki sızıntıyı badanayla kapamaya çalışmaktan daha etkili olmaz. Dolayısıyla genç yaşamak sadece acı duygusunu engellemekle değil (yine de, iyi görünen ve kendinizi iyi hissettiren bir evde yaşamak için bu da önemlidir) acıya neden olan şeyi bulup onarmakla mümkündür.

256 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

I

Daha genç yaşamak, sadece damarlarınızı açık ve ciğerlerinizi iyi havalandırılmış halde tutmak değildir; aynı zamanda kendinizi daha genç hissetmektir. Birkaç şey, sizi olduğunuzdan daha yaşlı hissettirebilir; özellikle de işitme ve görme duyularınıza zarar vererek. Bu eylem planı, dünyadaki tüm harika şeylerin tadını çıkarabilmeniz için yaşamınızın kalitesini korumakla - ve yükseltmekle - ilgilidir.

/. Adım: Koruyucu Önlemler

Korumaya önem veren bir dünyada yaşıyoruz. Müzeler bizden kuşaklar önce var olmuş uygarlıkların antikalarını, naftalin topları bluzlarımızı koruyor ve siz de 3072 yılına kadar kalmak üzere kilerinizde konserve bezelyeler saklıyorsunuz. Doğru bir bakımla vücudunuzu da koruyabilirsiniz.

DERİ Yaşınız ilerledikçe, epiderminiz giderek daha yavaş bir şekilde yeni hücre üretir ve güneş canlı epidermi zaman içinde yirmi hücreden iki hücreye inceltir. Derinizi genç tutmak için yapabileceğiniz şeylerden biri, ona yeni hücrelere ihtiyacı olduğunu düşündürmektir. Çeşitli deri kremlerinde bulunan bir madde olan alfa hidroksil asit (AHA) deneyin. Derinizi altüst ederek iş görür; yani ölü derileri kaldırarak epidermi rahatsız

\*

eder ve derinizin kendisini yenilemesi gerektiğini düşündürür. Yeni hücrelerin üretilmesi, derinizin daha genç görünmesini sağlar. Ama bunu yapmak

^^

için pahalı yüz kremlerine tonlarca para harcamanız gerekmez; AHA içeren herhangi bir ürün işe yarar; bazı ürünlerin pahalılığı, içlerindeki maddelerden kaynaklanır, yaptıkları işin kalitesinden değil.

w3V9r -J

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 257

GÖZLER Çok uzun süre güneş ışığında kalmak zararlıdır, çünkü belli ışık dalgaları lense ve retinaya da zarar verebilir. Kayak ve su sporları dizleriniz için tehlikeli değildir ama hem doğrudan hem de kırılmış ışıklar yüzünden gözlerinize zararlıdır. "Kötü" ışık spektrumunu (A ve B morötesi ışınlar) filtre eden gözlükler sürekli dışarıda çalışan veya oynayanlar için önemlidir. B morötesi ışınlar genellikle korneada filtre edilir ve engellenir ama A morötesi ışınlar için aynı şey söylenemez; bu ışıklara uzun süre maruz kalmak, katarakt oluşumuna ve maküler dejenerasyona neden olur. Güneş gözlüklerinizin A morötesi ışınları engellediğinden emin olmak için etiketini okuyun (ucuz gözlükler de onları engelleyebilir) ya da güneş gözlüğünüzün zararlı ışınları ellediğinden emin olmak için bir optik uzmanına ölçtürün.

KULAKLAR: Size şunu fısıldayacağız: Sessiz olun. Hiçbir şey kulaklarınıza yüksek sesten daha fazla zarar veremez (belki bir profesyonel boksör hariç). Neyse ki kulaklarınız kendilerini yenileyebilir, dolayısıyla herhangi bir hasar hissetmeniz için yüksek seslerin uzun süre devam etmesi gerekebilir. Asıl korkunç nokta şu ki 85 desibeli geçen herhangi bir ses, kalıcı duyma kaybına yol açabilir. 90 desibeide bir fön makinesi ya da çim biçme makinesi iki saatten sonra zarar oluşturabilir; dolayısıyla çoğumuz için büyük bir tehlike taşımamaktadır (Rapunzel'inki gibi saçlarınız olmadığı sürece). Ama sürekli olarak bu seslerle çalışan peyzajcılar ve kuaförler için durumun iç açıcı olduğu söylenemez. Öte yandan, ses şiddeti ne kadar artarsa, hasar yaratma süresi de o kadar kısalır. 110 desibeldeki bir Rock konseri kırk beş dakika süre içinde kalıcı sağırılığa yol açabilir (ama sürekli 100 desibel için azami üç dakika güvenli bir süre olarak düşünülmektedir). Yüksek seslerden uzak durmak, bu tür gürültülere maruz kalacağınız zamanlarda kulakları tıkaçlarla korumak, işitme yetinizi korumak için yapabileceğiniz en iyi şeylerdir.

DOKUNMA Konu acıya geldiğinde, insanlar şu zihin yapısına sahiplerdi: Acıyla başa çık, onunla yaşamayı öğren ve zaman içinde yatışması için dua et.

Ama acı çekmeniz, ona dayanmanızı gerektirmez. Aslında, acıyla başa çıkmanız değil, onu yatıştırmanız gerekir; dolayısıyla acıyı hafifletmek için yollar aramalısınız. Canınız yandığında, acı algılayıcılarınızın farkındalığı artar; dolayısıyla acı beklentisi yarattıklarından, acınız giderek artar. Onunla yaşamayı öğrendikçe, acınızı da daha fazla hissedersiniz. Bu, ağlanıp dövünen şımarık bir küçük çocuğa istediği şeyi vererek onu ödüllendirmek gibidir. Bunu yaptığınızda taktiğinin işe yaradığını düşünür ve daha fazla ağlar. Eğer vücudunuza acı çekmenin normal olduğunu söylerseniz - bu konuda hiçbir şey yapmadan - acı mesajının sorun olmadığını öğretirsiniz. Acı liflerinizi etkisiz hale getirmek ve en azından altı saat süreyle acısız yaşamak bu yüzden önemlidir. Bu şekilde, bir daha acı hissettiğinizde önceki kadar sorun yaşamazsınız. Acı liflerini etkisiz hale getirmezseniz, acının kalıcı olmasına yol açarsınız; özellikle de üç haftadan uzun süren kronik acı durumlarında. Vücudunuzu sıfırlamak, duman detektörünüze yeni piller koymak gibidir.

Vücudunuzun dinlenebilmesine yardımcı olan çok çeşitli terapiler vardır; ibuprofen tabletleri ve kapsaisinden (acı biberde bulunan bir maddedir; kronik acıyı dindirmek için acı algılayıcılarının etrafını sarar) yapılmış kremler gibi. Diğer bir yöntem, akupunkturdur; bu, vücudunuzdan geçen enerji meridyenleri konseptine dayanan bir alternatif Doğu tıbbi yöntemidir. Belli acı bölgelerine odaklanarak, akupunktur acı eşiklerinizi sıfırlar ve acıyı vücudun meridyenleri aracılığıyla yeniden yönlendirir. Akupunkturu düşünüyorsanız, yetkili birini görmenizi öneririz.

## 2. Koruyucu Kullanın

Bu, liselerdeki sağlık derslerinde öğrencilere güvenli seks anlatılırken kullanılan bir ifadedir. Sizin için ise güvenli güneşlenmek anlamına gelir. Bazı açılardan, güneş çok önemlidir. Her gün on ila yirmi dakika güneşte kalmak, bazı pasif D Vitamini türlerini aktif hale getirir; bunun da kardiyovasküler ve bağışıklık sistemleriniz üzerinde büyük etkisi vardır. Ayrıca, sizi bir yıl-

258 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 259

dan daha fazla gençleştirecek bir yöntemdir. Ama kendinizi kırışıklıklardan ve deri kanserinden korumak için güneşte kalacağınız zamanı sınırlamanız gerekir. İkisini de yaparsanız - doğru miktarda güneş almak ve aşırıya kaçmamak - sizi 17 yaşa kadar gençleştirebilir. Çok fazla güneşte kalmanızı gerektiren bir pozisyondaysanız (açık havada çalışmak ya da tatile çıkmak gibi), morötesi ışınların cildinize ulaşmasını engelleyen koruyucu kremler kullanmanız çok önemlidir; özellikle de morötesi ışınların en tehlikeli ve güçlü olduğu sabah 10 ve akşamüstü 4 saatleri arasında. Daima SPF 30 (güneşten koruma faktörü) kullanın (30, korunma süresi olarak dakika anlamındadır). Ayrıca, vücudunuzun bütün açık yerlerinde - yüzünüz, elleriniz, boynunuz - düzenli olarak (yani her gün) SPF 45 kullanmalısınız.

## 3. Adım: Gözlerinizi Şımartın

r

Gözleriniz sizin için bîr sürü şey yapıyor. Manzaralı yolların, Monet'nin eserlerinin tadını çıkarmanızı, dedikodu sütunlarını okumanızı sağlıyor. Dolayısıyla, artık bedelini ödemenin zamanı geldi; yaptıkları tüm güzel şeyler için gözlerinize teşekkür edin. Size gözlerinize şu paketi uygulamanızı öneriyoruz:

SU İÇİN Gözyaşı bezleriniz sadece soğan doğrarken, Meg Ryan filmleri seyrederken ve duygusal sahnelere bakarken çalışmaz; bildiğiniz gibi, gözlerinizi nemli tutmaktan da onlar sorumludur. Kuş gözleri - çok yaygın bir sorundur - yetersiz miktarda sıvıdan kaynaklanır. En iyi tedavi, Titanic1 i bir kez daha seyrederek gözlerinizi nemli tutmaya çalışmak değildir; bütün gün boyunca bol bol su içmektir.

ŞEKERLEME YAPIN Bildiğiniz gibi, uyumak bütün sisteminizi besler; gözleriniz de dahil olmak üzere. Ayrıca, yorgun gözleriniz için en iyi çözümdür. Uyku, retina zarlarının gün boyu görme işinden sonra dinlenmesini sağlar. Gözlerinize yardım etmek için günde en az beş saat uyumak zorundasınız.

260 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

YÜRÜYÜP GİDİN Bütün gün boyunca bilgisayarın karşısında oturuyorsanız, her iki saatte bir on dakika ara vermek önemlidir. Bilgisayarınızdan gelen ışık, gözlerinizin ağrmasına yol açar. Bilgisayarınızdaki titreşim oranını yetmişten yukarı çıkararak da kazanç sağlayabilirsiniz.

#### 4. Adım: Diğer Duyularınıza Yardım Etmek İçin Tadına Bakın

##### GERÇEK KUTUSU

Bilgisayar yorgunluğuna karşı, çalışırken gözlerinizin aşağı bakması için monitörü daha aşağı seviyeye koyun ya da dizüstü bilgisayarla çalışın. Bu şekilde, göz kapakları arasındaki açılım azalacak, bu da gözlerinizin kuru kalmasını engelleyecektir.

Yemekler sadece damak lezzetiniz için değildir. Doğru besinleri almak, duyu organlarınıza da yararlıdır. Duyu organlarınız için en gerekli besinler şunlardır:

**LUTEİN** Mısırdaki, ıspanakta ve diğer yapraklı yeşil maddedir ve göz sağlığı için yararlı olduğu görülmüştür. Yaşlanmayı yavaşlatmak ya da tersine çevirmek için nasıl işe yaradığını bilmiyoruz ama işe yarıyor. Bazıları, retinanıza zarar veren oksitleri önleyerek bunu yaptığını düşünüyor ama bu kadar iyi şeyi nasıl yaptığını gerçekten bîz de bilmiyoruz. Ayrıca, günde 1,000 miligramlık tabletler halinde de alabilirsiniz.

**C VİTAMİNİ VE BİOFLAVANOİDLER** Bağışıklık sistemi için yararlı oldukları görülmüştür ama aynı zamanda katarakta karşı da iyi gelmektedirler. Güçlü flavanoidler içeren yiyeceklerin listesini gör-

sebzelerde bulunan bir

##### GERÇEK KUTUSU

Konu gözlerinize geldiğinde, Temel Reis, Bugs Bunny'ye meydan okur. Gözleriniz için iyi olmakla birlikte, astında havuç ıspanak kadar güdü değildir, araştırmalar göstermiştir ki havuçta bulunan beta-karotene oranla ıspanakta bulunan lutein çok daha koruyucudur.

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 261

mek için 9. Bölüm'e bakınız. Birçok yiyecek ve sebze. C Vitamini ve flavono-id

İçermektedir ve günde dört meyve yemenin sizi dört yıla kadar gençleştir-diği

bilinmektedir. Ayrıca, yakın zamanda yapılan bir araştırma, günde en az üç meyve

yiyecek elli yaşının üzerindeki kişilerin, onun yansı kadar yiyenlere oranla maküler

dejenerasyona yakalanma olasılıklarının çok daha düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır.

**BALIK YAĞI** Yaşımız ilerledikçe, derinin üçüncü katmanındaki yağ hücreleri inceler ve

biraz şişkinleşir. Yaşlı derilerin kuru üzüme benzemesinin nedeni kısmen budur. Bir

şekilde, balık yağındaki yağ asitleri ve somon, tabakanın kalınlaşmasını ve pürüzsüzlük

kazanmasını sağlamakta, böylece kırışıklıkları uzak tutarak deriyi daha dolgun hale

getirmektedir. (Her zaman olduğu gibi, doymuş ve yapay yağlardan uzak durmalısınız,

çünkü ağır yağ aknelere neden olabilir.) Balığın diğer bir yaran: Gözlerinize yardımcı

olur. Retinanız zarımsı bir yapıdır ve bütün gözünüz yumuşak, çift kat zarlarla kaplıdır

(aralarında jöle bulunan iki kat selofan gibi düşünün). Bu yüzden, gözleriniz karaciğere

bağımlıdır, çünkü karaciğer bu zarları koruyup güçlendiren yağda çözünen vitaminlerin

metabolize edilmesini kolaylaştırır. DHA (doko-saheksaenoik asit; insanlarda Omega-3

asidinin nihai biçimi) denen madde vücudunuzda yetence bulunmazsa, ışığı retinada sinirsel enerjiye çeviren kondüktör sistemi yavaşlatır; bu aslında bir bilgisayar cipinden çok daha hızlı bir işlemdir. Maküler dejenerasyonu engellemek için günde 500 miligram DHA alın. Omega-3'ün göz kuruluşuna iyi geldiğine dair başka kanıtlar

### GERÇEK KUTUSU

Sigarayı bırakmak sadece akciğerleriniz kin değil, aynı zamanda deriniz için de yararlıdır. Sigaradan vazgeçmek derinizi daha genç tutar ve orta yaşlı sigara tiryakilerinin bile ağızlarının kenarlarında oluşan kırışıklıkların oluşumu önlenir. Sigara içtiğinizde, damarlarınızdaki kısa ömürlü kimyasal nitrik oksit oluşumunu önler ve bu üa derinizin esnekliğini azaltır. Sigarayı bıraktığınızda, kan damarlarınıza nitrik oksit salgılanabilir ve böylece damarlarınız açık kalır. Bunun sonucunda deriniz esnekliğini geri kazanır ve kırışıklar azalır.

I

da vardır.

### GÖZ KOKTEYLİ

NIH Ulusal Göz Ensütüsü'nün yürüttüğü büyük bir araştırmaya göre, belli vitaminlerin yaşlanmayla bağlantılı aktif maküler dejenerasyonu olanlardaki görme kaybına iyi geldiği anlaşılmıştır. Islak maküler dejenerasyonu olan kişilerin, günde 500 miligram C Vitamini, 400 IU E Vitamini, 15 miligram beta-karoten, 80 miligram çinko ve 2 miligram bakır aldıkları takdirde görme riski kaybının da yüzde 25 azaldığı görülmüştür.

### 5. Adım: Kendinizi Sınayın

Elinizde pahalı teşhis testleri olmadığını biliyoruz ama bu, duyularınızın durumuyla ilgili fikir edinemeyeceğiniz anlamına gelmez. Durumunuzu görmek için şu testleri uygulayabilirsiniz.

### GERÇEK KUTUSU

Ergenlik çağında hormonlar kabardığında, derinin ürettiği fazla yağ içinde iltihaplanma başlatabildiği için sivilceler daha da ciddî bir sorun haline gelir. Yüzü yıkamak ve sivilceye iyi gelen ilaçlar kullanmak dışında, beslenme alışkanlıklarınızın da sivilce oluşumunda önemli rolü vardır. Yağlı (doymuş ve yapay yağlar; sağlıklı olanlar değil) yiyecekleri elemek çok önemlidir. Yağlı yiyeceklerin ve doymuş yağın olmaması nedeniyle, Kullanım Kılavuzu Diyeti sivilce sorunu olanlar için de harika bir çözümdür.

**DENGE TESTİ** Gözlerinizi kapatarak tek ayağınızın üzerinde durun (elleriniz vücudunuzun iki yanında); ikinci ayağınızı yere koymadan ne kadar süre durabildiğinizi görmek için birine .süre tutturun. Elli yaşının üzerindeyseniz, bunu on beş saniyeden uzun süre yapmak çok iyidir. Yapamıyorsanız, denge kaybına İşaret edebilir; bu da sizi zaman içinde kazalara daha açık biri yapar. Dengenizi geliştirmek için yapabileceğiniz bir şey: Ağırlık makineleri kullanmak yerine el halterleriyle egzersiz yapın. Ağırlığı kendiniz dengelemek zorunda kaldığınızda, dengeyle ilgili refleks becerileriniz gelişir.

262 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 263

**GÖRME TESTİ** Oftalmolojist ya da bir optometristi görmek zorunda olup olmadığınızı bilmek ister misiniz? Gözlerinizin durumunu görmek için dikkat etmeniz gereken birkaç şey var.

Bilgisayarda çalışmak ya da bu bölümün geri kalanını okumak olsun, normalde yapabildiğiniz şeyleri yaparken gözleriniz genelde olduğunda daha çabuk yoruluyorsa; Gün içinde gözleriniz çabuk yoruluyorsa; diyelim ki normalde uykuya dalmadan önce kitap okuduğunuz halde artık yatakta kitap okuyamıyorsa-nız; Geceleri parlak ışıkta gözünüz kamaştığında görüşünüzün normale dönmesi her zamankinden daha uzun sürüyorsa (üç saniye yerine, yedi ila on saniye gibi). Bunu özellikle araba kullanırken anlayabilirsiniz.

**DUYMA TESTİ** Kendinize birkaç soru sorarak basit testler yapabilirsiniz.

\* Başkaları televizyon seyrederken televizyonun sesini çok açtığınızdan şikayet ediyor mu?

\* Başkalarından sık sık söylediklerini tekrar etmelerini istiyor musunuz?

\* Küçük çocukların söylediklerini anlamakta zorlanıyor musunuz?

+ Biri başka odadan konuştuğunda söylediği şeyi anlamakta zorlanıyor musunuz?

Bu sorulara evet cevabı veriyorsanız, duyma yetinizi kontrol ettirmenizde yarar var demektir. Birinden kulağınıza fısıldamasını veya parmaklarını birbirine sürtmesini de isteyebilirsiniz; önce bir kulağınızda, sonra diğerinde. Eğer seviyeler arasında bir fark hissedebüyorsanız, yüksek frekansta duyma kaybı yaşıyor olabilirsiniz; bu, insanların ilk kaybettikleri bölümdür. Farkı görmek için, bir doktor yaşla ya da gürültüyle ilgili bir duyma kaybı mı, yoksa kulak tıkanıklığından mı kaynaklandığını anlamak isteyecektir. Duyma kaybının altmış beş ila yetmiş beş yarasındaki kişilerde yüzde 25, yetmiş beş yaşının üzerindeki kişilerde yüzde 80 oranında olduğunu düşünürsek, bunu kontrol ettirmek hayatınızda önemli bir fark yaratabilir.

Müziyen Quincy Jones, son model işitme cihazları sayesinde yeniden duyabildiği için kendini onlarca yıl genç hissettiğini söylüyor. Yıllar boyunca gruplarda çalmak kulaklarına zarar verdi ve artık kulüplerde arkadaşlarıyla konuşurken onları duyamıyor ki bu da ona kendini - özellikle bir müziyen olarak - yaşlı hissettiriyor. Duyma yetisini geri kazanmak her şeyi değiştirdi, dolayısıyla siz de birine kontrol ettirmekten utanmamalısınız.

**KULAK TESTİ** Kulak memelerinize bakın. Kulak memenizde dikey bir çizgi varsa, kulağınızda yeterince kan bulunmadığı anlamına gelir. Bu da damar yaşlanması yaşıyorsunuz demektir. Aslında, damar yaşlanmasının ilk işaretlerinden biridir, bu yüzden damar yaşlanmasıyla ilgili neler yapabileceğinizi öğrenmek için 2. Bölüm'deki tavsiyeleri inceleyin ve uygulayın.

**ACI TESTİ** Bir toplu iğne alıp gözlerinizi kapayın. Hangi tarafın iğnenin başı ve hangisinin ucu olduğunu anlayamayacağınız şekilde iğneyi çevirin. Şimdi iğneyi ayağınıza hafifçe hatırın ve hangi tarafı olduğunu söylemeye çalışın. Bunu yapamıyorsanız, hızlı ya da yavaş acı liflerinizi veya her ikisini belli bir ölçüde kaybediyorsunuz de-

264 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sağ Duyu: Duyu Organlarınız \* 265

mektir. Daha fazla kayıp yaşamadan önce bu sürecin yavaşlatılabümesi ya da geri çevri lebi lmesi için bir doktora görünmenizde yarar vardır.

266 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

avunma

Puyu Organlarıyla İlgili Yaygın Mitler

Bağışıklık Miti \* \

Bağışıklık sisteminiz kendi hücrelerinizle düsmariistiış arasındaki farkı daima bilir.

BâğlŞİklİk Mîttİ \*2 Bir sivilceyi patlatmak iyileşme sürecini hızlandırır^ BâğlŞİklİk

Mîttİ \*3 Antibiyotikler hemen her türde enfeksiyonla savaşabilir.

03ğlŞİklİk Miti \*4 Bir enfeksiyonun semptomları kaybolmaya başjadıgf antibiyotiği bırakmak komplikasyonları engeller.

im.1

Yaşadığınız yere bağlı olarak, evinizi birçok açıdan güvenli tutabilirsiniz. Bazı binalarda kapıcı kullanılır. Bazı evlerde çitler vardır. Şatoda mı oturuyorsunuz? Bir hendek ve bir okçu ordusu lütfen. Ya da süngülü kilit, elektronik güvenlik sistemleri veya Rocco adında ağzından köpükler saçan bir pit bull gibi başka koruyucu önlemler istersiniz. Engel yönteminiz ne olursa olsun, bir şifre girmenizin, kapıyı zincirlemenizin veya Rocco'nun kısırlaştırıl-masına karşı çıkmanızın bir nedeni var. Fotoğraf albümlerinden ve hi-fi sistemlerinden aile yadigarlarına ve çocuklarınıza kadar, evinizin içindeki bütün değerli eşyalarınızı korumak için en sağlam güvenlik sistemini istiyorsunuz. Bütün vücudunuzda, vücudunuzu yabancı istilacılara karşı savunmak için de kendi güvenlik sistemleriniz vardır. Deriniz ve kemikleriniz, trafik kazalarında veya şiddetli spor karşılaşmalarında iç organlarınızı korur; saçlarınız kafa derinizi morötesi ışıklardan korur; göz kapaklarınız göz kürelerinizi eşek şakası yapan arkadaşlarınızdan koar. Ama vücudunuzdaki güvenlik sistemlerinden en önemlisi, gözle görülmeyendir; onu göremez veya hissedemezsiniz ama sizi hastalıklardan koruyan ve çabuk iyileşmenizi sağlayan odur.

Nasıl çalıştığını bilmeseniz veya anlamasanız bile, bağışıklık sisteminizi her gün kullanırsınız. Bağışıklık sisteminiz vücudunuzda dolaşan kötücül bir şeyin varlığını - bakteri ya da virüs gibi - hissettiğinde tepki verir. Sadece elinizde bile 200 milyon mikrop (1960'lardaki Birleşik Devletler nüfusu kadar) bulunabileceğini düşünürseniz, vücudunuzun şu anda bile bir bakteriden etkilenmiş ve bağışıklık sisteminizdeki hücrelerin onları uzaklaştırmak için savaşıyor olması mümkündür.

Bağışıklık sistemiyle ilgili rahatsızlıkların bu kadar karmaşık olmasının nedeni, belki de vücutlarımızda enfeksiyona yol açabilecek çok çeşitli şeylerin olması, vücudumuzun onlara çok çeşitli şekillerde tepki vermesi ve onları nasıl alt edeceğini bulmakta zaman zaman zorlanmasıdır. Bir kesiği ne zaman dikeceğini veya kırılmış bir kemiği nasıl hareketsiz tutacağını bilmek kolay olmakla birlikte, bağışıklık sistemiyle ilgili rahatsızlıkların çözümleri çok çeşitlidir (örneğin bazı ilaçlar bazıları için işe yararken,

bazıları için yaramayabilir). Bu da bağışıklık sisteminizi vücudunuzdaki en karmaşık olanlardan biri yap-

268 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu  
maktadır.

Örnek olarak, bakterinin yaygın bir türüne bakalım; sivilcelere yol açan ve çabuk yayılan bir bakteri olan stafilokok. Şekil 9.1 ve Şekil 9.2'de daha rahat inceleyebilirsiniz.

Vücudunuzdaki hücreler, neyi sevdiklerini ve neyi sevmediklerini tam olarak bilen tat alma hücreleri gibidir. Stafilokok ile karşılaştığında, vücudunuz onun yabancı bir madde olduğunu bilir; tıpkı kapalı devre güvenlik kameralarında davetsiz misafirleri fark eden gece bekçileri gibi. Vücudunuz böyle bir yabancıyı fark ettiğinde, bir tür akyuvar - adına makrofaj denir - bakteriyi bulur, etrafını sarar ve sindirir; tıpkı örneğini verdiğimiz gece bekçisinin hırsız yakalayıp sorgulayacağı gibi. Bu noktada, makrofaj diğer bağışıklık sistemi hücreleriyle "telsiz bağlantısı" kurar ve yardım ister. Gönderilen mesaj, diğer hücreler için bir SOS çağrısıdır, dolayısıyla damarlar içinde yolculuk yaparak hemen sorunlu bölgeye gelirler (yanarın kırmızı olmasının nedeni budur; oraya toplanan fazla kandan kaynaklanır).

Bu arada, makrofaj yabancı hücreler hakkında bilgi alır, böylece bağışıklık sistemi onu tanıyabilir. Aslında vücudumuzda bir bakteriyi Arananlar Listesine koyan bilgi budur; böylece makrofaj diğer hücrelerin neye saldıracaklarını bilmelerini sağlar. Bütün bu bilgiler aktarılırken, destek hücreler enfeksiyon

i »

m Hastalıkta ve Sağlıkta

Vücuda giren bir istilac, diğer akyuvarları çeken kimyasal mesajlar (sitokinler) gönderen makrofajlar tarafından sindirilir. (Sitokinler bazen ateşe, baş ağrısına, kas ağrılarını yol açabilirler.) Cevap veren akyuvarlar, makrofa-jo yapışır, böylece istilacılar hakkında daha fazla şey öğrenebilir ve nasıl durdurmaları gerektiğini anlayabilirler. Sorunlu bölgeye doluşan hücreleri bir yandan istilacıları doğrudan öldürürken, bir yandan da bağışıklık tepkisinin oluşumunun koordinasyonuna yardımcı olurlar. B hücreleri, istilacıları yok etmek için mermi gibi patlayan antikolar yaratır. İş bittiğinde, geri kalan akyuvarlar kazayla sağlıklı hücreleri öldürüp otobağışıklık hastalığı yaratmamak için kendilerini yok ederler (apoptozis).

Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz \* 269

i EnEkerler "

Ben birkaçının indirir indirme\* di

270 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

5u çirkin cüceler\* iyisi

ayrılıp

sara Um!

Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz \* 271

MltmLOerpek mi?



Sivilceleri sıkamak iyileşme sürecini hızlandırır.

Sivilceleri sıkamak tehlikeli olabilir ama doğru yapılırsa sizi „c^\". acıdan kurtarabilir (ve tabii mahcubiyetten de). Güzel görün- V-^/ mek, insanlar da dahil olmak üzere bütün primatlar arasında

yaygın bir endişedir. Ama sivilceyi parmaklarınızla sıkamak etrafındaki deriye zarar verebilir ve görüşünü daha da kötüleştirebilir. Bunun yerine, bir iğnenin ucunu alkol veya kaynamış suyla sterilize edip, sivilcenin beyaz tepesine batırın ve içindeki irini iyice akıtın. İğneyi derinize paralel tutarak, sivilcenin üst beyaz kısmının bir tarafından sokun ve diğer tarafından çıkarın. Sonra iğneyi yukarı kaldırarak sivilcenin başını yırtın. Kolayca akacak ve canınızı yakmayacaktır, çünkü ölü deridir. Dikkat: Eğer titremeniz varsa (yo da bir kadehten fazla martini içmişseniz) sakın bunu yapmayın. Fazla uğraşmayın, çünkü acının yanı sıra daha da kötü bir görüntüye bürünür. Ayrıca, burnunuzdaki sivilceleri sıkılmaktan kaçının, çünkü buradaki damarlar doğrudan beyne gider ve eğer sıkıştırılan mikropları içeri İtebilirsiniz. Eğer bu bölgedeki sivilceler bir türlü geçmezse, profesyonel yardım isteyin. Bu arada, sivilcenin doğru patlatıldığı takdirde iyileşme sürecini hızlandırdığı doğrudur.

bölgesine doluşmaya başlar. Zararlı bakteriyi tanımlamak ve etkisiz hale getirmek için analize başlarlar. Şekil 9.2'de de görebileceğiniz gibi, bağışıklık hücreleri farklı şekillerde saldırırlar. T hücreleri doğrudan saldırır ve düşman bakteriyi hazmederken, B hücreleri mermi gibi hareket eden ve bakterilerin ortasına girip patlayan immünoglobulinler yaratır.

Son olarak, bu savaş sonunda bakteriler ölür ama aynı zamanda T ve B hücreleri de arkalarında bir atık yığını bırakarak ölürlar (buna apoptozis denir; T ve B hücreleri, sağlıklı hücrelere zarar vermemek için kendilerini yok ederler). Bu yığın, derinin altında basınç oluşturarak şişer; olay yerine gelen taze kan kırmızılık yaratırken, akyuvarlar da irini oluştururlar. Kısa bir süre içinde, biriken atık maddeler derinin altında bir volkan gibi şişer.

Bağışıklık sistemimiz bu şekilde çalışır ama her zaman işler bu kadar basit değildir. Nasıl ki eviniz için çeşitli tehditler varsa - yumurta fırlatan komşulardan gümüş arayan hırsızlara kadar - vücudunuzun bağışıklık sistemi için de değişik seviyelerde tehditler vardır; tabii güvenlik sisteminizin bu tehditlere verdiği tepkiler de çeşitlidir. Eğer dikkat etmezseniz, bağışıklık sisteminiz de yaşınız ilerledikçe daha az etkili olacaktır. Yaşınız ilerledikçe, veri sisteminiz dolar ve yeni istilacılarla ilgili bilgilerin saklanabilmesi için bazı eski bilgiler silinir. B hücreleriniz de yavaşlar ve bozulmaya başlar, dolayısıyla yaşınız ilerledikçe daha az savaşma gücünüz olur. Bir engel daha: Bağışıklık sisteminizde ahlaksız polisler de vardır; bu hücreler kötü istilacılar yerine gidip iyi hücrelere saldırırlar.

Bağışıklık hastalıkları soğuk algınlığından kronik AIDS hastalığına kadar çeşitlilik gösterdiğinden, bir bağışıklık sistemiyle nasıl başa çıkacağınızı bilmek için de vücudunuzu biraz anlamamız gerekir. Örneğin, 1991 yılında, Grammy ödüllü şarkıcı Naomi Judd, karaciğerini etkileyen bir virüsle karşılaştı; Hepatit C. Judd'in hayatı bir

anda değişti. Hemşire olarak çalıştığı dönemde mikroplu bir şırınganın eline batması sonucu hastalığa yakalanmış olan Judd, bütün hayatı boyunca sağlıklıydı. Kendisine c yıllık ömrü kaldığı söylendiğinde, Judd kendisine emniyet kemerini takmasını ve sıkı tutunmasını, çünkü bunun zorlu bir uçuş olacağını söyledi. İki seçeneği vardı: Ya kendini akışa bırakıp olanları kabullenecek ya da elini kaldırıp sorular sormaya başlayacaktı. Bunun kendi vücudu olduğuna ve işleri kendisinin kontrol etmesi gerektiğine karar vererek, Judd dua etti, soğukkanlılığını korudu, bir sürü sorular sordu ve deney aşamasında olan bir ilacı kullanmayı kabul etti. Bu, yoldan çıkmış bir kovboy kasabasında yeni prensiplerle çalışan yeni kanun adamlarını işin başına getirmek gibiydi. İlaç, Judd'ın bağışıklık sisteminin güçlenmesini ve virüse karşı savaşmasını sağladı. Aradan on dört yıl geçti ve Judd artık çok iyi; virüs vücudundan tamamen atıldı. Hepatit C lmcl bir hastalık olabilmekle birlikte, Judd'ın hikâyesi çok önemlidir, çünkü sadece hastalıklara verdiğiniz tepkide kararın size ait olduğunu göstermekle kalmamakta, aynı zamanda zihin ve g arasında ne kadar güçlü bir bağ olduğunu da ortaya koymaktadır.

Bu, hiçbir şekilde soğuk algınlığını engelleyebileceğiniz ya da sadece

272 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz \* 273

irade gücüyle bir sivilceyi uzak tutabileceğiniz anlamına gelmez (yeterince liseli bunu denedi bile). Ama bağışıklık sisteminizin diğer birçok şeyden etkilenebileceğini gösterir; pozitif bir tutum da dahil olmakzere. Kendi güvenlik sisteminizi nasıl gncelleyebileceğinizi ve geliştirebileceğinizi açıklamaya başlamamızdan önce, bu savunma departmanının çalışma biçimine daha yakından bakalım.

Bağışıklık Sisteminiz: Anatomi

Danimarka peyniri ve Marlboro paketlerinin yanı sıra, milyonlarca istilacı daha içsel organlarınızın sağlığını tehdit eder. Hakkında bir şey bilmediğiniz bir düşmanla savaşamayacağınıza göre, en azından bağışıklık sisteminizin nasıl çalıştığını ve ortaya çıkabilecek bozukluktan bilmelisiniz.

Tepki Merkezleri

Evinizin sadece birkaç giriş ve çıkışı (kapılar ve pencereler) vardır ve aynı durum vücudunuz için de geçerlidir. Virüsler ve bakteriler gibi istilacılar, genel giriş kapılarından içeri girebilirler; ağzınız, burnunuz, cinsel organlarınız ve elbette ki deriniz. Hırsızların bir evin her yerine geçebilmesi gibi, virüsler ve bakteriler de istedikleri yere gidebilirler. Ama güvenlik sisteminizin ev içinde sadece birkaç yeri vardır; örneğin bütün sistemdeki iletişimi sağlayan duvardaki kontrol paneli gibi. Vücudunuzda, bağışıklık sisteminiz de birkaç anahtar bölgede yer alır.

TIMUS (UYKULUK) Mitolojik bir Yunan tanrısının ismi gibi gelebilir ama ti-mus, bağışıklık sisteminizde önemli yer tutar, çünkü T hücrelerinin olgunlaştığı yeri burasıdır. T hücreleri, acil durum ağnlarında ilk cevap veren yardımcı hücrelerdir.

Bazıları diğer hücreleri savaşa girmeye ikna eder ve savaş haberini yayar. Bazıları doğrudan istilacılarla karşılaşır ve bunlara haklı bir şekil-

274 \* Sen: Vücutunu Kullanma Kılavuzu

de "doğuşum katil hücreler" adı verilir. Siz çocukken, kalbinizde bulunan timusunuz ın olarak kalbinizin büyüklüğündeydi. (Aslında, o kadar büyüktür ki çocuklatda kalp ameliyatı uygulandığında, kalbi bulabilmek için timus ile savaşmamız gerekir.)

Yetişkinlerde, timus çok daha küçüktür; yaş ilerledikçe belirgin bir şekilde söner ve seksen yaşındaki kişilerde timusun bulunması bile zordur. Bu büzülmenin nedeni muhtemelen çocukluğunuzda daha fazla bağışıklık tepkisine ihtiyaç duymanızdır, çünkü henüz sizi hasta edebilecek virüs ve bakterilerle karşılaşmamışsınızdır. Yaşınız ilerledikçe, hastalıklarla daha çok karşılaşır ve bu yüzden daha fazla direnç geliştirirsiniz. Ancak timusun küçük olması durumunda, kişinin bağışıklık sistemiyle ilgili hastalıklara karşı daha açık olacağı, çünkü vücutun bakteri ve virüsleri tanımayacağı yönünde bir teori de vardır.

İLİK Bütün koruyucu hücrelerimizi tek bir yerde toplamak pek mantıklı olmazdı, dolayısıyla ilik - bütün vücuttaki kemiklerin iç kısmı - savaşa göndermek üzere genç bağışıklık hücreleri üretir. Özel olarak B hücreleri, kendilerini bakterilere ve virüs bulaşmış hücrelere çarpan küçük moleküller şeklinde antikorlar yaratarak enfeksiyonlara tepki verir. Koruyucu kabuklan kırıldığında, bu hücreler fazla şişmiş balonlar gibi patlarlar. Adına "immünoglobulin" denen küçük protein mermileri, enfeksiyon bulaşmış hücreleri yakalayıp öldürmek için akyuvarların yönetimi altında çalışır.

DALAK Muhtemelen dalağın adını en son duyduğunuz yer, George Clooney ER dizisinde birine hastanın dalağının çıkarılması gerektiğini söylediği zamandır. Ama temelde önemli bir bağışıklık organı olan dalak, vücutunuzun kafeteryasıdır; bütün T hücreleri sohbet etmek için burada toplanır. Bir açıdan, kanın akabileceği ve savaşılması gereken enfeksiyonlarla ilgili bilgilerin toplanabileceği bir karargahtır. Genellikle dalağın alınması gerektiğinin söylenmesinin nedeni, bir trafik kazasında hasar görmesidir ama dalağın alınması, T hücreleri arasındaki iletişimi zayıflatır ve bu da kişiyi bazı enfeksiyon türlerine karşı savunmasız bırakır.

Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz • 275

LENFATİK SİSTEM Boğazınızın şiştiği ilk seferde, lenfatik sistemin farkına varmışsınızdır; anneniz veya doktor çenenizin altını yokladığında! Bunun nedeni, şişmiş lenf düğümlerini aramalarıdır. Lenf sisteminiz, bütün bağışıklık faaliyetlerinin gerçekteleği yerdir. Bütün atık maddeyi (kötü adamlar) enfeksiyondan alır ve sisteminizden dışarı atar. Lenf sisteminin de vücutunuz içinde karargahları ya da şubeleri vardır; çenenizin altında, koltuk altlarınızda, kasıklarınızda ve daha diğer birçok yerde. Dolayısıyla, eğer fi tırnaklarınızdan biri enfeksiyon kaparsa, (tırnaklarınızı yemekten vazgeçin, olmaz mı?) en yakındaki karargah - diyelim ki dirsekteki - akyuvarlarla şişer. Tek tek, enfeksiyonun nerede olduğunu tartışırlar ve

onunla savaşmaya giderler. Sonra, enfeksiyondan arta kalanlar, lenf antttm sistemine girer, çözülür ve yararlı parçalar geri dönüştürülür.

#### Tehditler

Vücudunuzun hoş karşıladığı bir sürü şeyi artık biliyorsunuz; su, vitaminler, ayak masajı vs. Ayrıca, vücudunuz için zararlı olabilecek birçok şeyi de artık biliyorsunuz; kokain, güneş altında şezlonglar ve sosisli sandviçler. Ama bütün bu tehditler arasında hayatınızı daha kötü, daha açması bir hale sokabilecek bazıları var.

**BAKTERİLER** Yalancı politikacılardan daha kötü bir üne sahip olmalarına rağmen, bakteriler aslında hayatımızın gerekli bir parçasıdır. Aslında, bakteriler olmadan yaşayamayız. Yemeklerimizi hazmetmemizi sağlarlar; biz daha yemeden yiyeceklerimize besin değeri katarlar; ve iyi bakteriler, kötü bakterileri dışarıda tutar. Üstelik kimya firmalarında yetiştirilen bakteriler, bira ve yararlı ilaçlar gibi belli maddelerin yapımını sağlamak üzere eğitilmişlerdir. Ama kahvaltılıklarda olduğu gibi, iyiler kadar kötüler de vardır. Tek hücreli organizmalar olan bakteriler, ne bitki ne de hayvandırlar. İnsan hücrelerinin ince mimari yapısına sa-

#### 276 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

hip olmayan tarihöncesi organizmalardır; açıkçası, "nükleus (çekirdek)" denen hücre beynine bile sahip değillerdir. Boy açısından konuşmak gerekirse, bin tane bakterinin 1 milimetreye sığacağı söylenebilir. Bakterilerin kendilerini kopyalama yetenekleri vardır; ve enfeksiyona yol açan şey de bu kopyalamadır. Sonuç olarak, sivilceler ya da boğazdaki streptokok gibi, bakterileri öldürmek üzere tasarlanmış antibiyotiklerle tedavi edilebilir (bir boğaz incelemesi ya da hızlı bir test, boğazdaki sorunun virüsten mi, yoksa bakteriden mi kaynaklandığını söylemek için yeterlidir). Bakteriyel enfeksiyonlar, cinsel yoldan da bulaşabilir; örneğin var olduğu İnsanların yüzde 75'inde semptomla yol açmayan ama çok yaygın olan klamidyaya gibi. Eğer tedavi edilmezse ya da yetersiz veya yanlış tedavi uygulanırsa, herhangi bir bakteriyel enfeksiyon - herhangi bir semptom olmasa bile - vücudunuzun agresif tepkiler vereceği kronik iltihaplanmalara yol açabilir; bu da damarlarınızın ve bağışıklık sisteminizin yaşlanmasını hızlandırır. Bu türde enfeksiyonlarla ilgili diğer bir endişe, tedavi edilmediği takdirde bağışıklık sisteminizi yıpratarak organlarınıza kalıcı zarar vermesidir. Kontrolsüz strep enfeksiyonları, örneğin, bademciklerde apselere ve solunumla ilgili sorunlara, ayrıca uzun vadeli kalp ve böbrek hasarlarına yol açabilir.

**VİRÜS** Birçok kişi bakteri ve virüs arasındaki farkı tedavi yöntemlerine göre söylemektedir: Bakteriler antibiyotiğe tepki verir ama virüsler vermez. Bu tam olarak doğru sayılmaz; AIDS'in tedavisinde kullanılan çok çeşitli antiviral ilaçlar vardır. Aradaki asıl farklar, organizmaların yapılarında, boylarında ve fonksiyonlanndadır. Bakteriler, kendilerini kopyalama yeteneği olan karmaşık hücrelerdir; virüsler ise yüz kat daha ufak, hücresele seviyede, kendilerini kopyalama becerisi olmayan organizmalardır. Elden ele ya da ağızdan ağza aktarılabilen (sıradan soğuk L'w|jf SdVSf ^ alınlığı) virüsler, cinsel yoldan da bulaşılırlar (HIV) ve ken- ^ dilerini kopyalamak için size ihtiyaçları vardır. Bir virüs, hücrelerinizden birini işgal ederek ve

onu ele geçirerek iş görür; temelde hücrenin genetik kodunu ele geçirir. Virüs bu iyi hücrenin kopyalama mekanizma-

Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz \* 277

## GERÇEK KUTUSU

Bir aşı olduysanız, 400 IU E vitamini alın ve güzel bir uyku çekin. Hem uykunun hem de E vitamininin aşıların etkisini artıran özelliği olduğu gözlemlenmiştir.

sini ele geçirdiğinde, Xerox makinesine girmiş gibi bütün damar sistemine milyonlarca kopyasını gönderir (internet virüsleri bu özellikleri yüzünden virüs adını almışlardır; bazıları sizin e-posta listenizdeki arkadaşlarınıza mesaj bile gönderebilirler).

En sık görülen virüs türü. basit soğuk algınlığıdır ve aslında birkaç farklı virüsün bir araya gelmesinden oluşur. Bakteriyel enfeksiyona bağlı üst solunum yolları semptomları yaşamış olsanız bile, basit soğuk algınlıkları genellikle bakteriyel değildir; dolayısıyla onlara karşı antibiyotikle savaşmanın hiçbir yararı yoktur. Eğer hastalık uzun süre devam ederse, virüs sizi zayıflattığı için sonradan bakterileri çekebilirsiniz; ikincil derecede bakteriyel enfeksiyonun en önemli işareti, öksürdüğünüzde ya da hapşırduğunuzda burnunuzdan veya gırtlığınızdan çıkan renkli, yoğun sümük ya da balgamdır. Viral soğuk algınlıklarının büyük çoğunluğu, oluşumunu tamamladıktan sonra hapşırma, öksürme gibi yollarla vücudunuzun mazgallarından dışarı atılırlar. Viral enfeksiyonlarda antibiyotik kullanmak gerçekten de sadece şüpheli bakterileri öldürerek yarar yerine zarar getirebilir, çünkü içinizde daha şiddetli bir savaşın sürmesine neden olur. Dolayısıyla viral enfeksiyon durumlarında doktorunuzdan size bir antibiyotik yazmasını istemekten vazgeçin. Görünürde yararı var gibiyse de, aslında size yardımcı olmaz; hatta viral enfeksiyondan önce birincil derecede bir bakteriyel enfeksiyon söz konusu olmadığı sürece, ciddi zararlar verir. (Bakteriyel enfeksiyonlarda genellikle öksürdüğünüzde yeşil, kahverengi veya sarı salgılar çıkarırsınız; virüsler genellikle bu tür salgılara yol açmazlar.)

Grip virüsü, birkaç gün için hayatınızı cehenneme çevirir ve sonra da hiçbir şey olmamış gibi çekip gider. Hastaya kendini çok yorgun ve bitkin hissettiren mononükleoz gibi diğer bazıları, oluşumlarını daha uzun sürede tamamlarlar. Yine diğerleri, uçuk virüsü gibi, hayatta kalmanın yolunu bulur ve vücutta sessiz sedasız otururlar ama arada bir alevlenirler (gelip geçen kronik

Streptokok mu?

Eğer boğaz ağrınızın nedeni virüs ise, antibiyotikle tedavi uygulamayın. Eğer ebep streptokok (boğaz enfeksiyonu) boğaz ise, bakteriyel enfeksiyonu ilaçla tedavi edebilirsiniz. Aradaki farkı boğaza bakarak söyledik. Eğer bademciklerde beyaz apse varsa, bakteriyel enfeksiyona işaret eder. Ama artık bazı virüslerin apseye neden olduğunu ve bazı bakterilerin apseye yol açmadığını biliyoruz. Emin olmak için streptokok testi yaptırmanız gerekmez. Birlikte, boğazınızın ağrıdığı her seferde doktora gitmek istemeyebilirsiniz. Şu şekilde Ölçebilirsiniz: Eğer boğaz ağrınızda kırk sekiz saat içinde herhangi bir değişiklik yoksa, bakteriyel enfeksiyon olup olmadığını anlamak için test yaptırmakta yarar vardır. Semptomları ortadan kaldırmak için, tuzlu

suyla gargara yapın. Tuz bakterileri öldürür ve boğazı uyuşturur, böylece fazla acı hissetmezsiniz.

boğaz ağrıları gibi). Daha da tuhafı: Zona. Çocukluğunuzda suçiçeği geçirmiş olsanız bile, bu virüs yıllar sonra omurganızdaki bir sinir kökünü etkileyerek bu tuhaf hastalıkla ilgili korkunç acılara neden olabilir.

Hayatınızı etkileyecek başka enfeksiyonlar da vardır. Örneğin, Epstein-Barr virüsü, karaciğerinize saldırır ve savaşmaya hazır bağışıklık hücreleriyle şişmiş bir dalakla mononükleoz enfeksiyonuna yol açabilir. Virüslerin en önemli zayıflıklarından biri, bir hücreyi işgal edebilmek için bir tür ulaşma ihtiyacı duymalarıdır; virüs, kendisini istediği yere götürecek bir kimyasal taşıyıcıya ihtiyaç duyar. Virüslerle ilgili en son terapiler, virüsleri yayılmamaları için oldukları yere hapsetmeye dayanmaktadır.

Vücudunda HIV virüsü olduğu halde Magic Johnson'ın AIDS'e yakalanmamasının nedeni budur; normalde bu virüsü hücrelere taşıması gereken alıcı, Johnson'ın vücudunda doğuştan eksiktir.

**DİĞERLERİ** Bağışıklık sisteminizi tehdit edebilecek diğer iki organizma, parazitler ve mantarlardır. Parazitler hayatlarını sürdürmek için başka canlıların yaşam kaynaklarına ihtiyaç duyarlar, dolayısıyla hayatta kalıp üreyebilmek

278 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz \* 279

için sizi kullanırlar. Tenyalar bağırsaklarda yaşarlar; ve altı metreye kadar uzayabilirler (iki katlı bir binanın yüksekliği). Parazitler en çok sağlıklı yiyeceklerde, kirli su kaynaklarında bulunurlar ve her yıl dünya çapında 4 milyar ishal hastalığının sorumlusudurlar; bu da herkes için kötü haber demektir. Bakterilerden yüz kat daha büyük «lan mantarlar, aslında ilkel sebzelerdir; bünyelerinde klorofil bulunmadığı için kendi yiyeceklerini üretmezler ve bu yüzden ihtiyaçlarını başka organizmalardan karşılarlar; örneğin ayak parmaklarınız gibi. Bu mantarların bazı türlerini yeriz. Doğal düşmanları bakteriler olduğundan, kendimizi korumak için kullanabileceğimiz penisilin gibi antibiyotikleri doğal olarak üretirler. Ama bazıları aynı zamanda atletlerin ayaklarında rahatsızlıklar ve vajinal enfeksiyonlar yaratabilirler; ikisi de enfeksiyona yol açan mantarları öldürmek için tasarlanmış ilaçlarla tedavi edilebilir.

**Bozukluklar**

Olası hırsız sorgulayan gece bekçisine geri dönelim. Birçok vakada, bekçi şüpheli kişiyi tanıyabilir (başlarına geçirdikleri kadın çorapları onları ele verir). Ama diyelim ki hırsız sıradan biri kılığında veya sadece halasını görmeye geldiğini söylüyor; bu kişinin tehdit oluşturup oluşturmadığını anlamak için biraz daha tıcceri gerekir. Bağışıklık sisteminizin sapıtabileceği durumlardan biri budur; potansiyel tehdidi anlamayarak. Eğer belli hastalıklara karşı hayatınızın erken dönemlerinde aşı olursanız, vücudunuz virüslerin neye benzediğini bilir. O zaman bağışıklık sisteminiz verileri hafıza bankasına kaydeder; daha sonra bu virüslerden biriyle karşılaşınca, vücudunuz veri bankasına başvurur, işgalci hücreleri hemen tanır ve saldırıyı savuşturmak için uygun

savunma stratejisini izler; hem de siz hiç etkilenmeyebilir, hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz bile.

Şimdi, bağışıklık sisteminiz potansiyel bir saldırganın neye benzediğini bilmediğinde, başınız dertte demektir. Vücudunuzun hafıza bankalarında hiç sabıka kaydı yoksa, bağışıklık sisteminiz söz konusu saldırganı tepki veremez.

200 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Bunların Hepsini Nereden Geliyor

Son birkaç yıl içinde en ateşli politik konu, kök hücre araştırmalarıyla ilgiliydi. Kök hücreler, diğer tüm hücrelerin üretilebileceği ilk hücrelerdir; çok yönlü potansiyelleri vardır: Bir kök hücre, kalp, beyin ya da kon hücrelerine dönüşebilir. Ama kök hücreler, politik bir konu olmaktan çok ötedirler; aynı zamanda da yaşlanan bir organizmadırlar. Normal dokunuzu kaybederseniz, dokunuzda yaşayan yetişkin kök hücreler (yetişkinliğinizde kalbinizde ya da derinizde yaşayan kök hücreler, yeni kalp veya deri üretebilirler) yardıma gelir ve hasar gören bölgeyi onarırlar. Siz bu eşsiz hücreleri kullanırken, dokuyu onarma becerisini de kaybedersiniz. Aslında, yaşlandıkça bu kök hücreleriniz azalır (onları embriyo kaynaklardan almak konusunda bu kadar araştırma yapılmasının nedeni de budur); dolayısıyla yaşlanmadan kaynaklanan hastalıklara karşı daha savunmasız kalırsınız. Onları neden kaybettiğimizi bilmemekle birlikte, kemoterapi ve radyasyon gibi bazı toksinlerin kök hücrelere zarar verebildiğini biliyoruz. Peki ne yapabilirsiniz? Sev, kendi kök hücrelerinizi korumak için neler yapabileceğinizi tam olarak bilmek için henüz çok erken. Ama umuyoruz (ve inanıyoruz) ki bu kitapta sunduğumuz adımları izlerseniz, o hücreleri de korumak yönünde gerekli adımları atmış olacaksınız. Hasar çoktan ortaya çıktığında, uygun kök hücre terapilerini uygulamak, iyileşme fonksiyonunu destekleyebilir. Asıl ahlaki ikilem, kök hücrelerin nereden alınacağıdır., çünkü günümüzde en iyi kaynaklar, biyolojik eşlerin artık kullanamayacağı suni döllenmiş yumurtalardır. Hayatın ne zaman başladığına karar vermek kişisel bir konudur ama birçok bilim adamı, bu alanda araştırmaların devamının kesinlikle yarar getireceğine inanmaktadır.

Bağışıklık sisteminiz yaşlandıkça, sabıka kayıtları azalmaya başlar. Tipik grip virüsünde, vücudunuz onu kısmen tanır (görüldüğü kadarıyla her yıl değişmektedir, dolayısıyla her yıl grip aşısı yaptırmazsanız yakalanma olasılığınız yüksektir) ve savaşabilir.

Ama bir virüs yeniyse - SARS virüsü gibi - aynı işaretleri taşımaz ve vücudunuza yabancı olduğunu belli eder. Hafıza bankalarında veri olmadığından, bağışıklık sisteminiz hızlı tepki veremez; böylece virüs vücudunuzu talan edebilir ve istediği şeyleri yakıp yıkabilir: Sinir sisteminizin bir bölümü, solunum sisteminiz veya başka bir şey. Zehir saçtıklarında saldırganları hisseder, saldırganları öldürmeye çalışan maddeler salgıladığımızda bunu fark ederiz.

Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz \* 281

Bu zehir veya maddeler ateşe, ürpertilere ve ağrılara neden olur. Ateş bazen iyidir, çünkü istilacı hücreler için çok tehlikelidir ama vücudun kendi hücrelerine zarar vermez.

Herhangi bir bakteri ya da virüs, vücudunuzdaki herhangi bir şeyden -diyelim ki kalp hücreleri - biraz farklı görüldüğünde durum da-^ ha da kötüdür. Vücudunuz istilacıyı öldürebilir ama aynı III u3v9f ^9 zamanda vücudun normal hücrelerini de istilacı hücre gibi görerek onlar üzerine de bir saldırı başlatabilir; yani kendi bağışıklık sisteminiz, kendi vücudunuza saldırmaya ve kalp hücrelerinizi yok etmeye başlar. Bu tehlikeli duruma otoimmün tepki denir. Dolayısıyla, sadece yabancı maddeyi öldürmekle kalmayacak, aynı zamanda düzgün şekilde yaşamak ihtiyacınız olan hücreleri de öldürecektir. En kötü durumlarda, bu bir organın çalışmamasına yol açabilir ama aynı zamanda kurt, bağırsak iltihabı ve romatoid artrit gibi hastalıklara neden olabilir. (Bu arada, alerji, bağışıklık sisteminizin tepki vermesini istemediğiniz halde toz ya da deterjan gibi bir şeye tepki vermesi durumudur; bu, güvenlik sisteminizin kızaran ekmek yüzünden itfaiyeyi çağırması gibidir.)

Asıl ters gidebilecek şey, aslında çok fazla savaşmaktır; yani enfeksiyona karşı aşın tepki vermek. En iyi bağışıklık tepkisini geliştirebilmek için, gerektiğinde sistemi kapatabilmek de çok önemlidir. Neden mi? Gece bekçisini düşünün. Diyelim ki ön kapıda bîr hırsız gördü ve telsizle destek istedi. Peki bütün binadaki görevliler bu tek bir hırsız yakalamak için gelirse ne olur? Evet, doğru; binanın diğer bölgeleri savunmasız kalır.

**Bağışıklık Sisteminiz: Genp Yaşa Eylem Planı**

Hiç şüphesiz ki binanızın kuralları var; evcil hayvan yok, yüksek sesle müzik dinlemek yok ve üçüncü kat balkonundan havuza atlamak yok. Belki mahallenizde de belli kurallar vardır; yüksek çitler yok, plastik flamingolar

282 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

**&ERÇEK KUTUSU**

Kabuklu deniz ürünlerine alerjisi olanlar, tıp deneylerinde(†estlerinde) kullanılan bazı boyalara karşı do alerjiktirler. Zararlı içerik: İkisinde de bulunan iyot. Doktorların genellikle belge doldururken bu tür sorular sormasının nedeni budur.

yok. Bir toplumda düzenin sağlanması için kuralların ve yönetimin gerekli olduğu bir dünyada yaşıyoruz; bir ülke kadar büyük ya da bir ev kadar küçük olması fark etmez.

Ama vücudunuzu tehdit eden şeyler söz konusu olduğunda, bakteriler ve virüsler kurallara inanmazlar. Onlar anarşiye inanırlar. Organlarınız aracılığıyla isyana kalkışmaya, kargaşa yaratmaya, vücudunuzu talan etmeye inanırlar.

Bu serserilerin durdurulması gerekir. Vücudunuzun saldırganlarla savaşmak için çok seçkin bir yöntemi olduğu doğaı. Bazı açılardan, vücudunuzun sizi koruyacağına güvenmeniz gerekir. Ama bu arkanıza yaslanıp hiçbir şey yapmayacağınız anlamına gelmez. Aslında, anatomik şehir konseyinizi toplantıya çağırarak ve bağışıklık hükümetinizde belli bir sistem belirlemek size bağlı. Konu buna geldiğinde, ellerini kollarını sallaya sallaya mahallenize gelip ortalığı dağıtacak bakteri ve virüsleri durduracak bazı önlemler alabilirsiniz. Savunma sisteminizi destekleyecek önlemler şunlardır:

/i Adım: Annenize Güvenin



Yaptığı bol yağlı köftelere bakarak bunu söyleyemeyebilirsiniz ama anneniz daima sizi sağlıklı tutmak ister. Yüzleşelim: Rock müzik konusunda yanılmış olsa bile, haklı olduğu çok çeşitli yerler vardı. Mikroplardan kendinizi korumanız için hep söylediği bazı şeyleri hatırlıyor musunuz?

\*TIMMY, ELLERİNİ YIKA!" Rüşvetler, para ve sevgi notları, elden ele geçen tek şey değildir. Mikroplar da geçer. Aslında, Pinpon topları gibi elleriniz arasında gidip gelirler. Tokalaşmalar ve başka insanların dokunduğu eşyalara dokunmalar sayesinde, mikroplar sürekli ondan ona geçerler. Bu, enfeksiyonların bulaşurılması için en genel yoldur; birine ya da bir şeye dokunursunuz,

Savunma Kalkanları; Bağışıklık Sisteminiz \* 283

sonra elinizi ağızınıza, burnunuza ya da gözünüze götürürsünüz. Şimdi, ellerinizi ceplerinize tıkip hiçbir şeye dokunmamanızı söylemiyoruz (yıldö-nümünüzde felaketiniz demek olur).

Bir saniye durun ve az önce başkalarının dokunduğu ne kadar çok çeşitli eşyaya dokunduğunuzu bir düşünün; lavabo muslukları, kapı kollan, benzin pompalan, para makineleri, başka insanların elleri. Yayılmayı önlemek için yapabileceğiniz en iyi şey, ellerinizi düzenli olarak yıkamaktır. 1840'larda bakteriyel enfeksiyonların eilerin yıkanmasıyla azaldığını keşfeden Avusturyalı bir doktor sayesinde, aslında pek dikkate almadığımız bu iş kendimizi virüslerden, mantarlardan ve bakterilerden koaimak için son derece güçlü bir önlemdir. Sabun ve su, bakterileri ellerinizden uzaklaştıracak ve bir daha sefere elinizi ağızınıza ya da burnunuza götürdüğünüzde, sisteminize girmelerini önleyecektir. Lavabolara rastlamanızın zor olduğu bir yerde ya da yolculuktaysanız, arabanızda ya da çantanızda antibakteriyel bir jel buldurmak iyi bir fikirdir. Bakterileri öldürmek için bir parça elinize sıkın. Sağlıklı kalmanızı isterken, konu mikroplarla savaşmaya geldiğinde paranoyak ya da antisosyal olmanızı da istemiyoruz. Ama kendinizi yemeklerden önce ve tualeti kullandıktan sonra ellerinizi yıkamakla sınırlamayın. Ellerinizi ne kadar temiz tutarsanız, bağışıklık sisteminizdeki hücrelerinizi de o kadar rahat ettirirsiniz.

"TAMMY, ONU İÇME!" Ağızınızı tatlı su akıntılanna, musluklara ya da parktaki havuzun fıskiyesine dayadığınızda, anneniz bundan hiçbir zaman hoşlanmadı, değil mi? Temiz su içmenizi istedi. Size göl suyu içmemenizi söylemek kolay olmakla birlikte, musluk suyu kullanımınızı da tekrar düşünmenizi istiyoruz. Birçok kişi, yerel .su kaynaklarında bulunan bakteriler yüzünden düşük seviyede enfeksiyon kapabilmektedir, bu da vücutta şişliklere, kızarmış gözlere, kann ağrılarına ve yorgunluğa yol açabilmektedir. Üstelik sorunun neden

MitmL&erpek mi? Sizin ipin en güvenli yer hastanedir

kaynaklandığı konusunda hiçbir fikriniz ola-mayabilir. İçtiğiniz suyla ilgili olarak bir filtre kullanmanızı öneririz. Sudaki bakterileri ve / veya yabancı maddeleri temizlemek için tasarlanmış bu filtrelerin çok çeşitli modelleri var. Evet, herhangi bir hastalığınızın ryileştirilme-Siz musluk suyunu sürahiye doldururken, fil- sine ihtiyacınız varsa... Amo enfeksiyon treden geçene kadar çok çeşitli bakteri ve mik-

bulandırmaya neden oldukça, hastane en kötü roplardan arınır.

yerdir So(je{e hflStQ insQn|ar(jan enfelcsjyon

— " . kapmazsınız, üstelik antibiyotiklere karşı  
"TOMMY, BUTUN İLACINI BİTİR!\* dire|)ç|. ve süpfir agresjif

bQkferj|er kflr?|Sffldfl

Tipik senaryo: Hastasınız. Doktoru an- da tehlikedesinizdir. Eğer tedavi  
görmeyeceks-

yorsunuz. İlaç alıyorsunuz, tki gün içinde ken- . r. | . . . . - 1 -  
7 \* ' " v eniz enfeksiyon kapma riskim

mumkun

dinizi iyi hissediyorsunuz ve ilacı bırakıvorsu- .. , , .. , | " ...  
olduğunca azaltmak ıctn sık sık ellerinizi nuz. Bu bir hata. Antibiyotikler size kendinizi

.

... .. , .. yıkamolı ve hastanede  
kalma sürenizi en aza

ıyt hissettirmek için ta sari anmamıştır ama böyle güzel bir etkisi de vardır. Aslında,  
düşmanı öldürmek ya da etkisiz hale getirmek için ta-

l sarlanmışlardır. Dolayısıyla iki-üç gün içinde kendinizi daha iyi hissetseniz bile,  
bütün düşmanları öldürdüğünüzden emin olmak için antibiyotiklerin tamamını bitirmek  
önemlidir; on gün ya da iki hafta sürse bile. İlaç sadece yarısına kadar kullanırsanız,  
tek yaptığınız geri kalan bakteriyi zayıflatmak olur. Zayıflayan bakteri genellikle  
öncekinden daha güçlü bir şekilde döner, enfeksiyonu kötüleştirir ve vücudunuza daha

derin yayar; bu da kardi-yovasküler ve diğer sistemleriniz için daha büyük bir  
Mİt SâVâf \*4 tchlike yaratır. Knfeksiyon hastalıktan üzerine odaklanmış yeni  
doktorla karşılaşmayı sabırsızlıkla beklemiyorsanız, bütün ilaçlarınızı bitirin.

Bakteriler ve virüsler gibi küçük ısrarcı kan emicilerle savaştığınızda, nakavt  
yumruğunu patlatana kadar darbeleri üst üste indirmeniz gerekir. Bu arada,  
antibiyotikler sadece kötü ve zararlı bakterileri değil, iyi olanları da öldürebilir.

284 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Savunma Kalkanları; Bağışıklık Sisteminiz \* 285

Mit mi, Gerpek mi?

Echînacca (kirpi Otu), 2. Adım: Besin Müttefiklerinizi Çağır

soğuk algınlığı semptomlarını azaltır

Echinacea tabletleri, soğuk algınlığıyla savaşma becerisi nedeniyle bir hayli dikkat  
çektir. Soğuk algınlığını iyileştirmek ve semptomları azaltmak konusunda bir yol olarak  
tavsiye edilmekle birlikte, yakın zamanda yapılan rasgele araştırmalar, bu tabletlerin  
semptomları azaltmak veya hastalık süresini kısaltmak konusunda herhangi bir etkisi  
olmadığını göstermiştir.

T hücreleri, B hücreleri ve akyuvarlar, büyük ölçüde işleri kontrol altında tutar ve  
evinizi güvenceye alırlar. Ama fazladan desteğin asla zararı olmaz; özellikle de

bağışıklık sistemini belirgin bir şekilde güçlendiren eğitilmiş besinler söz konusu olursa. Sisteminizi güvence altında tutmak için en iyi besinler:

**C VİTAMİNİ** Bağışıklık sisteminizi desteklemek için günde iki kez 500 miligram alın (böylece istilacıları öldürmek için daha fazla mermi üretebilirsiniz). Tablet biçiminde alabileceğiniz gibi, portakal ve diğer turunçgiller gibi yiyeceklerden, yüzde 100 doğal portakal suyu, domates ve dolmalık biberden de alabilirsiniz. Bağışıklık sisteminizi ve damarlarınızı genç tutmanın yanı sıra, C Vitamini aynı zamanda sizi bir yaşa kadar gençleştirir.

**YOĞURT** Pastörize edilmemiş yoğurtta, sütü yoğurda çeviren ve mantarla ilgili rahatsızlıklara karşı etkili *Lactobacillus acidophilus* adında sağlıklı bir bakteri bulunur. Ya da günde iki kez 20 miligramlık tabletler halinde de alabilirsiniz. Vücudunuzda büyümemesi gereken mantarların aşırı gelişmesini engeller. Mantara karşı etkili bir şey daha: Sarımsak.

**FLAVANOİDLER** Bu vitamin benzeri maddelerin (vitamin gibi iş görürler ama yaşamsal olarak şart değildir) damar ve bağışıklık sistemi yaşlanmalarını yavaşlattığı gözlemlenmiştir. Eski düşmanların anılarını daha uzun ve daha yoğun bir şekilde korumayı sağlarlar. Flavanoid açısından zengin yiyecekler yerseniz - günde 31 gram - kendinizi 3.2 yaşa kadar gençleştirebilirsiniz.

286 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Bu ihtiyacınızı karşılamak için neler yiyebilirsiniz:

Soğan (bir küçükte 4 miligram)

Frambuaz (250 gramında 8 miligram)

Brokoli (1 fincanda 4.2 miligram)

Domates (bir küçükte 2.6 miligram)

Elma (bir orta boyda 4.2 miligram)

Çilek (bir fincanda 4.2 miligram)

Yulaf (bir fincanda 3 miligram)

Kırmızı şarap (bir kadehte 3 miligram)

Frambuaz suyu (250 ml. bardakta 11.2 miligram)

Domates suyu veya çay (250 ml. domates suyunda ya da bitkisel olmayan demlenmiş çayda 7.2 miligram)

Greyfurt suyu (150 ml. bardakta 3 miligram)

**KABAK ÇEKİRDEĞİ** Çinko içerirler; soğuk algınlığı süresinin kısalmasında yararlı olduğu gözlemlenmiştir.

3. Adım: Uç Büyüğü Bilin

Bu dünyada yaşıyorsanız, mutlaka soğuk algınlığına yakalanacaksınız. Bu, insanlarla birlikte olmanın bir getirisi: Onlarla konuşmanın, tokalaşmanın, aynı metro demirlerini paylaşmanın bedeli. Mikroplar yayılacaktır. Dolayısıyla, eğer amacınız soğuk algınlığını engellemekse, o halde tek gerçek çözümünüz pilinizi pırtınızı toplayıp ailenizle vedalaşmanız ve gidip ormanda yaşamanızdır. Eğer başka insanlarla temas

halindeyseniz, öksü-rerek, hapşırarak, burnunuzu çekerek ortalıkta dolaşacağınız zamanlar da olacaktır. Aslında, çoğu Ameri-  
Savunma Kalkanları: Bağışıklık Sisteminiz \* 287

Mit mi Gerpek mi?

İZ Yâ da POİC

kah yetişkin, yılda iki ila dört kez soğuk algın- liğına yakalanmaktadır. Sırf bu yüzden bile, soğuk algınlığına yakalandığınızda sonuçlara tamamen katlanmanız gerekmez. Bu konuda herkesin bir tedavi fikri var gibi görünmektedir ama gerçek şu ki aslında soğuk algınlığının Soğukta başımıza şapka giymeden dolaşırsanız tcdavisi Voklur: sadece süred hızlandırabilirsi-soğuk algınlığına yakalanacağımı fikri sadece niz- Süred hızland.rmakta gerçekten etkili ol-kocakarı masaldır. Araştırmalar göstermiştir ki duSu bilinen ük W varchr: Tavuk Ç°rbası- <in~ havanın soğuk ya da yağmurlu olmasının soğuk ko Pastilleri ve C vitamini (neden ^ >'amdık-ı i- l-L--I-- ii lannı bilmiyoruz ama araştırmalar etkili olduk-

algınlığıyla hiçbir ilgisi yoktur.

hırını göstermiştir). Semptomları fark ettiğiniz

anda herhangi birinden düzenli miktarda almaya başlayın; semptomlar başlar başlamaz günde dört kez bol suyla birlikte 500 miligram C vitamini, altı saatte bir çinko pastili veya günde dört kez bir kâse tavuk çorbası. Ortalama beş gün süren hastalık sürecini üç güne indirebilirler.

4. Adım: İnsan Müttefiklerinizi Çağırın

Ne tür bir mücadele içinde olduğunuz fark etmeksizin - bir bar kavgası, tamirciyle kavga, aile içinde yemek kavgası - daima birinin sizin tarafınızda olmasını istersiniz. Basit matematik bile, yanınızda ne kadar çok sayıda insan olursa, şansınızın o kadar yüksek olduğunu göstermiştir, aynı ilke sağlığınız için de geçerlidir: Güçlü bir sosyal ağ yaratmak, bağışıklık sisteminizi güçlendirmekte önemlidir. Nasıl mı? Depresyonun enfeksiyonla bağlantısı vardır ve muhtemelen bunun nedeni depresyonun T hücrelerinin savaşma yetisini kır-masıdır. Siz depresyundayken T hücreleriniz sadece alarm vermeyi unutmakla kalmaz, aynı zamanda savaşmakla da ilgilenmez. Grup çalışması da işe yarar; dini gruplara, sosyal gruplara ve çalışma gruplarına katılmak sizin için her açıdan yararlıdır.

288 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

5. Adım: Stresle Başa (ıkın

Mit mi. Oerpek mi? Soğuk algınlığında aplitan öl ateşin yüksekken yemek ye Yoksa tam tersi miydi?

Elimizde stresle yaşlanmayı birbirine bağlayan çok fazla veri bulunmasa da, stresin enfeksiyonlarla ilişkisi olduğunu düşünüyoruz. Aslında, stres bütün yaşlandincılar içinde en etkilisidir. Ne kadar stresli olursanız, kaza, enfeksiyon ve damar yaşlanması



faturanızı düzeltmez ama stresin kötü niyetten değil, durum ve eylemden geldiğini hatırladığınızda, başka türlü stres verici olabilecek durumlarla da daha rahat başa çıkarsınız; ve bu da daha sağlıklı bir yoldur.

Hormonlarla İlgili Yaygın Mitler

Hormon Miti »1 Zihin-Beden arasındaki boğlontı "somut" bilimle kanırlanmamıştı

Hormon Miti »2 140/90'ın altındaki tansiyon sorun değildir. Hormon Miti »3

Duyularımızı hormonlar kontrol eder.

... -i-u .«

290 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Ooğumuz evlerimizin cansız nesnelere olduğunu düşünürüz. Kiriş kolonları, bir kova çivi ve bir parça sıvadan sonra rüzgâr çanını asıp bir plastik geyik atarsınız ve her şey yerleşmiştir. Evlerin en kaba hali ve tanımı budur; bizi yağmurdan, rüzgârdan, güneşten ve dedikoducu, meraklı komşulardan koruyan bir barınak sağlar.

Evinizin içindeki hava, su ve elektrik, içerideki herkes için yaşamsal kan gibidir. Ama belli bir şekilde düzenlemediğiniz sürece bu ihtiyaçlar düzgün çalışmaz. Termostat, havanın sıcak ya da soğuk olmasına karar verir. Musluklar duşunuzun yatıştırıcı ve ılık mı, yoksa eriyen lavlardan daha mı kızgın olacağına karar verir. Şimdi size evinizdeki tüm sistemleri kontrol etme gücü veren bütün kadrantları, anahtarları ve kontrolleri düşünün. Bir de şunu düşünün: Mobilyaya, sanat eserlerine ve duvardaki resimlere lezzet veren aynı duygu, sistemlerinizin de çalışmasını sağlıyor (bunu siz düzenliyorsunuz, çünkü evinizi umursuyorsunuz). Çoğu zaman, her şey düzgün bir şekilde çalışır ve evinizin nasıl çalıştığını zor fark edersiniz. Peki kontroller ve düzen bozulursa ne olur; ya da onları ılımlı ederseniz? Her türde sorun yaşarsınız. En iyi durumda. Temmuz ortasında sıcaktan ölür, musluğunuz olmadığı halde su faturası öder, fırında sıcaklık kontrolü olmadığı için somonu yakarsınız ve evinize bir fast-food restoranındaki tabure kadar ilgi gösterirsiniz. Evinizde, bütün bu sistemler evinizin düzgün bir şekilde çalışması ve rahatça yaşamanız için gereken temel elementleri - sıcaklık, su veya elektrik gibi - sağlar.

Endokrin sisteminizin yaptığı şey de budur: Vücudunuzun iyi - ve rahat - çalışmasını sağlamak için belli hormonların salgılanmasını düzenleyen bir salgı sistemi. Bu hormonların çoğu, büyükannenizin yaptıklarını yapar; kimse fark etmeden güzel şeyler yapar ve bütün bunlar yapıldığı için güzel bir hayat yaşarsınız. Bu salgı bezleri kendi kendilerini düzenlerler, böylece herhangi bir şeyi açıp kapamak veya bir düğmeyi çevirmek konusunda nadiren endişelenirsiniz (kendi yatak odanızın mahremiyeti dışında). Bu, hormonlarınıza aldırmanın gerektiği anlamına gelmez; aslında, vücudunuzdaki hormonları düzenlemek için yapmanız gereken bir sürü şey vardır. Çoğumuz gençlerin hormonlarıyla Farrah Fawcett posterlerini bağdaştır-

Mit mi, Gerpek mi?

Ağlamamızı hormonlar kontrol eder

Terin aşırı tuzu kaldırması, sidiğin toksinleri vücuttan atması ve sümüğün bakterileri hapsetmesi gibi, gözyaşlarının da bir amacı vardır. Bazal gözyaşları gözlerimizi nemli

tutar ki bu da hava akımlarının ve havadaki tozların oluşturabileceği zararı önler. Rüzgâr ya da kum taneleri {böcekler yo do toslar} çarptığında, gözlerimizde tahriş yaşlan oluşur. Hepsinin amacı aynıdır: Gözleri korumak. Yoğun duygu anlarında duygusal yaşlar salgılanır; bo-zen mutluluktan, bazen de kederden. Bazal ya da tahriş yaşlarından daha fazlasını içerirler; kurtulmanız gereken stres hormonunu beraberlerinde dışarı atarlar. Peki stres hormonuno yol açan, gözyaşlarının kendisi midir? Bunu bilmiyoruz ama stresle artan bir hormon, ağlamakta da ilgilidir: Prolaktin. Vücuttaki prolaktin seviyeleri, duygusal ağlama miktarıyla doğru orantılıdır; bir bütün olarak, kadınlar erkeklerden daha sık ağlarlar (belki dört kot daha sık, bir araştırmaya göre) ve ayrıca çok daha fazla prolaktin (yüzde 60 daha fazla) içerirler. Ağlamakla ilgili bir şey daha: Duygusal yaşlar diğer türlerde ender görülür ya da hiç görülmez. Ağlayan goriller ve fillerle ilgili kanıtlanmamış birkaç hikâyeyi saymazsak (yine de bir gün doğru oldukları kanıtlanabilir), insanların dünya üzerinde ağlayabilen tek canlı türü oldukları ortaya çıkmaktadır. Belki daha gelişmiş duygusal mekanizmalara sahibiz ve duygusal yaşlar güçlü duyguların bir ifadesi olarak ortaya çıkıyor. Ağlamak sizi utandırır bile, sağlığınıza zararlı olacak bir stres seviyesine ulaştığınızı ve dışarı atmak zorunda olduğunuzu gösterir. Dolayısıyla ağlamak kötü veya utanılacak bir sev değildir.

sak bile, hormonlar aslında yaptığımız her şeyde rol oynarlar; stresle başa çıkma, yaği eritme ve üreme tarzımızı onlar belirler. Doğrusunu söylemek gerekirse, hormonlarımız ve salgı bezlerimiz oldukça karmaşık bir sürecin parçalarıdır. (Bu bir tıp kitabı olsaydı, bölüm devlet telefon rehberinde kinden daha fazla sayıda dön harfli kısaltmalarla dolu olurdu.) Bu hormonlar sapıtığında, işler kontrolden çıkar ve korkutucu bir hal alır.

Olimpiyat koşucusu Gail Devers'ın durumunu göz önüne alın. 1980'le-

292 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Tetikleyiciler Hormonlarınız \* 293

Mit mi, Gerçek mi?

Duygularımızı hormonlarımız kontrol eder

Aslında tam tersidir; duygularımız beyinde oluşan kimyasal değişimler sayesinde hormonlarımızı kontrol eder. Örneğin korku, beynimizde bizi uyanık tutan ve kaçmaya hazır hale getiren kimyasalların salgılanmasına bağlantılıdır; buna karşılık mutluluk ve huzur, bizi yatıştıran ve sakinleştiren başka kimyasallar salgılanmasına neden olur. Burada yine hayvanlar âleminden bir şeyler öğrenebiliriz. Stresli anne babunlar, sağlıklı yavrular doğurmakta zorluklarla karşılaşmaktadırlar ve bunun nedeni muhtemelen stres yüzünden salgılanan hormonların hipokampusu zarar vermesidir. Hipokam- f{j\\* pustaki bu hasar, öğrenme ve hafıza yetilerine zarar vermektedir. Dolayısıyla, babunlar her gün evle iş arasında mekik dokumasalar, patronlarının kuru temizleme işleriyle uğraşmasalar ya da trafik sıkışıklığıyla boğuşmasalar bile, stresin yıkıcı etkisini benzer bir şekilde yaşamaktadırlar.

mal faaliyetlerinize devam edebileceğinizi göstermektedir; hatta o faaliyetler dünyanın en hızlı kadını olmakla ilgili olsa bile.

Bütün hormon sorunları farklı olmakla birlikte, birçok hormonun çeşitli ortak özellikleri vardır. Bir kere, net fizyolojik açıklaması olmayan duyguları düzenlerler; yorgunluk, seks dürtüsü ve soğuk ya da sıcak havayı tercih etmeniz gibi. Ama ikinci ve genellikle gözden kaçırılan gerçek, kan basıncının bütün endokrin sisteminizde oynadığı roldür. Endokrin sisteminde yüksek tansiyon bütün salgı bezlerinin fonksiyonuyla ilgili rol oynamakla birlikte, o salgı bezinin fonksiyonunu kaybetmesi de yüksek tansiyonun en önemli nedenlerinden biridir. İkisi arasındaki bu ilişki şaşırtıcı olmamalıdır. Çünkü, kitap boyunca vurguladığımız gibi, damar yaşlanması - ve vücudumuzda yarattığı etki - sağlığınız ve genel yaşlanma süreciniz üzerinde en büyük etkenlerden biridir.

Tansiyonun nasıl rol oynadığını anlamak için, öncelikle salgı bezlerimize bir bakmalıyız. Hormonlarınız: Anatomi

rin sonlarında, her türde sağlık sorununu yaşamaya başladı; migren ağrıları, görüş kaybı, saç kaybı, hızlı kalp atışı ve aşırı yüksek seviyede yorgunluk. Doktorlar başlangıçta sorunu görmezden geldiler ve bunun Olimpiyat atletlerinin çok sıkı çalışmalarının sonucu olarak ödedikleri bir bedel olduğunu söylediler. İki yıl sonra (doktorların atletin ayağını kesmeyi düşünmesine neden olacak kadar kötüleşen semptomlarla birlikte), Devers'ın Graves' hastalığı denen bir hastalığa yakalandığı anlaşıldı; bu, hipertiroidi durumunu tetikleyen bir otoimmün tepkiydi, yani aşırı aktif tiroit bezi söz konusuydu. Hastalığı için tedavi gördü, geri döndü ve 1992

Olimpiyatlarında yüz metrede altın madalyayı göğüsledi. Devers'ın hikâyesi özellikle ilginçtir, çünkü endokrin bozukluklarıyla ilgili yaygın bir hastalığa işaret etmektedir; teşhis konması zordur, çünkü semptomlar genellikle belirsiz ve görünüşte ilgisizdir. Ama aynı zamanda hormonal sorunların tedavisinin gayet mümkün olduğunu, bu arada nor-

Normalde, salgı kelimesi irin, sümük ya da kan gibi şeyleri akla getirir. Monet değerinde imgeler olmadıkları kesindir ama salgının sadece korku filmlerine veya bir dokuya ait şeylerle bağlantılı olmaması için bir neden yoktur, Bunun nedeni, bütün vücudunuzun maddeler, sıvılar, besinler ve hormonlar salgılayan organlar ve bezlerle dolu olmasıdır. Az önce kullanılmış bir yürüyüş bandına çıktığınızda, en rahat algılanan bezlerin ter bezleri olduğunu anlamak zor değildir. Salgıyı görebilir, silebilir ve yıkayabilirsiniz. Ama neredeyse diğer her yerde, hormon bezleriniz işlerini içsel olarak yaparlar. Bunun kafa patlatmak için zor bir konu olduğunu biliyoruz ve bu yüzden, konuyu da söz konusu yerden başlatmak istiyoruz: Beyinden.

3. Bölüm'de, beyin anatomisini inceledik ama hipofiz bezine kasıtlı olarak değinmedik. Bunun nedeni, hipofiz bezinin beyinde sürdürdüğü fonksiyonla {hafıza gibi} pek ilgisi olmaması, daha çok diğer endokrin organlarının

294 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Tetikleyiciler: Hormonlarınız • 295

kontrolüyle ilgisi olmasıdır.



Şekil 10.1'de görebileceğiniz gibi, hipofiz bezi oval biçimli küçük bir organdır; bezelye büyüklüğündedir ve iki tarafı vardır: Posteriyor ve anteriyor. Anteriyor, ağzın arka tarafından gelir ve beyin içine doğru yükselir; bu arada posteriyor (arka kısım) beyindeki hipotalamustan aşağı doğru uzanarak adına "Türk eyeri" denen kemiğe yerleşir. Bu, kafatasının arka tarafında bulunan bir kemiktir ve hipofizi tutar; bu, bir anlamda ayağın üzerinde duran golf topuna benzer. Posteriyor birkaç hormon salgılasa da, adlarıyla değilse de fonksiyonlarıyla tanıyacağınız hormonları salgılama onum anteriyora aittir:

\* luteinizan hormon; kadınlarda regl döngülerinde ve hamilelikte önemli rol oynarken, erkeklerde ne zaman testosteron salgılamaları gerektiğini bildirir

\* prolaktin; kadınların süt üretimini sağlar ve her iki cinsiyette de bağışıklık hücrelerinin oluşturulmasında ve kontrolünde önemli rol oynar (kadınların vücudunda erkeklere oranla çok daha fazla prolaktin vardır)

tiroid hormonu; metabolizmanın ve tansiyonun fazla tiroid hormonu salgılanmasını sağlar

adrenal kortikotropik hormon; metabolizmanın, tansiyonun ve strese verilen tepkilerin düzenlenmesinde yardımcı olan kortizonun; su metabolizması ve tansiyonun düzenlenmesine yardımcı olan aldosteronun; seks hormonunun salgılanması için adrenal korteksini harekete geçirir (kadınlarda testosteron için 7. Bölüm'e bakınız.)

büyüme hormonu, şey, eee, büyümenizi sağlar düzenlenmesi için daha

#### GERÇEK KUTUSU

Büyüme hormonu - tahmin edeniniz - çocukların büyümesini sağlayan hormondur. Bu hormonu çok az üreten bir çocuk normal boyda ulaşamaz ve çok fazla üreten bir çocuk do ken dini Guinness Rekorlar Kitabında bu labilir.

296 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Şekil 10.1'nin yCı Kâ uMIZ(lâ Hipofiz bezi, kafatasının üzerinde, beyinden gelen kimyasal mesajların doğrudan bedene ulaşabildiği yerde bir kemikle korunur. Posteriyor hipofiz tansiyonu ve göğüs sütünü düzenleyen hormonlar salgılayarak, anteriyor hipofiz de gelişim, tiroid, adrenal ve cinsel fonksiyon gibi anahtar hormonları salgılayarak işin büyük bölümünü üstlenir.

yiun ArJ Tarat ı

y

Tiroit

Adrenalin

Kegl

Göğüs Su (A (ürerimi)

Kan Basıncı Göğüs Sufu (salgılama)

Tetikleyiciler Hormonlarınız \* 297

Hipofii Bezi

Hipofiz bezinin sadece bütün endokrin sistemiyle değil, vücudun geri kalanıyla da önemli bir ilişkisi vardır. Bazı kişiler tıp alanında zihin-beden ilişkisi fikrini hoş karşılamaz ve bunun hiçbir gerçek temele dayanmayan deli saçması Doğu tıbbının bir uydurması olduğunu söylerler. Ama hipofiz bezi, kanla beyin arasındaki somut ve ^Mjt fiâVâr ^2 nz'k-se' bağlantıdır. Beyinde bulunan hipofiz bezi, \*'' endokrin fonksiyonunun başkumandanı görevini sürdürür; bütün vücutta çeşitli hormonların salgılanması için sinyaller göndererek kendinizi nasıl hissedeceğinize o karar verir. Zihniniz vücudunuza bu şekilde bağlanır; fizyolojik, psikolojik ve kimyasal tepkimelerle, kendinizi çok çeşitli duygular içinde bulabilirsiniz. Şimdi, endokrin sisteminin hangi bölümlerinin hipofiz bezinin kumandası altında olduğuna bir bakalım.

Tir old Bezi

İki tarafta boynun alt taraflarında bulunur (Şekil 10.2'ye bakınız). Kelebek şekilli tiroid bezler, Başkumandan Hipofiz'den aldığı kimyasal emirler doğrultusunda tiroid hormonu salgılar. Tiroid hormonunun temel fonksiyonu, hücrelerinizin metabolizmasını düzenlemektir; bu da hücrelerinizin yaşamasını, büyümesini ve ölmesini sağlayan kimyasal değişimlerdir. Evlerimizde enerjiyi biraz farklı kullanıp tüketirken, vücutlarımızda durum değişiktir. Bu durum, ağırlık kontrolünde de önemli bir rol oynar; metabolizmanın bir kısmı genetikdir; hızlı ya da yavaş çalışan bir metabolizmayla doğacağınıza, ebeveynlerinizin metabolizmaları karar verir. Bu düzenleme kısmen tiroid hormonundan kaynaklanır.

Giyotinler ve fazla sıkı bağlanmış kravatların haricinde de, boynunuzla

298 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sekil 10İ I/OyUndâKİ A(JfI Soluk borusuna yapışmış olan tiroid bezi, kısmen metabolizmayı düzenler. Hİpertiroİd bez, çok fazla hormon salgılar ve hızlı kalp atışları, ürpertiler, kırılğan saçlar, uyku sorunları ve çabuk öfkelenme gibi Özelliklerle vücudumuzu aşırı aktif kılar. Hipotiroid bez İse metabolizmayı aşırı yavaşlatarak fazla kiloluluk, kuru cilt, depresyon, yorgunluk ve ten soğukluğu gibi durumlara yol açar. Tiroid bezinde nodüller veya büyük guatrlar da olabilir ki bu konunun daha detaylı incelenmesi gerekir. Dört minik paratiroid bezleri, tiroid özerinde yer alarak kandaki ve kemiklerdeki kalsiyum oranını düzenler.stot ameliyatı sırasında hasar görebilir. Tipik olarak farklı yüksekliklerde bulunan iki testis, hayatta kalma olasılıklarını yükseltmek amacıyla spermi serin tutmak üzere vücudun dışındadırlar. Eşleşme sırasında, belli kaslar boşalmaya hazırlık olarak testisleri geri çeker.

Tetikleydiler: Hormonlarınız \* 299

İlgili sağlığınıza zararlı olabilecek şeyler vardır. Çıldırın bir tiroid bezi (adına hipertiroidi hastalığı denir), çok fazla hormon salgılayabilir. Hipertiroidi durumuna yol açabilecek çok çeşitli etkenler vardır; iltihaplanma, hamilelik ve tiroid bezindeki kanser olmayan hücre şişmeleri gibi. Hipertiroidi durumunu, sakın bir kıyı köyüne doluşan azgın gençler gibi düşünebilirsiniz. Yılın elli iki haftası boyunca sakın ve kendi başına bir hayat sürmeye alışmış olan az sayıdaki kasaba sakini, birdenbire karşısında

yerinde duramayan, ellerinde içki şişeleri taşıyan on binlerce konuğu görünce paniğe kapılacağı gibi, altyapı da bu hiperaktif yığınla başa çıkacak durumda değildir. Elbette ki kasaba sezonu atlatacaktır ama gürültü kirliliği, alkol etkisiyle taşkınlıklar ve yakışsız hareketler yüzünden tutuklananların sayısı bitmek bilmeyecektir.

Tiroid beziniz fazla yüklü hormonlar salgıladığında, vücudunuz da çıldırır. Belli bir seviyeye kadar akına dayanabilir ama sorunlar yaşamadan bunu yapması mümkün olmayacaktır. Hipertiroidi durumu vücudunuzu aniden yok etmez; sadece en iyi şekilde çalışmadığınıza dair sinyaller gönderir ve buna karşılık metabolizmanızı tam yol harekete geçirir. Dolayısıyla hızlı bir şekilde kilo verebilir, iştalunizm arttığını görebilir, saçlarınızın kırıldığını fark edebilir, sıcağa dayanamayabilir ve yerinizde duramazsınız; bunlar yaşamı tehdit eden sorunlar değildir ama ne yapacağınızı şaşırmanıza neden olabilir. Bu durumdaki birçok kişi çabuk sinirlenmekte, tuhaf bir şekilde titremekte veya uyumakta zorlanmaktadır; gün boyunca aşın yorulmuş olmak, önemli bir hipertiroidi işaretidir. Ama anormal ve arada bir çok hızlı kalp atışları, yaşamınızı tehdit edebilir. Peki sorunun gerçek kaynağının tiroid beziniz olduğunu nereden bileceksiniz? Eğer gerçekten iyi bir gözlemciyseniz, muhtemelen boynunuzda tuhaf bir şişkinlik ya da guatr fark edebilirsiniz; kendi başına buyruk hareket eden bir tiroid düğümü, aşın tiroid hormonu üretimine yol açabilir. Bir tiroid fonksiyon testi (çok fazla kan alınmaz,) hipertiroidi durumunu ortaya koyar ve tedavi ilaçla ya da bazı vakalarda tiroit bezlerinin tamamen alınmasıyla çözülebilir.

Tiroid denkleminin diğer tarafında, hayatın geçip gittiğine karar veren küçük bir kıyı kasabası halkı vardır. Kasabanın asıl sakinleri çoktan taşınıp git-

300 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

mislerdir ve geride sadece çok az kişi kalmıştır. Zaman içinde onlar da toparlanıp giderler; iş yerleri kapanır ve altyapı kullanılmaz hale gelir. Bu, hipotiroidizm durumudur; tiroid bezi yeterince hormon üretmediği için metabolizmanız iyice yavaşlar. Her şey yavaşlar. Hipotiroidizm durumu, aşırı kiloluk, depresyon, kuru cilt, soğuğa karşı dayanıksızlık, kas ya da eklem ağrıtan, yorgunluk ve boğazda küçük şişlikleri (genellikle görülüp hissedilemez) de beraberinde getirir. Bu, tüm tiroid sorunları arasında en yaygın olanıdır; on kişiden birini etkilemekte, altmış yaşının üzerindeki insanların yüzde 60'ında görülmektedir. Tiroidi harekete geçiren hormonun salgılandığı hipofîz bezindeki bir sorundan kaynaklanabilir ama daha sık görülen bir biçimde, bağışıklık sisteminin hormon salgısını yavaşlatmak üzere tiroid bezine saldırmaya yöneltten bir hastalık sonucu oluşur. Böyle kişilerin tedavisinde, hormonun yerini tutacak ilaçlar kullanılır; böylece metabolizmanın düzenlenmesi sağlanır ve diğer fonksiyonlar geri dönebilir.

**Adrenal Bezler**

Bunlar, böbreklerin üzerinde bulunan, üçgen biçimli bezlerdir; yaklaşık bir bereye ya da Bay Patates Kafa'ya giydireceğiniz türden iki renkli plastik bir şapkaya benzerler (Şekil 10.3). Ama tuhaf görünüşleri (silgiye benzeyen yapıları da) önemleri konusunda sizi yanıltmasın; şapkanın hafifçe yerinden oynaması, vücutta hormonal bir

isyan yaşanmasına neden olur. Bunlar, hormonal iş atlandır. Stres hormonu olan kortizol, kadınlarda östrojen ve pro-gesteron, erkeklerde ise testosteron salgısı bunlar tarafından salgılanır (özellikle kadınlarda testosteronun libidodan büyük ölçüde sorumlu olduğu düşünülmektedir). Bezin iç parçası (ilik) da adrenalın gibi önemli kimyasallar üretir; tenis maçlarını kazanmanızı ya da acil bir durumda koca bir arabayı kaldırmanızı sağlayan şey budur.

Diğer endokrin bezlerinde olduğu gibi, adrenalın de olması gerekenden az ya da çok salgılanmaması gereken bir hormondur. Kortizolü bu konuda ör-

TeîikleyteNer Hormonlarınız • 301

io 3 Böbreklerdeki Hantal Şapkalar

leri toplayarak vücuttan atılmak üzere sidiğe katorlar ama aynı zamanda tansiyonu da düzenlerler. Aslında, böbrek domarındaki tıkanma hipertansiyona yol açar. Böbreklerin üzerinde adrenal bezler bulunur ve steroid ve seks hormonu salgılamak için beyindeki hipofizden emir atırıar. Adrenallerin içinde, kriz anlarında salgılanan adrenalın bulunur.

Böbreküstü

Bejleri

302 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

nck olarak alalım. Hipofiz bezi, kortizol salgısı sayesinde kaç-savaş tepkisi oluşturmak için stresli durumlara karşılık adrenokortikotropik (on kat daha hızlı söylesenize) hormon salgılar. Aşın hipofiz yüklemesi gerçekleştiğinde, adrenal bezi aşın kortizol salgılayarak karşılık verir. (Bu, hormonal dominolar arasında bir oyun gibidir; bir salgı, diğerlerini zincirleme tetikler.) Kortizol aynı zamanda vücudun karbonhidrat, yağ ve protein gibi maddeleri işlemekten geçirilmesini sağlar ve vücudun iltihaplanmaları azaltmasına yardımcı olur. Çok fazla kortizol salgılandığında, Cushing hastalığının klasik işaretlerine yol açabilir; kilo alma, akneler, bufalo hörgücü (omuzlar arasında oluşan yağ birikintisi), fazla işeme ve yüz tüylerinde aşırı artış gözlemlenebilir. Bunun tedavisi için ilaç verilebilir ama Cushing hastalığı genellikle hipofiz bezi üzerinde ameliyatla alınması gereken iyi huylu bir tümör olarak ortaya çıkar.

Şimdi, eğer çok az kortizol üretiyorsanız, kendinizi aşırı yorgun hissediyor olabilirsiniz ve tansiyonunuz da düşüktür. Bu soruna enfeksiyonlar yol açabileceği gibi, asıl suç otoimmün hasta-lığındadır, çünkü kendi muhafız hücreleriniz adrenele saldırıp onu öldürmektedir. Kayıp kortizolü yerine koymak sorunu çözmekte yardımcı olabilir ama her gün ilaç alınmalıdır.

GERÇEK KUTUSU

Adrenalleriniz aynı zamanda norepi-nefrin ve epinefrin de salgırlar; bu hormonların seviyesi yükseldiğinde heyecanlanırsınız. Normal hayatta epinefrin seviyeleriniz 200 ve 800 nanogram civarındadır. Bir araba kazasından kıl payı kurtulduğunuzda yaşadığınız duyguyu biliyor musunuz; yüzünüz kızardığında, kalbiniz deli gibi atmaya başladığında ve etrafına bakmadan yola fırlayanlara küfürler savurduğunuzda? Böyle durumlarda epinefrin seviyeleri 1,500 ve 2,500 olur. Kriz anlarında ya da adrenal

tümörleri durumlarında, seviye 300,000'e ulaşabilir; böyle durumlarda tansiyon seviyelerinden konuşmaya bile gerek yoktur. Sürekli olarak bu şekilde hissettiğinizi hayal edin; kazaya yalanmışsınız gibi. Adrenal tümörü bulunan kişiler böyle hissederler. Yaklaşık sekiz yıl önce, organize tıp bilimi tümör teşhisini koyar. Başka bir ilginç bulgu daha: Bu tümörlerin hedefi olan insanların yüzde 50'si alkoliktir, çünkü muhtemelen kendilerini o stresten kurtarmak için alkole sığınmaktadırlar.

Tetikleyiciler Hormonlarınız \* 303

Böbrekler

Elbette ki böbreklerinizin temel görevi vücudunuzdaki fazla suyu atmaktır ama anahtar hormon üretici organlar gibi iki tanedir. Alyuvarların oluşumunu tetikleyen hormonu üretmek böbreklerin görevidir. Bu hormon aynı zamanda diğer hücrelere de yardımcı olur; kan yetersizliğinden zarar gören kalp ve beyin hücreleri gibi. Dolayısıyla böbreklerin hormon salgısı, hücrelerinizin her birine oksijen gitmesinde anahtar rol oynar (dolaylı olsa bile). Filmlerdeki mafya patronları gibidirler; patronu asla göremezsiniz ama başka insanlar üzerinde önemli etkisi olduğunu bilirsiniz. Böbrekler aynı zamanda içlerine giren kanın basıncı sayesinde tansiyonu düzenlemekte de önemli bir role sahiptirler. Eğer tansiyon düşükse, tıpkı atalarınızın bir kılıç dişli kaplan tarafından ısırılması gibi, tansiyonu korumak için sıvıya sıkı sıkı tutunurlar. Ama aşın tepki verdiklerinde ya da daha yüksek tansiyona ihtiyacımız olduğunu düşündüklerinde, böbrekler bunu da ayarlayabilirler.

Pankreas

Karaciğerin arka bahçe komşusu olan pankreas, bir dizi fonksiyona hizmet eder ve sindirim sistemine yardımcı olmak da bunlardan biridir. Ama aynı zamanda insülin de üretir; bu, vücudun glikoz kullanmasına ve saklamasına yardımcı olan bir hormondur. Yemek yediğiniz her seferinde, kana glikoz girer. İnsülini Birleşik Devletler Posta Hizmeti ve glikozu da posta olarak düşünebilirsiniz; vücudun yakıt olarak kullanabilmesi için kandaki glikozu kaslara, yağlara, karaciğere ve diğer çoğu hücreye ulaştırmak, onun görevidir. Keşke insülinin de USPS'teki gibi prensibi olsaydı: Ne kan, ne yağ, ne de DNA insülini tüm vücuda glikoz dağıtmaktan alıkoyabilir. Ama hiç de bu şekilde çalışmaz. Bazı kişilerde bu insülin çalışmasındaki bozukluk, şeker hastalığına yol açar.

304 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Temel olarak, şeker hastası olan insanlarda yüksek kan şekeri vardır, çünkü pankreasları yeterli miktarda insülin üretmemekte veya kasları, yağları, karaciğerleri ve diğer hücreleri insülin kapılarını kapamaktadır; dolayısıyla insülin bu hücrelere glikoz ulaştıramaz. Muhtemelen şeker hastalığının farklı çeşitleri olduğunu duymuşsunuzdur. Genellikle çocuklukta teşhis edilebilen Tip 1 şeker hastalığı, pankreas çok az insülin ürettiğinde ya da hiç üretmediğinde ortaya çıkar, dolayısıyla vücudun ihtiyacını karşılamak için insülin iğneleri yapılır. Daha yaygın olan Tip 2, bugün 16 milyon Amerikalı'yı etkilemektedir ve 2025 yılında ikiye katlayacağı tahmin edilmektedir. Genellikle yakıt için glikozu işlemekten geçiremediğiniz zaman gerçekleşir.

Obezlik önemli bir risk faktörüdür ve yakın zamanda şeker hastalığı oranlarının tavan yapmasının nedeni budur.

Elbette ki şeker hastalığıyla bağlantılı diğer birçok sorun da vardır; sık çişe çıkma, yorgunluk, iktidarsızlık, sinir bozukluğu, hızlanmış damar yaşlanması ve hatta körlüğe yol açabilecek görsel sorunlar. Şeker hastalığı riskini azaltmak için yapabileceğiniz en önemli şeyler, kilonuzu düşük tutmak, egzersiz yapmak (günde yarım saat yürüyüş harikalar yaratabilir) ve tansiyonunuzu kontrol altında tutmaktır. Yüksek tansiyon gerçekten de şeker hastalığı yüzünden damar yaşlanmanızı hızlandırabilir; hem yüksek tansiyon hem de yüksek kan şekeri, damar duvarlarında delikler veya çentikler oluşmasına neden olur (Şekil 2.1'e bakınız). Yaşlanmış damarlar beyin, kalp, penis ve klitoris gibi belli bölgelere kan takviyesi yapmakta zorlanırlar. Bu da kalp krizlerine, felce, iktidarsızlığa ve orgazma ulaşamama gibi sorunlara yol açabilir. Biraz fiziksel faaliyet, insülinin hücrelere glikoz ulaştırmasını kolaylaştırabilir. Şeker hastaları, daha çeşitli şekillerde de risk altındadırlar: Derinizde-ki sinirlerin şişmesi yüzünden sinir uçlarınıza yeterli kan gitmemesi, sinir bozukluklarına, acıya ve uyuşmalara neden olabilir. Tehlikeli bir teşhis olmakla birlikte - şeker hayatın üçte birini götürebilir - doğru şeyleri yaptığınız takdirde - tansiyonunuzu kontrol etmek, her gün yarım saat yürüyüş yapmak ve kan şekerinizi kontrol etmek - hastalık sizi hiç yaşlandırmayabilir.

Tetikleyiciler Hormonlarınız \* 305

Gonadlar

Muhtemelen bu kelimeyi hiç duymadınız, çünkü bizim çocukluğumuzda bir esprinin odak noktasıydı ama gonad bezleri cinsel salgı bezlerinizdir ve her iki cinsiyette de bir çift bulunur. Biraz daha basit olduğu için erkeklerdeki sistemle başlayalım. Testisler, er bezi torbasında bulunan iki üreme organıdır. Üremeden sorumludurlar, çünkü spermi üretirler ama aynı zamanda erkeğin sakallarının uzamasından, sesinin kalınlığından ve hiç haritaya ihtiyaç duymadan yeni geldiği bir şehirde yolunu bulabilmekle övünmesinden sorumludurlar. Bunun nedeni, (hipofizden sinyali aldıkları anda) erkeğin testosteronlarının çoğunu testislerin üretmesidir. Gençken erkekler güç (fiziksel güç) ve hayatta kalma (bebek yapmak) için testosteroonu ihtiyaç duyar. Ama yaşları ilerledikçe, erkeklerin testosteroon ihtiyacının nedeni de değişir; hayatın niteliğini korumak için gereken şeyler diyebiliriz. Bazdan erkeklerin beyinlerinin testosteroon zehirlenmesine uğradığını düşünse de, erkekler libidolarını korumak, sertleşebilmek ve kas gücü için testosteroonu ihtiyaç duyarlar. Şimdi, testosteroon oranındaki hafif bir gerilemenin çok büyük bir etkisi olmayabilir ama asıl endişe verici olan toptan bir testosteroon yetersizliğidir (desilitre başına 300 nanogramdan az olursa; genellikle yirmilerinizde testosteroon oranının desilitre başına 900 ila 1,200 nanogram olduğunu söyleyebiliriz). Testosteroon azlığı hayatta birçok şeyi olumsuz etkilemekle birlikte, testosteroon yetersizliğinin koro-ner damar hastalıklarını hızlandırdığı da görülmüştür; bu da hormonun takviye edilmesiyle tersine çevrilebilir. Uygun testosteroon takviyesi, libidoyu onarmak, sertleşmeyi sağlamak ve kas gücünü geri getirmek açısından bir

seçenek olabilir ama testosteron takviyesinin prostat kanserine iyi gelip gelmeyeceğini anlamak için henüz yeterince araştırma yapılamamıştır (ama iyi geldiğine inanılmaktadır).

Kadınlarda, gonad bezleri yumurtalıklardır; yumurta üreten bezler. Kadınlar yaşlandıkça, yumurtalıkların üremeye hazır yumurta bırakmayı kestikleri bir döneme girerler. Bu menopoza döneminde sadece âdet kanamaları bit-

306 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

mekle kalmaz, aynı zamanda vücut daha az östrojen ve progesteron üretir; bunlar, kadınlara cinsiyet özelliklerini kazandıran ve hamilelik sürecinde yardımcı olan hormonlardır. Tipik olarak giderek artan bir şekilde hormon kaybı söz konusudur ve bu tür durumlarda, görünen semptomlar hafif olabilir ama menopoza semptomları kadından kadına değişir. Bu hormonal dalgalanma, birçok kadında geceleri terlemeye, yüksek ateşe, uykusuzluğa, sekse karşı isteksizliğe, yetersiz nemlenmeye ve ciddi psikolojik

---

gerginliklere yol açabilir. Kemik güçlendirici östro-jenin azlığından dolayı menopoza, osteoporoz kadar gidebilecek kemik kaybına da neden olabilir. Vurgulamak istediğimiz önemli bir nokta, menopozun bir hastalık olmadığıdır; vücudun yaşlandıkça yöneldiği doğal bir süreçtir. İyileşmeye ya da durdurmaya çalışmanız gereken bir şey de değildir; tabii semptomlarınızın derecelerine bağlı olarak. Burada dikkat edilmesi gereken, semptomların hayatınızı zorlaştırdıkları mı, yoksa dayanılabilir seviyede mi olduklarıdır. Birincisi ise, kesinlikle tedavi gerekebilir ama tedavi biçimi hayatınız üzerindeki etkisine bağlıdır. Tedavinin en tartışmalı biçimlerinden biri, hormon takviyesi terapisi (HRT); bu, menopozla ilgili bazı semptomları azaltmak üzere östrojen ve progesteron hapı ya da bandı kullanmak demektir. Başlangıçta bu terapi yöntemi hormon kaybı için harika bir çözüm olarak düşünülmüştü ama yapılan araştırmalar, bu tür şeylerin göğüs kanserine ve felce yol açabildiğini gösterince birçok kişi korktu. Peki şimdi neredeyiz? HRT ile ilgili bir yerde bir cevap olduğunu düşünüyoruz; belki henüz değil ama zaman içinde bazı kadınlara menopoza semptomlarının daha iyi

## GERÇEK KUTUSU

Bir çürüğü, guatrı veya kalçanıza batan bir ekmek bıçağını Görebildiğiniz gibi, hormon yetersizliğini de kolayca görebilirsiniz. Ama bu test, erkeklere bir sağlık sorunları olup olmadığını da gösterebilir. Sakal tıraşları fiziksel oldukları kadar kültürel olmakla birlikte, bir erkek testosteron azlığı sorunu olup olmadığını anlamak için ne kadar sıklıkta tıraş olduğuna bakabilir. Bir erkek daha önceleri her gün tıraş olurken şimdi daha az tıraş olmak zorunda kaldığını görüyorsa, bu testosteronun sakalların uzamasını fazla teklememesine işarettir ki bu da düşük testosteron oranına işaret eder. Bir erkek kültürünü değiştirmedeği sürece, her gün tıraş olmak zorunda olmamak, testosteron yetersizliğini gösterir.

Tetikleyiciler; Hormonlarınız • 307

Mit mi. Gerçek mi? Seks hormon seviyelerini yükselttiği için depresyona iyi gelir

Sperm güçlü - ve potansiyel olarak bağımlılık yaratan - moral yükseltici kimyasallar içerir; testosteron, östrojen, prolaktin, luteinizan hormon ve prostaglandinler buna dahildir. Bunlardan bazıları vapna duvarları tarafından emilir ve moral yükseltici oldukları bilinmektedir. Araştırmalara göre seks sırasında prezervatif kullanmayan kadınlar daha az depresif olmakla birlikte, bu güvenli seks yapmamanın anlamına gelmez. Araştırmalar, yüksek riskli cinsel davranış ile daha düşük depresyon seviyeleri arasında herhangi bir bağlantı bulamamıştır. Karşılıklı tek eşli seksten daha iyi bir moral yükseltici bilmiyoruz ama yüksek riskli seksin aynı etkiyi yarattığı söylenemez. Duruma gelebilmesi için yardım edebileceğiz. Elbette ki birçok kadın hâlâ HRT kullanıyor; bu durumda, hormon terapisi kullanmak istedikleri takdirde pıhtılaşma riskini azaltmak için her gün aspirin almalarını (günde 162.5 miligram aspirin, öncesinde ve sonrasında yarım bardak ılık suyla birlikte) öneriyoruz.

Hormonlarınız: Genp Yasa Eylem Planı

Birçok açıdan, hormonlar vücudunuzun-düzenleyicileridir. Enerji, su ve ısınma ihtiyaçlarınızı karşılarlar. Stresle başa çıkma becerinizi güçlendirirler. Hatta hem erkeklerde hem de kadınlarda seks arzusunu ve üreme becerisini düzenlerler. Ama normal seviyelerden küçük bir sapma bile, kendinizi zayıf, yorgun ve eşinizle yatay tango yapmak konusunda isteksiz hissetmenize yol açabilir. Bu vücudun en gizemli denklemlerinden biridir. Vücudunuzun radara yakalanmayan yerlerini hormonlarınız kontrol eder; bunlar genellikle pek takdir etmediğimiz özelliklerimizdir.

Elbette ki tıp bilimi, daha rahat ve mutlu yaşamınızı sağlamak için hormon seviyelerini yapay olarak dengelemek için yeni yöntemler geliştirmeye çalışmaktadır. Ayrıca, bu yöntemlerin kullanımında ileriye yönelik büyük umutlar görüyoruz. Bu kendinizin de biraz çaba göstermeniz gerektiği anlamına gelmez (ve burada sadece gonadlardan söz etmiyoruz). Bu konuda vurgulamak istediğimiz bir şey varsa, o da hormon yetersizliğinin kabullenme-

308 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

niz gereken bir şey olmadığıdır. Yorgun olmak, daha az seks yapmak ya da kilo almak, hayatın niteliğini ilgilendiren şeylerdir ama aynı zamanda sağlık konusudurlar. Bütün bunlar sizi yaşlanmaya karşı daha açık hale getirebilir ve yaşlanmayla ilgili sağlık sorunları yaşamınıza yol açabilir. Elbette ki bazı hormonal sorunlar (şeker hastalığı gibi) sağlık konusunda diğerlerine oranla daha uzun vadeli olumsuzluklar içerir ama unutmayın, endokrin sisteminizi birleştiren çok önemli bir nokta vardır: Bütün hormonlarınız beyninize bağlıdır. Dolayısıyla, işte size üzerinde düşünebileceğiniz bir nokta: Hormon seviyeleriniz ideal seviyede olmadığı takdirde, ideal beyin fonksiyonlarına da sahip olamazsınız. Hormon düzenleyicileriniz üzerinde vücudunuzun diğer kısımlarına oranla daha az kontrol gücüne sahip olabilirsiniz ama yine de hormonal seviyelerinizi dengelemek için atabileceğiniz bazı adımlar vardır.

/. Adım: Tansiyonunuzu Kontrol Edin

Tansiyonla Ügili bir konunun, kalp ve damarlarınızla ilgili bölüme ait olduğunu düşünebilirsiniz ve öyledir de, çünkü tansiyon, damarlarınızda dolaşan, kalbinize girip



çıkan kanın miktarı ve basıncıyla ilgilidir. Ama bu bölüme de ait bir konudur, çünkü endokrin sisteminizin çalışma biçimi üzerinde muazzam bir etkiye sahiptir. Yüksek tansiyon, yaşlanmayı ve şeker hastalığıyla ilgili semptomları hızlandırır; ayrıca, tiroid, adrenal ya da böbrek sorunlarıyla da tetiklenebilir ve böbrek yetersizliğine ve hormonlarla ilgili diğer sorunlu durumlara yol açabilir.

İdeal olarak, tansiyonunuzu 115/75'te tutmak istersiniz. Bu, en fazla yarar göreceğiniz seviyedir. Elbette ki tansiyonunuzu düşürmek için dikkat edelim **Savar \*3**

**Tetikleyiciler: Hormonlarınız \* 309**

bileceğiniz birçok şey vardır; ilaçlar, fiziksel faaliyetler ve beslenme alışkanlıkları gibi. Bütün endokrin sisteminiz için en önemli yollardan biri, fazla kilolarınızdan kurtulmaktır. Aşırı kilolu olmak sadece tansiyonu artırmakla kalmaz, aynı zamanda sizi şeker hastalığı riskine karşı da açık hale getirir. Tarihsel açıdan konuşmak gerekirse, obezliğin kıtlık zamanlarında insanı koruduğu bilinmektedir, böylece vücut yaşamak için fazla yağlarla beslenir; ama günümüz toplumlarının çoğunda anık böyle bir sorun kalmadığından, vücudun açlığa karşı kendini koruması da gerekmez.

Eğer kitabın bu sayfasına kadar gelebildiyseniz, o halde fiziksel faaliyetlerin kalbiniz, kemikleriniz ve bütün vücudunuz için ne kadar önemli olduğunu da biliyorsunuz. Aynı zamanda, endokrin sisteminiz için de çok önemlidir; özellikle de şeker hastalığı riski olan insanlarda. Egzersiz sadece tansiyonunuzu düşürmekle kalmayacak, aynı zamanda hormonal sisteminizde çok önemli olan bir şey de gerçekleşecektir: Kaslarınızın glikoz alma konusundaki duyarlılığı artacaktır. Egzersiz yaptığınızda, endokrin sisteminiz glikoz temelli ya-

### **GERÇEK KUTUSU**

Amerika'nın aşırı kilo sorunu olduğunu düşünüyorsanız, o zavallı Çinlilere acımanız gerekir. Çok uzun kıtlık dönemleri yaşadıkları için, genetik yapıları açlığı önlemek üzere çok iyi gelişmiştir ve Amerikalılarda şeker hastalığına yol açan kilo alımının çok az bir yüzdesi, Çinlilerde şeker hastalığına yol açmaktadır. (Aynı BMI27 ile, Çinliler'in lip 2 şeker hastalığına yakalanma olasılığı altmış kat daha fazladır.) Bu da açlık genine bağlıdır. Günler boyunca giderek daha az miktarda yemek yerseniz, metabolizmanız vücudunuzun kendisini yeterince yemek almamaya göre ayarlayacağı bir noktaya kadar yavaşlar; dolayısıyla aynı hızda kalori yakamaz. Bu değişim, uzun kıtlık dönemlerinde sizi açlıktan ölmekten korur. (Normalde vücudunuz tükettiğinden 3,500 kalori daha fazla yakarsa, yarım kilo verir. Ama kıtlık zamanlarında, kendini korumak için yavaşlar ve dolayısıyla kilo vermek için yakması gereken kalori miktarı yükselir.) Aşırı kilolu olmanın bir sebebi, atalarımızın bize kazandırdığı vücutta yağ depolama yeteneğidir.

**310 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu**

kıtlık kaslarınıza taşımak için insülin salgılar ve insülin de kullanılabilmesi için glikozu hücrelerinize daha rahat sokar; dolayısıyla glikoz, yüksek seviyelerde kanınızda

dolaşmak zorunda kalmaz. Aslında, egzersiz yaptıkları halde kandaki şeker seviyeleri düşmeyen kişilerle karşılaşmak bir hayli zordur.

En iyi haber, etkilerini görmek için başlangıçtan itibaren çok miktarda kilo vermeniz gerekmemesidir. On sekiz yaşınızdan beri aldığınız kiloların sadece yüzde onunu verebilirseniz - yirmi kilo aldıysanız, bu iki kilo vermek anlamına gelir - kendinizi beş yaşa kadar gençleştirebilirsiniz. Dahası, bu yüzde onluk zayıflama, tansiyon seviyelerinizde de 7 mmHg sistolik (ilk rakam) ve 4 mmHg diyastolik (ikinci rakam) düşüş anlamına gelir ki bu da beş yaş kadar daha gençleşmeniz demektir.

Mit mi, Gerpek mi?

Konu hormonlara geldiğinde, yüksek seviyeler daha iyidir

Fast-food yemeklerinin boylarına ve belli bazı Internet sitelerinin sayısına bakılırsa, ne kadar fazla olursa gerçekten o kadar iyi. Bazı hızlı çözüm zihniyetli firmalar, neredeyse tüm sağlık sorunları için fazladan hormon öneriyorlar; aşırı kilolardan zayıf kaslara kodor. Ama hormon sistemimiz bir matematik ders kitabından daha karmaşık olduğundan, "ne kadar fazla o kadar iyi" anlayışı burada İşe yaramaz. Evinizdeki bütün muslukları açamaz, ısı oyarını tavana vurduramaz, bütün elektrik düğmelerini açık tutamazsınız; yoksa sistemlerinizin aşırı yüklenmesine ve her şeyin sapıtmasına neden olursunuz. Hormonlarınızla oynamaya kalktığınız her seferde, vücudunuzun sapıtmasına yol açarsınız. Örneğin, sporcuların androjenik steroidler yo da testosteron hapları aldığını sık »k duyarız. Bu aşırı testosteron, çok saldırgan bir davranışa yol açabilir - yani böyle bir kişiye sakın silah vermeyin ve onunla tartışmaya girmeyin - tabii bu arada kordiyovasküler sistem ve böbreklerle ilgili yan etkilerini saymaya bile gerek yoktur. Eğer vücudunuza hormon takviyesi yapan ürünler sokuyorsanız, başınıza gelebilecek en İyi şey paranızı boşa harcamanızdır.

Tctiklcycilcr: Hormonlarınız \* 311

Mft mi, Gerpek mi? Bir kan testi, hormon seviyelerini kolayca belirlemenizi sağlar. Evet, hormon seviyeleri böyle belirlenir ama mükemmelen doğru okumalar, plaj kumunda ataç aramaya benzer. Gerçekte, hormonlar küçük proteinelere boğlı olarak kana karışır. Bu şekilde kana karıştıklarında, genellikle aynı fizyolojik etkiye sahip değillerdir. İdeal olarak, bazı ayarlamalarda serbest (proteine bağlanmamış) hormon değerlerine ihtiyacımız vardır ama bunlar genellikle analiz edilmesi zor değerlerdir.

2. Adım: İlaçlarınızı Tanıyın

Bu kitapta, erkeklerin ön sevişme için ayırdıkları süre kadar yer ayırdık; yani kabaca yirmi üç saniye. Bu, ilaçların gözden geçirilmesi gerektiği anlamına gelmez; aslında, ilaçların gelişimi tarihteki en önemli tıbbi gelişimdir. Ama buradaki görevimiz büyük ölçüde size önlem yöntemlerini göstermek; yani ilaçlarla ilgili endişelenmenize gerek kalmadan sorunu ortadan kaldırma yöntemleri. Hormon sorunları biraz farklıdır: Çoğu ilaçlarla kolayca tedavi edilebilir; ve hormonlar vücudunuzun gizli, fındöndü bölümleridir. Hormon ilaçlarına yaklaşma tarzınız, vücudunuzun bu tür ilaçlara vereceği tepkiyi de belirleyecektir (örneğin,

tiroid hormonu alanlar için, tiroid ilaçlarını almalarına dört saatten az bir süre kala demir, kalsiyum ya da soya tüketimi, tiroid ilaçlarının işe yaramaması anlamına gelir). Hormonal ilaçlarla ilgili birkaç şeyi gözden geçirmek işte bu yüzden önemlidir. ÖSTROJEN HRT hakkında tartışabileceğimiz çok şey olmakla birlikte, dermal östrojen - tene uygulanan östrojen - ağızdan alınan östrojenden daha güvenlidir. Ayrıca, hap biçiminde olduğunda genellikle karaciğere gitmekte ve damarları kapama olasılığı olan pıhtılaşmış proteinlerin oluşumuna yol açabilmektedir; diğer yandan dermal biçimi karaciğerde metabolize edilmez. Menopoz semptomlarıyla başa çıkmak için HRT terapisini tercih etmişseniz, doğal östrojen en etkilisidir. Neden? Çünkü bitki östrojenler vücuttaki östrojen alıcı-lanıyla etkileşimli 150 isoflavone içerir; bazıları östrojen salgılamakta diğerleri engeller, dolayısıyla hangisinin etkili olduğunu ve hangisinin olmadığını bile-

312 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

mezsiniz. Son olarak, HRT terapisini görüyorsanız, aspirin kullanmayı unutmayın. KORTİZON Deri kaşıntıları, kızarmalar, artrit (mafsal iltihabı), astım ve bel ağrıları gibi durumlarda kullanılan kortizon, iltihaplanmaları ve iltihaplanma tepkilerini azaltır. Ama çok fazla kortizon almak, tansiyonunuzu yükselterek, enfeksiyon riskinizi artırarak ve kemiklerinizi incelterek olumsuz etki yapabilir. Kortizon almanın yan etkileriyle ilgili endişeleniyorsanız, iki günde bir almak konusunda doktorunuza danışmalısınız (ya da bir gün az bir gün

Mit mi. Oerpek mi?

Bitkisel hormonlar doğaldır

Doğal hormonlar toprakta ya da hayvanlarda gelişen hormonlar değildir; daha ziyade kendi ürettiklerimizdir. Herkes bitkisel hormonların daha iyi olduğunu düşünür ama fizyolojik açıdan diğerlerinden farklı olduklarına dair bir kanıt yoktur. Karmaşık geri dönüşümleri yüzünden, vücudumuzun hormon sistemlerine nasıl sinyal vereceğimizi kesinlikle bilmemiz gerekir.

normal dozda almak mümkün olabilir). Böyle

bir uygulamayla potansiyel yan etkileri yüzde 80 azaltabilirsiniz. İltihaplanmaları steroidlerle azaltırken, genellikle iltihaplanmalardan kaynaklanan acıyı da azaltırsınız.

İLAÇLARLA TANSİYON TEDAVİLERİ Tansiyon endokrin sistemimizi fazlasıyla etkilediğinden, sizin için en iyi etkiyi yaratacak terapi programını bulmak önemlidir.

Tansiyonunuzu düşürmek için, ya damarlarınıza daha az sıvı sokmalı, damarlarınızı daha az zorlamalı ya da kan pompalandığında zorlanmamaları için daha geniş damarlara sahip olmalısınız. İlaç denemelerinden önce atılabilecek ilk adım, yiyeceklerdeki tuz alımınızı azaltmaktır; tuz, suyu vücutta tutarak sisteme daha fazla sıvı girmesine ve yüksek tansiyona neden olur. Ama hipertansiyonu olan insanların sadece binde biri tuza karşı duyarlıdır, dolayısıyla bu yaklaşım genellikle işe yaramaz. Bunun yerine, beslenme alışkanlığımızda uzun süre boyunca (yıllar) tuz sınırlandırmasına gidilerek veya düzenli su hapi ya da diüretik kullanımıyla (maydanoz doğal bir diüretiktir), gereksiz tuzlar damar duvarlarımızdan atılabilir. Beta-blokerler genellikle diüretike ek-

### Tetikleyiciler Hormonlarınız \* 313

lenir, çünkü kalp atışlarını hızlandırır ve kalpteki kasılmaları zorlarlar. İki eylem de her dakika daha az sıvının damarlarınızdan geçmesini sağlar. ACE (an-jiyotansin dönüştürücü enzim) engelleyiciler, böbreklerde üretilen hormonlardan birinin kanı taşıyan damarların kasılmasına ve daralmasına yol açan bir maddeye dönüşmesini önler. Bu ilaçlar sayesinde, damarlarınız gevşeyebilir ve daha geniş borulara dönüşebilir. Statinler tansiyon düşürücü ilaçlar olmamakla birlikte, LDL kolesterol oranını düşürür ve HDL kolesterol oranını yükseltirler; böylece damarlarnızın kalpten gelen fazla kana dayanacak şekilde esnemesini sağlarlar. Ama bu İlaçların hepsinin libidoyu azaltmak (bu da hormonlarla ilgili bir konudur, hatırladınız mı?) yan etkileri vardır, dolayısıyla sizin için en iyi olan ilaç sistemini bulmak önemlidir. Muhtemelen bundan on yıl sonra, altmış yaşını dolduran kişilerin otomatikman tansiyon düşürücü ilaç - yüksek tansiyonun vücuda verebileceği zararı önleyici ACE engelleyiciler ya da beta-blokörler gibi - aspirin, statin ve günde iki kez multivitamin başlatılma olasılığının büyük olduğuna inandığımızı belirtmek isteriz.

### 3. Adım: Kentinizi Daha İyi Hissetmek İçin Yiyin

Yemek yemenin çok çeşitli amaçları vardır. Yemek yeriz, çünkü acıkırız, çünkü canımız sıkılır, çünkü tabakları yıkamadan önce boşaltmak gerekir. Son olarak, beslenme için yeriz; vücudumuza iyi ayarlanmış bir motor gibi çalışması için gereken besinleri sağlamak üzere yememiz gerekir (Kullanım Kılavuzu Diyeti için 12. Bölüm'e bakınız). Bu açıdan ele alındığında, sadece uzun vadeli sağlığımız açısından değil, kendimizi her gün iyi hissettirecek şekilde hormonlarımızı düzenlemek için de yemeye dikkat etmeliyiz. GINSENG, TARÇIN VE ÇAY Bunların insülin algısını artırdığı, böylece Tip 2 şeker hastalığına yakalanma olasılığını düşürdüğü gözlemlenmiştir. Bazı araştırmalar, her gün ginsengde (kökünde değil) bulunan maddelerden birinin ve yanm çay kaşığı tarçının alınmasının, insülin duyarlılığını yüzde 50 yükselttiğini ortaya koymuştur.

### 314 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

KAPLICA YİYECEKLERİ Pekala, teknik olarak yiyecek olmamakla birlikte, ne yemeniz gerektiğini anlamanıza yardımcı olacağını biliyoruz. Sağlıklı beslenmeye odaklanan kaplıcalarda, güçlü içeriklerle yüklü yiyecekler bulursunuz. Yiyeceklerin oynadığı rollerden biri, vücudunuzun östrojen salgılamasını sağlamaktır. Bu konuda birkaç farklı türde yiyeceğin yarar olabilir. Brokoli, lahanası, karnabahar ve brüksellahanası gibi yiyecekler, östrojen benzeri faaliyetleri artıran ve göğüs kanserine karşı koruyan maddeler içerirler. Bitkilerde bulunan isoflavone da benzer bir şekilde İşe yarar. Etkili isoflavone içeren yiyecekler, toru, soya fasulyesi, sarımsak ve soğan gibi yiyecekleri içerirler. Akdeniz tarzı yemekler de bu kategoriye girmektedir; zeytinyağı, balık yağı, kalsiyum ve meyve açısından zengin olan böyle bir beslenme alışkanlığı, damar sağlığı açısından yararlıdır.

POTASYUM VE MAGNEZYUM Araştırmalar, yüksek potasyum alımının damar yaşlanmasının ciddi türlerini azaltabileceğini ortaya koymuştur. Potasyum, bir elektrolittir; yani doğru hücresel fonksiyonlar için gereken elektrik yüklü

partiküllerdir. Potasyum özellikle bir kasın ya da sinirin büzülmesini sağlayan elektrik akımı taşır ve tansiyonu düzenlerken, kalp ve böbreklerin de düzgün çalışmasını sağlar. (Günde üç muz yemek, sizi 0.6 yaş daha gençleştirebilir.) Önerilen miktar günde 3,000 miligramdır (dengeli bir diyetle, muhtemelen bunun yarısını alırsınız.) Bir muz, yaklaşık 450 miligram içerir ve bir

avokadoda yaklaşık 1,000 miligram vardır. Metabolizmanın düzenlenmesinde yararlı olan magnezyum, tansiyonun düşürülmesinde ve damarların genişletilmesinde yardımcı olur. Magnezyum açısından zengin bir diyet - kadınlar için günde 400 miligram, erkekler için günde 333 miligram - sizi yaklaşık bir yıl gençleştirir. Genellikle kepekli ürünlerde bulunur ama soya fasulyesi ve barbunyada da porsiyon başına yaklaşık 100 miligram bulunur. Çoğu kuruyemiş

Tetfkleyciler Hormonlarınız \* 315

çeşitleri porsiyon başına 100 ila 300 miligram magnezyum içerirler. Avokado, pancar, kuru üzüm ve hurmada da magnezyum vardır.

#### 4. Adım: Konuşun

Birçok doktor, dedektif gibidir. Sizi rahatsız eden şeyin çözümü - anatomik suç - her zaman belirgin değildir, dolayısıyla doktorun semptomları bir araya getirerek tersliği çözmesi gerekir. Bazı vakalarda (örneğin kırık bacak gibi), sorun son derece belirgindir. Bazı vakalarda ise (sırt ağrıları gibi), pek de belirgin olmayabilir. Endokrin sisteminize girildiğinde, teşhis çok daha zordur, çünkü endokrin sisteminiz sinsidir. Belli semptomlar hissedebilirsiniz ama sağlığınıza değerlendirmek konusunda onlara güvenemezsiniz; hatta kendi hatanız olduğunu, aşın yorgunluktan ya da stresten kaynaklandığını bile söyleyebilirsiniz (bu tıbbi açıdan yanlış olan bir şey olmayabilir). Dolayısıyla tıbbi dedektifinizden önemli ipuçlarını farkında olmadan gizleyebilirsiniz. Bu yüzden, bütün semptomları ortaya koymak önemlidir; size ne kadar ilgisiz görünse de. Hatta şöyle diyebilmelisiniz: "Hey, doktor, sence sorun tiroit bezim olabilir mi?" Bu gizli sorunlar genellikle birçok iyi doktorun teşhis teknikleri içine girer. Konuşmanın yanı sıra, aynı zamanda belli seviyelerin düzenli olarak kontrol edilmesi sorumluluğunu da ele almalısınız. Libido kaybı, iktidarsızlık gibi ya da başka cinsel temelli rahatsızlıklarla karşılaşırsanız, testosteron ya da ös-trojen ve progesteron seviyelerinizi kontrol ettirmenizde yarar vardır. Aksi takdirde, şu prensipleri izleyebilirsiniz:

\* Tansiyon: On altı yaşından sonra her yıl.

•k Tiroid: Elli beş yaşında bir kez ve sonrasında her beş yılda bir (tabii ti-roidle ilgili semptomlarınız olmadığı sürece).

\* Kan şekeri: Yirmi yaşında bir kez, otuz beş yaşında bir kez ve sonrasında her beş yılda bir.

316 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

I/güc bende

Kanserle İlgili Yaygın Mitler

.\*|.\*

,0,

Miti \*1 Kanserin bazı türleri yüzde 100 ölümcüldür.

Kanser Miti \*2 Erken teşhis, en az kanseri önlemek kadar önemlidir. Kanser Miti \*3 Güneşte uzun süre kalmak, melanoma yol açar.

c^

i^i.,.

f

^^vinize kimlerin girebileceğine ve hoş karşılanacağına siz karar verirsiniz; t eşiniz, çocuklarınız, damat ve gelinleriniz, torunlarınız ve evcil hayvanlardanız gibi. Kimlerin hoş karşılanmayacağına da siz karar verirsiniz; yabancılar, avukatlar, kızınızın eski erkek arkadaşı gibi. Basit bir yapı ve iyi bir çilingir, istenmeyen misafirleri basit bir alet sayesinde evin dışında tutmanızı sağlar: Kapı! Ama tek sorun var. Gizlice evden çıkmak isteyen her becerikli gencin bileceği gibi, içeri girip çıkmak için başka yollar da vardır. Bir ergen için, bu pencere olabilir. Ama böcekler, karıncalar, sinekler, örümcekler, hamamböcekleri, termitler, fareler ya da diğer türde küçük canlılar için, evde çok sayıda kırılma nokta bulunabilir: Temeldeki bir çatlak, duvardaki minik bir delik, kapıyla zemin arasındaki incecik boşluk gibi. Eğer içeri girmek istiyorlarsa, girerler; siz bunu fark etmezsiniz bile.

Şimdi, orada burada birkaç karınca veya örümcek varsa sorun yok. Ezersiniz, vurursunuz, kovalarsınız ya da tepesine sifonu çekersiniz. Ama diyelim ki başka karıncaların da 201 Maple kavşağında çok iyi bir yiyecek deposu olduğunu bilmelerini istiyor. Siz daha ne olduğunu bile anlamadan bu karıncalar düzinelere dönüşebilir ve hatta yüzlercesi evinize doluşabilir. Islak bir havluyla (ya da ayakkabınızın altıyla) onları temizlersiniz ya da böcek ilacı sıkarsınız. Sorun çözülür. Peki ya farkında olmadığınız bir köşede, bir kuytuda, binlerce karınca daha sinsice bekliyorsa? Grup inanamayacağınız bir hızla büyüyebilir; bütün eviniz Stephen King ya da Alfred Hitchcock tarafından tasarlanmış gibi görünene kadar onlarla dolabilir, dolabilir, dolabilir. Karıncalarla dolu bir evde yaşamamız mümkün olmayacağından, onlardan kurtulmak için profesyonel yardım istersiniz.

Bazı açılardan, kanser hücreleri de vücudunuzu benzer bir şekilde sararlar. Vücudun geleneksel kuralları onlar için önemli değildir. Yakalaması zor olabilir ve açıkçası, insanları çok korkutabilirler. Tek başlarına kanser hücreleri o kadar tehlikeli değildir; ama yayıldıklarında, inanılmaz bir düşman haline gelebilirler.

Kanserin ortaya koyduğu bütün tehditler için, çoğumuzun pek fazla bir şey bilmediğimizi söylemek yerinde olur. Örneğin, kanserinizi olduğunu muhtemelen bilmiyorsunuzdur. Doğru. Herkesin vücudunda kanser hücreleri vardır. Ama çoğu durumda, vücudunuz hücreleri bulur, yabancı olduklarını anlar ve hemen öldürür; siz neler olup bittiğini fark etmeden.

Kanser hücreleri aslında içlerinde bir terslik cereyan eden normal hücrelerdir.

Vücudunuza sızmış holiganlara benzerler. İyi gibi görünebilirler ama içlerinde gerçekleşen bir değişim, vücudunuzun tüm kurallarını ezip geçmelerine neden olur.

Elbette ki bağıklık sisteminiz özel polis teşkilâtı gibi çalışır ve bu kötü hücreleri yok eder. Ama kanser hücrelerini yakalamak zor olabilir, çünkü tıpkı bir suçu işleyip ortadan kaybolan suçlular gibi, kanser hücreleri de sistemi yanıltmak konusunda son derece beceriklidirler.

Şimdi, kanserin ölüm fermanı anlamına gelmediğini anlamalısınız. Aslında, yüzde 100 ölümcül olan hiçbir kanser türü yoktur. Bilimsel olarak konuşmak gerekirse, bu bazı heyecan ve-

rici kanser terapistlerinin yalan söylediği bir noktadır; . \* \*\*\*\*'™1..... \*  
kanser hücrelerini öldürmelerini sağlayan mekanizmalara- |> ^

n bulmak, tanımlamak ve kopyalamak için kanserle savaşan, yenen ve hayatta kalmayı başaran insanlar üzerinde incelemeler yaparken. Evet, pankreas kanseri gibi bazı kanser türlerinde ölüm oranları daha düşüktür ve birçok kanser türünün son derece başarılı tedavi oranları vardır; hatta birçoğu önlenbilir de. Bazı vakalarda (ileri yaşlarda erkeklerde sık görülen prostat kanseri gibi) kanser sizi ya da siz kanseri öldürmeden, varlığın birlikte sürmesi de mümkündür.

Geleneksel olarak konuşmamız gerekirse, kansere vücudun ejderhası gibi bakardık; ne olursa olsun önlemek ve kurtulmak mümkün değildi. Ama kanser konusunda araştırma yapan ve tedavi etmeye çalışan doktorlar, vücudun nasıl işlediğine ve sistem doğru çalışmadığında vücudun nasıl tepkiler verdiğine daha yakından baktılar. Bu, onkolojistlerin en büyük hedeflerinden - ve umutlarından - biridir: Kanser hücrelerini öldüren ya da başlangıçta gelişmelerini önleyen mekanizmaları bulmak. Bize göre, kanser hakkında daha fazla şey öğrenmeniz bu yüzden önemlidir. İnsan vücudunun harikaları ve sistem doğru çalışmadığında vücutta olup bitenleri biraz öğrendiğinizde, daha iyi

319 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Cehennem Hücreleri: Kanser • 319

çalışması için neler yapmanız gerektiğini de öğrenebilirsiniz. Bu konudaki ana fikir şudur: Kanser her zaman öldürmez. Ama akıllıca önlem stratejileri ve erken teşhisle, kendinize büyük ölçüde yardımcı olabilirsiniz.

New York Yankess müdürü Joe Torre, bu konuyu çok iyi bilir. Prostat kanseri teşhisi konan ve kızının büyüdüğünü göremeyeceği korkusuyla sarsılan Torre, sağlığıyla ilgili öfkelenmemeye karar verdi. Kanserini tedavi etmek konusunda kararlıydı. Yakın zamanda şöyle dedi: "Sıkı bir vuruş yapabilmek için ruhumu satmaya hazır olduğumu söyleyeceğim zamanlar olmayacağını iddia etmiyorum. Ama çoğu açıdan, beysbolü hayat gibi değerlendirirsiniz ve aslında bir oyun olduğunu fark edersiniz." Torre gibi kanser hastalarının anladıkları şey, ölümden değil, hayatı kaçırmaktan korktuklarıdır. Bu açıdan yaklaşarak, Torre gerçeği öğrenmekten korkmamak gerektiğini anladı; bir teşhisin gerçekleriyle yüzleşerek, onunla savaşmayı da öğrenebilirsiniz. Engellerin üstesinden gelme güdüsü, kanser gibi yenilmesi zor bir düşmanla mücadele ederken çok daha önemlidir. Artık kanserden kurtulmuş olan Torre, yaşam tarzında birçok

değişiklik yaptı. Kırmızı et tüketimini azalttı ve şimdi sık sık soya fasulyesi yiyor; sağlığıyla ilgili kontrolü ele alma tutumu ise hiç değişmedi.

Joe Torre gibi kazananları görmenin yararlı olacağını düşünüyoruz: Göğüs kanserini yenen Suzanne Somers; beynine yayılan teslis kanserini yenen Lance Armstrong gibi. Çünkü bu örnekler insan ruhunun ve kararlılığın gücünü göstermektedir. Ama bu bölümün kanserli hastalar için olmadığını da hatırlatmalıyız; tedavi planlarıyla ilgili karar vermenize yardımcı olmak için çok çeşitli kaynaklar zaten var. bunun yerine, bu hastalığı anlamınıza yardımcı olacak bir rehberdir; böylece önlemek ve erken teşhis etmek için gerekli adımları şimdiden atabilirsiniz.

### Kanser Anatomisi

Astrolojide bir semboldür\*. Beysbol takımlarında memnun olmayan oyuncularını tanımlamak için spor yazarlarının kullandığı bir benzetmedir. Ve son olarak, hayatta duyulabilecek en korkunç kelimelerden biridir: Kanser.

### 320 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kanserin bu kadar korkutucu olmasının sadece vücutlarımıza yapabileceklerinden değil, gerçekte ne olduğunu birçoğumuzun anlamamasından kaynaklandığına inanıyoruz.

Çocukluğunuzda geceleri duyduğunuz sesleri hatırlıyor musunuz? Odanızın karanlığında, tek gözlü, beş kollu, tüylü burunlu bir cinin, yatağınızın etrafında dolaştığını, üzerinize atılmak için doğru zamanı beklediğini kesinlikle bilirdiniz. Sizi korkuturdu, çünkü onu göremezdiniz. Işığı açtığınızda - ve bunun sadece oyuncaklarınızdan birinin gölgesi olduğunu anladığınızda - işler daha az korkutucu olurdu. Kanserin sadece hayal ürünü olduğunu söylemeye çalışmıyoruz. Elbette ki gerçekten var ve çok tehlikeli bir hastalık. Ama üzerinde konuşarak ışığınızı yakmak istiyoruz; böylece onu yakından görebilir ve nasıl çalıştığını anlayabilirsiniz.

Karşılaştığınız şeyi tanımak, onunla savaşmanın ilk adımıdır.

Tek kelime olmakla birlikte, kanser tek hastalık değildir. Hepsi kendi davranış tarzlarına sahip yüzlerce farklı hastalıktır ve bu da anlamayı daha da zorlaştırmaktadır. Bütün kanserleri tedavi etmenin tek bir yolu yoktur. Bazı kanserler ameliyat gerektirirken, bazıları radyasyonla, kemoterapiyle ya da bu tekniklerin bir bileşimiyle tedavi edilebilir. Evinizde çıkan yangın ya da düşen bir yıldırıma benzeyen kalp krizinin aksine, kanser daha yavaş büyüyen - termitler, küf, temeldeki bir çatlak gibi - ve zaman içinde evinizi yıkabilecek olan bir sorundur.

Kanserin gelişim şeklini anlamanın, hastalığı anlamakta önemli bir adım olacağını düşünüyoruz. Ayrıca, doğru şekilde tedavi edilebilmesi için erken teşhis konmasını sağlamak ya da önlemek üzere belli önlemler almanızı sağlamak istiyoruz. Bu yüzden, mikroskoplarımızı elimize alalım ve vücudunuzdaki bu haydut hücrelere yakından bakalım.

### Kanser Hücrelerinin Doğumu

Kanser, günlük faaliyetler için sürekli üremekle meşgul olan genlerinizde oluşan gizli değişimdir. Daha fazla hücreye İhtiyacınız olduğunda hızlanan ve daha azına ihtiyacınız olduğunda yavaşlayan bu muhteşem mekanizma, ba-



## Cehennem Hücreleri: Kanser \* 321

I

zen bir genin bir parçasını kaybedebilir. Çoğu önemsizdir ve kimse fark etmez. Ama sonra bu hücrelerde bağışıklık sisteminizin fark etmediği ve bu yüzden tepki veremediği bir değişim oluşabilir. Bu mutasyon süreci, sık sık tekrarlanan bir şey değildir. Her zaman olan bir şeydir. Herkesin vücudu günde yaklaşık 70 milyon hücre kopyalar (California, Teksas ve Florida'nın nüfus toplamı kadar). Peki bu kopyalama sırasında neler olur? Bir DNA sarmalında dört harf vardır: A, G, C, T. Hücreler kopyalanırken, belli sayıda kopyanın kodunda tipografik hatalar olur ve bu da, hücrenin kodunu tanımaması, dolayısıyla ne tür bir işle uğraşacağını bilmemesi anlamına gelir. Yüz sayfa yazı yazdığınızı düşünün; elbette ki zaman zaman harf hataları yaparsınız. Ama hücrelerinizin hatalarını düzeltmek için geri dönüş tuşu yoktur. Dolayısıyla, eğer bir harf kopyalama sırasında karışırsa, (örneğin T yerine U olursa) anormal hücre halini alır; vücudunuz bu hücreyi normal hücre olarak tanımaz (siz bir kelimeyi yazdığınızda bilgisayar programının yanlış yazılan bir kelimeyi tanımaması gibi). Bu hatalı hücrelerin çoğu ölür - bağışıklık sisteminiz sayesinde - ama bu hataların bazıları radardan kaçabilir ve kansere yol açabilir.

Hücre yapısını anlamak için, oturduğunuz mahalleyi düşünmenin güzel bir örnek olacağına inanıyoruz (Şekil 11.1, 11.2, 11.3, 11.4 ve 11.5'e bakınız).

Ş\*n m nüden us e k>iar> Cehennem Hücreleri ve İyileşme Kon

ser hücreleri sosyopottır ve kalabalık bölgelerde büyümelerini durdurmaları için gelen mesajlara kulak asmazlar. Bunun yerine, etrafı sarılan sağlıklı hücreler ezilirler. Bazen kanserin kon kaynağı kesilir ve açıktan ölür. Ama daha tehlikeli kanserler, tümörün içinde kan damarları oluşturacak kimyasal maddeler salgılar. İyi beslenen kanser hücreleri yeni verimli bölgeler bulmak için kan damarlarına girebilir veya lenfatik kanalları izleyebilirler. Bunun sonucunda akciğerler, karaciğer, beyin ya da lenf düğümleri gibi bölgelerde fazla kan biriktiği zaman metastaz oluşur. Çoğu kemoterapi yöntemleri, kanser hücrelerini daha büyürken öldürür ama bu normal hücrelere de zarar verir. Kanseri yok etmek için geliştirilen yeni yöntemlerden bazıları, bağışıklık sistemini bu istilacılara karşı harekete geçirme ya da tümörlerin yeni kan kaynakları bulmasını önleme amacını gütmektedir. Sosyalleşmek, egzersiz ve Kullanım Kılavuzu Diyeti, hücreleri daha canlı bir hayata döndürebilir ve sosyopat hücreleri uzak tutabilir.

Bir Kanserin

Bir t jücre C\*inm(

ı yââ?/ Ciddi ' ? Sana ne?/

322 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Cehennem Hücreleri: Kanser • 323

Akan

kâni

kesiyor/

Baba,  
de senin gibi olmak istiyorum.

<^=

\ T> m—

bizi hiçbir  
durduramaz!  
elden gidiyor.'

324 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Cehennem Hücreleri: Kanser \* 325

Olduğun yerde İçal,

Buradan gecen onca masuma oldu olan. Zavallılar.

Sanırım hepsini  
enseledik/

Tumor bölgesinde.

a Ölüyorar^rp-.. T

326 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

sayıda masum iücre katliamdan kurtarılır..

- I İyileşeceksin, kard

Acele edin.'

çok geç değil'

-ve iyileşirler

Cehennem Hücreleri: Kanser \* 327

GERÇEK KUTUSU

Tümörler, en eski metinlerde bile değinilen bir konudur; bazı Mısır mumyalarının kemiklerinde tümörler bulunmuştur.

Oturduğunuz mahallede her türde birey vardır; dostluk canlısı olanlar, sakinler, siz daha uyanmadan kapınızın önündeki karı kürüyen yardımseverler, siyah çorap ve lastik ayakkabı giyerek çim biçen eksantrikler... Ama bu bireylerin hepsi bir kategoriye uyar: Sosyal açıdan sorumluluk sahibidirler. Yani sizin mülkiyet hakkınıza saygı duyarlar, herkesle iyi anlaşır, saygı gösterirler ve gerektiğinde onların zeytinyağı sizin zeytinyağınızdır. Vücudunuzdaki normal hücrelerde de durum budur; birbirleriyle iyi geçinirler ve sosyal sorumluluklarını bilirler. Etraflarındaki hücrelerle iyi anlaşır, kendi hayatlarını yaşarlar ve hatta gerektiğinde birbirlerine yardım ederler. En önemlisi, sadece kendi işlerine bakarlar ve diğer hücrelerin varlığına zarar vermeden işlerini yaparlar. Karaciğer hücreleri, dalak hücrelerinin çalışmasına izin verir ve karın kası hücreleri (lastik izi gibi görünenler bile) kalp hücrelerinizin işini yapmayı hayal etmezler.

Şimdi bir de kötü komşularınızı düşünün; etraflarındaki saygı duymayan komşularınız. Çimenlikleri talan ederler, yüksek sesle müzik çalarlar, Labrador köpeklerinin başka insanların çimenleri üzerine dışkılarını bırakmasına izin verirler. Etraflarındaki herkese karşı tamamen saygısızdırlar. Kanser hücreleri işte bu kötü

komşulardır (Şekil 11.2). Sosyal sorumluluklarını bilmezler; sosyopattırlar. Temelde, yaptıkları şey büyümek, çoğalmak ve etraflarındaki hücrelerin hayatını cehenneme çevirmektir; tıpkı haydut çeteleri gibi. Başka hücrelerin ihtiyaçlarını umursamazlar; ve sonra, bazı durumlarda, vücuda yayılarak bütün mahalleyi altüst edebilirler.

Bu kötü komşulara - mutasyonlara - iki şekilde sahip oluruz. Birincisi, yukarıda belirttiğimiz gibi, mutasyonlar hücre kopyalama sürecindeki hatalardan kaynaklanabilir. İkincisi, mutasyonlar radyasyon ya da serbest radikaller (bu, hücrelere, proteinlere ve DNA'lara kimyasal yapılarını değiştirerek zarar verebilen bir atom ya da atom grubudur) tarafından bir hücre zarar gördüğünde DNA'nın değişmesiyle oluşur. Serbest radikallerin yarattığı hasar, serbest radika-

328 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Mit mi, Oerpek mi? Kanser bulaşıcı değildir

Bazı kanser türleri, HIV gibi virüslerle bulaşabilir. Dolayısıyla bir açıdan, başka birinden kanser kapabilirsiniz. HIV kişiden kişiye yayılabilir ve HIV kansere yol açabilir. Kanseri kan, salya ya da mikroplarla yayamazsınız ama kansere yol açacak organizmaları aktarabilirsiniz. Daha

lin bir antioksidanla bağlanması durumunda engellenebilir; belki de antioksidanların en önemli görevi bu serbest radikalleri kelepçelemek, böbrekler aracılığıyla vücuttan atılacak hale getirmek üzere paketlemek ve diğer hücrelere ve kromozomlara zarar vermelerini önlemektir. Her iki durumda da, bu mutasyonlar - hücreyi öldürmez ya da onarılmazlarsa - bir hücre bölünerek çoğaldığında yayılmaya başlar.

Kanserden ikinci korunma şekliniz, bağışıklık sisteminizdir; ideal durumda, bağışıklık sisteminiz bütün hataları tarayıp yakalayacak önce birkaçHDn üz etmiştik; örneğin koraci-ve tanımadığı hücreleri ölümle cezalandıracak- 9er ilfihabl 9ibi- 'lk keşfedilen bağlontı, Bur-tır. Tipik olarak, hücreleriniz vücudunuz için- kitt'in lenfoması ve Afrika'deki virüstü, deki bütün genlere bunu yapar; ama alyuvarlarınız hariç. Bu gen (P53 geni denir ve sistemin editörüdür) baskı hatalarını bulmak için diğer bütün genleri okur. Şimdi, kanserin sapıtmış bir komşu olduğunu biliyoruz; aslında kötü ruhlu bir komşu. Bu komşu, haydutlarla savaşmaları için bağışıklık sistemi polislerini araya-mamaları için diğer hücrelerin telefon bağlantılarını keser (sistemi yanıltmak konusunda usta olduklarını söylemiştik). Kanserli kişilerde, kanser hücreleri P53 genini kapatır.

Normalde tuhaf hücreleri öldürmek için bu genler bağışıklık sistemini harekete geçirirken, bu mekanizma kanser hücreleri yayılan kişilerde çalışmaz; dolayısıyla kansere gelişecek, yayılacak ve vücuda zarar verecek fırsatı sunar. Bu holiganlar işte böyle doğar; mutasyon ve bağışıklık sistemini istenmeyen hücreleri vücuttan atma becerisinden yoksun bırakarak. P53 geni etkili şekilde çalışmak için D Vitamini'nc ihtiyaç duyar, dolayısıyla kanseri önlemenin bir adımı, yeterli miktarda D Vitamini almaktır (bu konuda daha detaylı konuşacağız). Büyük sonuçlar doğuran ilginç bir nokta: Metastaz kanseri olan fareler üzerinde yapılan bir araştırmada, araştırmacılar P53 editörlerini ye-

niden aktif hale getirebildiklerinde, her yerdeki kanserli hücrelerin öldürüldüğü tespit edilmiştir.

Oksidasyonun nasıl gerçekleştiğini anlamak da önemlidir. Birçok açıdan, oksidasyon iyi bir şeydir ve doğal olarak vücudunuzda gerçekleşir. Bağışıklık sisteminin etkili çalışması için vücudunuzun oksidasyona ihtiyacı vardır, böylece vücudunuz kendini koruyabilir. Bu sistem, eski hücreleri öldürerek yeni hücelere yer açar. Dolayısıyla kötü bir şey değildir ama kötü olma potansiyeline sahiptir. Kanser, biraz tuhaf giden normal biyolojik sürecin bir parçasıdır. Oksidasyon sisteminde bir terslik olduğunda, çok fazla oksidasyon gerçekleşir (vücudunuzun paslanması söz konusu olur); dolayısıyla DNA'ya zarar veren ya da kanserli hücreleri vâcuttan temizleyen mekanizmayı engelleyen serbest radikaller üretir.

#### Kanser Hücrelerinin Gelişimi

Doğal olarak, bağışıklık sistemimiz çoğu kanserli hücreye karşı savaşır. Dolayısıyla sorulması gereken ilk mantıklı som şudur: Vücudunuz neden istenmeyen hücrelerle savaşması için bağışıklık sistemini çağıramıyor? Güzel soru. Aslında, bağışıklık sisteminiz geliyor; ve tuhaf görünüşlü, kansere yol açma riski olan bir sürü hücreyi öldürüyor. Antioksidan vitaminlerin ve D Vitamini'nin kanseri önlemede önemli olmasının nedeni budur, çünkü bağışıklık sisteminizi güçlendirirler. Ama güvenlik ağınız kandırılabilir ya da yetersiz kalabilir. Asıl sorun, bağışıklık sisteminin nasıl çalıştığını tam olarak bilmememizdir; bağışıklık sistemimiz neden bu hücrelerin bazılarıyla savaşabilirken bazılarıyla savaşmıyor? Yapılan araştırmalar, kanseri önleyici aşular geliştirmeye odaklanıyor ve bunlar arasında viral enfeksiyonlarla te-tiklenebilecek kanser türleri de var (örneğin kara-

#### GERÇEK KÖŞESİ

Bazı tümörlerde kanser hücresi bulunmaz; bunlar iyi huyludur, fakat yine de tehlikeli olabilirler. Çünkü bu, tümörlerin Önemli besinlerin yolunu kesmek ya da kritik organlar üzerinde baskı kurmak için büyüebilmesinden kaynaklanır. Örneğin, birçok beyin tümörü yayılmamasına rağmen, yine de ameliyatla alınır.

330 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Mit mi, Oerpek mi? Kalp kanserine yakalanabilirsiniz

Kalp kanserini hiç duymadınız. Çünkü kanser nadiren burada başlar. Ama gerçek şu ki kanserin son aşamalarında, kalpte odaklanan kanser hücreleri görülebilir ve bu bizi hiç şaşırtmamalıdır, çünkü kanser hücreleri enerji taşıyan kanı severler.

ciğer iltihabı, karaciğer kanserine yol açabilir). Virüslerin kanserin gelişmesinde ve yayılmasında sanıldığından çok daha etkili olduğu ortaya çıkabilir.

Çoğu kanser mutasyonlarında, bu hücrelerde bağışıklık mekanizmasını kapatan bir genetik kod vardır, dolayısıyla hızla ve hiç fark edilmeden yayılabilirler. Ama kanser hücreleri aynı zamanda çok etkili bir şekilde kopyalanmalarını sağlayan bir mekanizmaya da sahiptir; bu da kanser hücrelerini vücuttaki diğer hücrelerden daha güçlü ve daha hızlı kılmaktadır.

Hızlı büyümeyle birlikte, kendi başlarına bunu yapamazlar. Tıpkı bir bitkinin suya ya da bir çocuğun vitaminlere ihtiyaç duyması gibi, kanser hücreleri de büyüme için besine ihtiyaç duyarlar. Kanser hücrelerinin her şeyden çok istediği şey, enerjidir. Eğer hücreler enerji alamazlarsa, kendilerini gerçekten öldürürler, çünkü birikmiş enerjilerini bitirirler. Dolayısıyla, en başarılı kanser -fark edilecek ve zararlı olacak kadar büyüeyenler - genellikle enerji kaynağı bulurlar ve bunu damarlardaki kanı kendilerine yönelterek yaparlar. Oluşturulan bu enerji kaynağı, su altında birinin kullandığı oksijen tankına benzer; varlıklarını sürdürmek için gerekli şeye sahiplerdir (Şekil 11.3). Kanser hücrelerine yaşama ve büyüme fırsatı veren şey budur. Kavgacı hücreler olduklarından, kanser hücreleri hangi damarların hangi organlara gideceğine de karar verebilirler. Doğal dokuyu sarabilir, istila ettikleri organa sahip olabilir, bir araya gelerek tümörler - kanserli hücreler yığını - oluşturabilir ve o organın normal fonksiyonlarını engelleyebilirler.

### Kanser Türleri

Yaşama, büyüme ve ilaçlara tepki verme açısından çok çeşitli kanser türleri vardır. Ama birçok kanser ortak özelliklere sahiptir. Kanserinin bazı türlerinin

### Cehennem Hücreleri: Kanser \* 331

de son derece açık nedenler söz konusudur. Akciğer kanseri - erkeklerde ve kadınlarda görülen en yaygın öldürücü kanser - çok büyük ölçüde sigara dumanından kaynaklanır (ama bütün akciğer kanserleri değil). Akciğer kanseri olan kişilerin yüzde 95'inden fazlası ya sigara içmişler ya da pasif tiryaki olmuşlar, radon ya da asbest solumuşlardır. Normal hücreler sürekli olarak bir zehirle (tütün yapraklarındaki hidrokarbonlar gibi) zarar gördüğünden, akciğerleriniz hasarlı olanları onarmak ve yenilemek için yeni hücreler üretir. Bunun için ne kadar hızlı çalışmaları gerekirse, tipografik hataların oluşma olasılığı da o kadar artar; dolayısıyla normal hücreler kötü hücrelere dönüşebilir.

Göğüs kanseri gibi bazı kanser türlerinin öncelikli nedenlerini bilmemekle birlikte, önemli bir kalıtsallık unsuru bulunduğunu, doymuş ve yapay yağların ve obezliğin de kanser gelişiminde etkili olduğunu biliyoruz. Bu tür kanserlerde dikkatin teşhise odaklanması gerekir; karmaşık tekniklerin yanı sıra kendiniz de sık sık kontrol edebilirsiniz (ama fiziksel egzersizler, folat ve aspirin alımı sayesinde önlenmesi mümkündür). Mamogramlar ve PET taramaları, küçük tümörlerin fark edilmesinde son derece etkili olabilmektedir (ama kanser teşhisi koyamazlar; bunun için biyopsi gerekir). Ayrıca, kanserin zamanında fark edilebilmesi için yeni teknikler de sürekli olarak geliştirilmektedir. Rutin cerrahi göğüs endoskopisi (ROBE), örneğin, göğsü dokusunu altmış kez büyütürken, mamogramların fark edebileceği tümörlerin yüzde biri boyundaki-leri fark eden bir görüntü aletine dayanmaktadır. Göğüs kanser erken teşhis edilirse, uygulanan tedavi genellikle lampektomi - tümör topağının alınması - olmaktadır.

Ama bütün kanserler tümörler ya da yumrular halinde değildir; bu da teşhisi daha da zorlaştırmaktadır. Lösemi gibi kanla ilgili kanserler, tam anlamıyla tümör değildir.

Bunun yerine, anormal akyuvarların ilikte birikmesi ve sağlıklı akyuvarları ve alyuvarları aç bırakması demektir; dolayısıyla vücudunuz kendini enfeksiyonlara karşı koruyamamakta ve ihtiyacı kadar oksijen alamamaktadır. Bu kan kanserleri, ilikleri ve lenf düğümlerini yok ederek yaşaması gereken diğer hücreleri öldürür; iliklerinizde sağlıklı hücre kalmayana, tamamen kanserli hücrelerden oluşana kadar. Bunun için radikal bir çözüm -

332 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

bazı kanserler için işe yaramakla birlikte, bazıları için etkisiz kalan bir yöntemdir - ilikteki tüm hücreleri öldürmek ve uygun bir vericiden alınan ilikle boş alanın kaplanmasıdır.

Kanserin Yayılması

Kanser hücrelerinin sinsi bir yapısı vardır. Diğer hücrelerde bulunan "yapışkan" özellik onlarda yoktur, dolayısıyla yeni oluşan kan damarlarına binerek vücudun diğer kısımlarına yayılabilirler; bu bölgeler genellikle karaciğer, akciğerler ve beyin olur. Dolayısıyla, genel olarak kanser kaçabilir ve kanın bol olduğu bölgelerde gelişebilir; bu yüzden, kanserin bir bölgeden başka bir bölgeye ya da organa sıçraması sık görülen bir durumdur. Ayrıca, kanser lenfatik sistemde (vücudun atık atma programı) dolaşmayı ve lenf düğümlerine yakın olmayı sever; doktorların bu bölgeleri dikkatle incelemesinin nedeni budur.

Kanser. Genp Yasa Eylem Planı

Kanser söz konusu olduğunda en heyecan verici araştırmalardan bazıları, genetik alanında sürmektedir; bu, aile geçmişinize ve genetik yapınıza bağlı olarak en savunmasız olduğunuz kanser türlerinin bulunması ve yaşam tarzınızın bu kansere önlem oluşturacak şekilde yapılandırılmasıyla ilgilidir. Belki gelecekte, bağışıklık sistemimizin kanseri yenmesine olanak tanıyacak şekilde bazı ilaçlar veya aşılarda geliştirebileceğiz. Ama henüz o noktaya ulaşmadık ve bu yüzden, yapabileceğiniz en iyi şey sağlığınıza kendi elinize almak, kanseri önlemek için yaşam tarzınızda yapacağınız değişikliklere karar vermektir. Örneğin, uzun süreler boyunca güneş yağı sürmeden güneşte oturmak, cilt kanserine davetiye çıkarmak demektir. Sigara içmek? Sigara içmekle kanser arasında öylesine güçlü bir bağlantı vardır ki elinize bir şırınga alıp akciğerlerinize kanser hücreleri şırınga etseniz daha iyi olur. Tütün sadece akci-

Cehennem Hücreleri: Kanser \* 333

ğer kanseri olasılığını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda sidik torbası, prostat ve göğüs kanserlerine yol açabilir. Bazı bulaşıcı hastalıkların da kansere yol açtığını biliyoruz; bunun nedeni, bağışıklık sisteminizde oluşan bir şeyin kanserin gelişmesine olanak tanıması olabilir.

Diğer kanserler söz konusu olduğunda, nedenlerini doğrudan bilmiyoruz ama kanseri önleyebilecek şeyler hakkında bazı güçlü fikirlerimiz var. En önemlisi: Kalbinizi ve damarlarınızı genç tutarak, kanseri önlemek konusunda önemli bir örnek oluşturabilirsiniz. Obezlik ve pasiflik de kanserle bağlantılı şeylerdir; dolayısıyla doğru miktarda kalori alımı ve bu kitapta sunduğumuz türden fiziksel faaliyetleri düzenli

olarak sürdürmek, bütün vücudunuzu genç tutmak için önemli ve gerekli şeylerdir. Ayrıca, anatomik mahallelerinizi kötüler yerine iyi komşularla doldurmak için de şu adımları atabilirsiniz:

#### / . Adım: Besinlerle Savaşın

Kanseri önlemek konusunda elimizdeki en önemli kaynak, yiyecekler ve besinlerdir. Deri ve akciğer kanseri gibi durumlarda besinlere dikkat etmek özellikle önemlidir. Böcek ilaçlama firmalarının evinizi gereksiz misafirlerden arındırmak için kendilerine has kimyasalları, zehirleri ve ilaçları vardır; ama kanserle savaşmak için ihtiyaç duyduğunuz zehirler, besinlerden ve vitaminlerden gelir. En güçlü kanser önleyici rejim için, şu içerikleri barındıran yiyecekler yemeye ve tabletler kullanmaya dikkat edin. D VİTAMİNİ Her editörün iyi bir sözlüğe ve sağlam bir çift göze ihtiyacı vardır. D Vitamini'nin editörünüzün çantasında önemli bir araç olduğunu düşünün, çünkü bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve kanser olasılığını düşürdüğü bilinmektedir. Bunun nasıl gerçekleştiğini bilmiyoruz ama D Vitamini'nin kanser riskini azalttığı, yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bir teori, vitaminin mutasyona uğramış hücreleri öldürdüğü yönündedir; yani I) Vitamini, kanser hücreleri için zehirli olabilir. İkinci teori, D Vitamini'nin editör genin etkisini

#### 334 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

artırdığı, böylelikle kanserli hücrelerin daha kolay tanındığı ve bağışıklık sisteminin kanseri hücrelerle savaştığı yönündedir; yani bir açıdan editör gen için büyüteç rolü oynamaktadır. D Vitamini'nin bir biçimi - D3 - P53 geninin etkili şekilde çalışması için gereken blokları inşa eder ve bu da mutasyona uğradığında kanserli hücre oluşumuna yol açan proteinlerin düzenlenmesini sağlar. Çoğu Amerikalı yetişkin, yeterli miktarda D Vitamini almamaktadır (aslında, yüzde 30 ila 40'ında sorun olabilir). Altmış yaşının altında olanlar için günde 400 IU ve daha ileri yaşlardakiler için günde 600 IU D Vitamini alımını öneriyoruz. Tablet olarak alabilirsiniz; ya da günde dört bardak yağsız süt veya gerçek portakal suyu içebilirsiniz. (Buna ek olarak, 8. Bölüm'de sözünü ettiğimiz gibi D Vitamini ihtiyacınızı güneşten karşılayabilirsiniz. Dışarıda on ila yirmi dakika geçirmek, yeterli miktarda vitamin almanızı sağlar. Ama D Vitamini'ni yiyeceklerden ve tabletlerden karşılamınızı, dışarı çıktığınız her seferinde - hava güneşli olsun ya da olmasın -SPF 45 koruyucu sürmenizi şiddetle öneriyoruz.) FOLAT B Vitamini türlerinin bileşimi olan folat ya da folik asit, genellikle hamile kadınlara önerilir, çünkü ceninin beyninin ve omurgasının normal gelişimi için şarttır. Ama anneler spina bifidayı (bir doğum kusuru) önlemek için folat almaya başladıklarında, çocuk kanserlerinde de yüzde 60 oranında azalma gözlemledik. Ünlü bir bili-

madamı olan Bruce Ames, öncelikle gen kopyalanması sırasında oluşan fola-tın tipografik hataları önlemekte yararlı olduğunu keşfetti; yeterli miktarda folat alarak, vücudunuzun U olarak algılamayacağı yeterli miktarda T sağlarsınız. Ama folat yetişkinler için de önemlidir. Yetişkin olarak yeterince folat almazsanız, bu eksiklik kansere yol açabilir. Dört araştırmada, folat takviyesinin kolon kanserini yüzde 20 ila

50 azalttığı görülmüştür ama Amerikalıların yüzde 50' sinden fazlası, önerilen miktarı bile almamaktadır; ayrıca, yüzde 90 kolon kanserini azaltmak için gereken miktarı da (günde 800 mikrogram) alma-

Cehennem Hücreleri: Kanser \* 335  
maktır.

Çok çeşitli yiyecekler - ıspanak, domates ve portakal suyu gibi - folat içerir ve birçok yiyecek - ekmek ve kepek gibi - yine bu maddeyi barındırır. Ama folatı yiyeceklerden almak, folik asit tabletlerine oranla daha etkisiz olacaktır. 250 ml. portakal suyunda sadece 43 mikrogram folat olduğu düşünülürse, gerekli miktarda folat alabilmek için günde 7 litre portakal suyu içmeniz gerektiğini anlarsınız. Ayrıca bir dilim ekmekte 6 mikrogram ve bir tabak ıspanakta sadece 2 mikrogram folat olduğu düşünülürse, tabletlere ihtiyacınız olduğu açıktır. Ortalama olarak günde 525 mikrogramlık tabletlere ihtiyacınız olduğu açıktır. Ortalama olarak günde 525 mikrogramlık tabletlere ihtiyacınız olduğu açıktır. Ortalama olarak günde 525 mikrogramlık tabletlere ihtiyacınız olduğu açıktır.

DOMATES ÜRÜNLERİ Araştırmalar göstermiştir ki haftada on çorba kaşığı (ya da daha fazla) domates ya da spaghetti sosu yediğiniz takdirde, belli türde kanser gelişimi olasılığı azalmaktadır. Erkeklerde prostat kanseri olasılığı üçte bir azalırken, kadınlarda klinik göğüs kanseri gelişimi olasılığı yüzde 30 ila 50 azalmaktadır. Birçok kişi, aktif içeriğin - bu tür inanılmaz rakamlardan sorumlu içerik - antioksidan özellikleri nedeniyle likopen olduğuna inanmaktadır. Karoten türü maddeler, bir serbest radikale (kansere oluşturan hücreler) asılarak ve onu diğer hücrelere zarar vermeden dışarı atılmak üzere paketleyerek iş görürler. Başka şekillerde de çalışıyor olabilirler. Ama inanılmaz bir şekilde işe yaradıkları kesindir. Domates ürünlerinde bol miktarda likopen bulunur ama piştiğinde vücudunuz için daha yararlı ve etkilidir, ayrıca biraz yağla alındığında vücudunuz tarafından daha kolay hazmedilir. Dolayısıyla, domates ürünlerini biraz zeytinyağı veya kuruyemişle almak önemlidir, böylece en yüksek yarar sağlayabilirsiniz. Likopen içeren yiyeceklerden haftada on porsiyondan fazla yemek,

336 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

sizi bir yaştan fazla gençleştirir. Önemli bir nokta: Pişmiş domates ürünlerine ve soslara kanser önleyici özelliği verenin likopen olduğundan emin değiliz ama domatesin kanser riskini azalttığını biliyoruz. Domates ürünlerinde bulunan başka bir madde olabilir.

SELENYUM Vücutlarımız için gereken minerallerden biri olan selenyum, genellikle selenyumu topraktan alan sarımsak gibi yiyeceklerde bulunur. (Morina, ringa, uskumru ve sardalye gibi birçok balık ve Brezilya kestanesinde de vardır.) Bir araştırmaya göre, günde iki kez 100 mikrogram selenyum alan kişiler arasında kanser ölümlerinde yüzde 50 düşüş gözlemlenmiştir. Hâlâ yapılması gereken çok şey olmakla birlikte, selenyum almanın kanser olasılığını düşürdüğü iyi bilinmektedir (ama günde 1,000 mikrogramı geçmeyin; yoksa kendinizi selenyum zehirlenmesine açık hale getirirsiniz). Keşke nasıl işe yaradığını bilseydik ama söylentiler selenyumun ana sindirim sistemine yararlı geldiği yönünde odaklanmaktadır.



**BROCCOLI, BRÜKSELLAHANASI, LAHANA VE KARNABAHAHAR GİBİ SEBZELER** Bu sebzelerde kanseri önleyici bir kimyasal vardır. Bağışıklık sistemlerimizi harekete geçirerek mi, kanser hücreleriyle savaşarak mı, yoksa kanser hücrelerinin beslenme kanallarını keserek mi kanser oranlarını azalttıkları kesin olarak bilinmemektedir. Ama bu sebzelerde bulunan iki maddeyle bağdaştırılabilir (in-dol-3 karbinol ve sulforafen). Mekanizma her ne olursa olsun, sidik torbası kanserli ve bağırsak kanserli hastalar üzerinde yapılan araştırmalar, haftada yedi avuç ya da daha fazla bu sebzeleri yiyen kişilerin kanser olasılığının yüzde 50 azaldığını ortaya koymuştur.

#### **DİĞER VİTAMİNLER**

Serbest radikalleri tehdit eden ve yenilerin oluşumunu hızlandıracak şekilde hücrelerin erken ölümünü engelleyen antioksidan vitaminler olarak; günde 100 ila 500 mikrogram C Vitamini alın. Turunçgillerin yanı sıra. yeşil

**Cehennem Hücreleri: Kanser • 337**

sebzelerdeki, zarlı kabuksuz meyvelerdeki ve domatesteki C Vitamini de yararlıdır. Ayrıca günde 400 IU E Vitamini (C Vitamini ile birlikte) de alabilirsiniz. E Vitamini'ni buğday tohumunda, kuruyemişte ve bitkisel yağlarında bulabilirsiniz.

#### **2. Adım: Kontrole Gidin**

En önemli mortolarımızdan birini artık öğrendiğinizi sanıyoruz: Sağlığınızdan sorumlu olan organize tıp değildir; siz kendinizsiniz. Kendi sağlık kaderinizden kendiniz sorumlusunuz. Her gün sağlığınızla ilgili kararları kendiniz veriyorsunuz (kızarmış mı, haşlanmış mı? merdivenler mi, asansör mü?) ve ne kadar uzun ve sağlıklı yaşayacağınız konusunda da fark yaratabilirsiniz. Ama sadece bu mesajı size verdik diye, tıp alanındaki önemli gelişmeleri ve sağlığınızın bir profesyonel tarafından sık sık kontrol edilmesi noktalarını da gözden kaçırmayın. Kanseri önlemekle kanseri fark etmek aynı şey değildir. Asıl amacımız, bir hastalığın başlangıcını engellemek ama bunu başarabileceğimiz konusunda bir garanti yok. Bu çok önemli, çünkü hastalıkla birlikte suçluluk duygusu da taşımanızı İste- riyoruz; tam aksine, çözüme odaklanmanızı istiyorumuz. Söylediğimiz gibi, önlemden sonra ikinci amacımız, erken teşhis. Erken teşhis, kanser teşhisi konduğu takdirde hayatta kalma olasılığınızı yükseltecektir. Garajınızın MRI tarayıcı-larıyla, şırıngalarla ya da lastik eldivenlerle dolmasını beklemiyoruz (ciddi bir alışveriş sapkınlığınız olmadığı sürece), dolayısıyla farklı kanser türlerini erken teşhis edebilmek için önemli adımları bilmelisiniz. Önemli bir not: Rehber prensiplerimiz ve ölçümlerimiz, ortalama kişiler içindir; ailesinde kanser hastalığı bulunan - özellikle birinci dereceden iki akrabanızda varsa - kişiler için, daha erken bir yaşta kontrolden geçmek çok önemlidir (örneğin yirmi beş yaşındayken).

**338 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu**

**Mit mi, Oerpek mi?**

**CİLT KANSERİ** Cilt kanserinin üç önemli türü (bazal hücreli, skuamöz hücreli ve melanom) farklı hücre türlerinden ortaya çıkar ve bu yüzden farklı davranış kalıplarına sahiptir.

**KâfİSCF †CSIİİSİ**

† U †  
K0IIIIUJ88j 116111611 \B~  
(jâVİ GÖFİTİ6İ1İZ fİCfCkir

En tehlikelisi melanomdur, çünkü zaten peripatetik bir hücredir. Bazal ve skuamöz hücre-

tekrar

ler dış derimizle sınırlıdır, dolayısıyla sadece

, ... ili i r, i l i t kontrol etmek ve emin olmak doimo

akıllıcadır, bölgesel olarak yayılırlar. Bunlar güneşte kal-

makta ilgiliyken, melanom - en yüksek ölüm ^ doktorlar, sizi buna teşvik eder; yani

teşhi-

riski taşıyan - böyle değildir. Bazal ve skuamöz

\* & - &

kolayca tedavi edilebilen kanser türleridir ve yerden fark-

genellikle kanser hücrelerinin alınması yeterli tedavisinde ba-

dir. Her kanser türünün kendine has özellikle-

doktordan aele- ri vardır, bu yüzden bir deri günlüğü tutun, ya-

konusu türde ni derinizi kontrol edin. Herhangi bir değişik-

görüştürmeniz dai- lik fark ederseniz, lekeyi kontrol ettirmeniz ge-

farklı aşamala- rekir. Otuz yaşından sonra her yıl bir dermato-

deneyimli ve do- loga görünmenizi öneriyoruz. (Eğer dijital fo-

yeni bir proje bulmaya çalışıyorsanız, deri- & a\*. a ^ a nizdeki lekelerin resimlerini çekebilir, resimleri bil-

Mit Savar

gisayara kaydedebilir ve her yıl bu işlemi tekrarlayabilirsiniz. Bu, zaman içinde oluşabilecek fiziksel değişiklikleri gözlemlemek için iyi bir yoldur.) Buna ek olarak, doktorunuza gittiğinizde yanınızda bir lekenin seri resimlerini götürmek, doktorunuzun teşhisini kolaylaştırabilir.

**GÖĞÜS KANSERİ** Bu, aile geçmişinin özellikle önemli olduğu bir noktadır. Daha önce göğüs ya da yumurtalık kanseri geçirmiş iki yakın akrabanız varsa - özellikle kırk yaşından önce olmuşsa - yirmi beş yaşında düzenli olarak kontrole gitmenizi öneririz.

Ciddi bir aile geçmişiniz yoksa, kırk yaşında başlaya-

**Cehennem Hücreleri: Kanser \* 339**

bilirsiniz. En azından iki yılda bir kontrol önemlidir. Her mamogram kanseri önlemez ama eğer erken teşhis edilirse ve yeterince erken yakalanırsa, göğüs kanseri

Bazı kanserler hızlı yayılmasına rağmen,

SİN do9ru oldu9UfIJ k"inMrmek

iyi ikinci tanı, ilk doktorun çalıştığı

lı bir kurumda çolişon ve kanser

\*°rili °W\* bilinen boşko bir

(ektir- Bu noktadan sonra, söz

kanserde uzmanlaşmış biriyle

ma en iyisidir, çünkü tedavinin

rıyla başa çıkmak üzere daha

nanımlıdır. toğraf makineniz için

lampektomi ile tedavi edilebilir. Kendi kendinize inceleme yapmanız o kadar güvenilir bir önlem değildir ama jinekologunuz size ilk adım olarak bunu öğretir. Şimdi bile, erken teşhisi daha güvenilir kılmak İçin yeni teknolojiler geliştirilmektedir.

**PROSTAT KANSERİ** Birçok erkeğin kontrolden kaçınması anlamsızdır. Bunun hemşirelerin önünde soyunmak veya dön-öksür rutiniyle bir ilgisi yoktur. Asıl sorun, lastik eldivendir. Ama bir doktorun lastik eldivenli yağlı parmağını kontrol sırasında bir erkeğin rektumuna sokmasının amacı, prostatta anormal bir büyüme olup olmadığını anlamaktır. Ama parmak kontrolünde bir sorun vardır; doktorlar bu giriş açısından bütün prostatı kontrol edemezler. Dolayısıyla, doktorunuzun elle kontrol sırasında fark edemediği bir tümör olabilir. PSA (prostata özgü antiijen) testi yaptırmak bu yüzden önemlidir. Not: Yüksek bir PSA,

kanseriniz olduğu anlamına gelmez; yüksek seviye başka durumlarla, örneğin prostata iyi huylu bir tümörle de ilgili olabilir. Onun kanser olup olmadığına sadece biyopsiyle karar verilebilir. Doktorların asıl ilgilendiği rakam, taban değerinizde bir değişme olup olmamasıdır; bu tür durumlarda erken teşhis konursa, genellikle kolayca tedavi edilebilmektedir. Elli yaşında bir kez ve sonrasında her yıl yaptırın.

**KOLON KANSERİ** Çoğu erkek ve kadın, kırk yaşından sonra Hemoccult testi (dışkıdaki gizli kan testi) yaptırmaya başlamalıdır. Elli yaşından sonra, her üç ila beş yılda bir kolonoskopi yaptırmamız gerekir; böylece kolon kanserini veya kolon kanserine dönüşebilecek polipleri zamanında fark edebilirsiniz. Bunun rahatsız edici bir test olduğunu biliyoruz - ama yeni görsel kolonosko-piler hızla gelişmektedir - ve eğer Katie Courie bunu ulusal televizyonda ya-pabildiyse, siz de kendi başınıza yapabilirsiniz.

340 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Düşünecek Yemek: Yemeği mi yiyeyim, hapı mı yutayım?

Arabanızın anahtarları ve yeğenlerinizin hepsinin doğum günlerini hatırlamak, akılda tutması en zor şeyler değildir. Tavsiyeler de öyledir. Size yemekler ve besinler hakkında bir sürü bilgi verdik. Şimdi, onları hangi yiyeceklerden ne zaman atacaksınız? Hangi mağazalardan alışveriş edeceksiniz? Portakalı suyu mu içeceksiniz, yoksa C Vitamini tableti mi alacaksınız? Hapı yutmak kolay cevap, değil mi? Bazı durumlarda, doğru; tablet halinde olan besinlerin daha güçlü olduğu ve yemeklerde bulunanlara oranla daha kolay huzmedildiği kanıtlanmıştır. Ama sebze-meyvelerle uğraşmak yerine her zaman tabletleri seçmenin daha iyi olduğu yanlışlığına düşmeyin. Portakal suyunda C Vitamini'nden daha fazla şey vardır. Ve yemeklerin sadece biyokimyasal önemi yoktur; vücudunuzda bir enerji akışı yaratırlar. Örneğin; kanseri önlemekte ya da kalp krizi olasılığını düşürmekte sadece tek bir besin etkili olmayabilir; bunun yerine o yiyeceğin İçindeki besinlerin bileşimi söz konusu etkiyi yaratıyor olabilir. Ayrıca, böyle bir bileşimi sadece ve sadece o yiyeceğin doğal halinde bulabilirsiniz. Aslında, yiyeceklerin tıbbın odaklanması gereken ikinci önemli cephe olduğuna inanıyoruz; yani yiyeceklerin nasıl şifa sağladığını incelemek.

3. Adım: Günü Aspirine Sığının

Buraya kadar, aspirinin adına bir havaalanı yaptırılması gerektiğini bile söyledik neredeyse - peki, en azından yüksek bir bina diyelim - çünkü bize çok büyük iyilikleri var. Şu bilgilere bir baksanıza: Günde 162.3 miligram aspirin almak, kolon kanseri riskini yüzde 40, göğüs kanseri riskini yüzde 40, prostat kanseri riskini yüzde 40 azaltabilir. Aspirinin kanser olasılığını nasıl düşürdüğünü bilmiyoruz ama düşürdüğünü biliyoruz. Bu yararlar, damar yaşlanmasını önlediği veya gerilettiği gerçeğini de kapsıyor. Günde yarım aspirin (ya da iki bebek aspirini) almak, elli beş yaşında birini 2.2 yaşa kadar gençleştirir-

Cehennem Hücreleri: Kanser \* 341

bilir. Aspirini ılık suyla için; aspirinin daha hızlı çözünmesini sağlar ve aspirin doğrudan mide çeperine indiği takdirde oluşabilecek asit etkisini azaltır.

342 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

12. Bölüm

Kullanım Kılavuzu Diyeti

Şimdiye kadar bütün vücudu dolaştınız; nöronlar arasında gezdiniz, damadan gördünüz ve bağır-sakiara dolanmadan turu tamamladınız. Şimdi vücudunuzu tanıdığınıza göre, yiyeceklerin hastalıkları önlemek, organ fonksiyonlarını düzenlemek ve güçlendirmek, sağlıklı bir hayat sürmenize yardımcı olmak ve size kendinizi en iyi şekilde hissettirmek konusunda gösterebileceği güçlü etkileri anlayarak, içeri giren her şeyin ne

kadar önemli olduğunun farkına vardığınızı umuyoruz-

Kullanım Kılavuzu Diyeti, bunu yapmanıza yardımcı olacaktır: Bu lez-zetli yiyecekleri on gün süreyle denediğinizde sadece tatlarıyla tatmin olmakla kalmayacak, aynı zamanda vücudunuzdaki bütün fabrikaları da memnun edeceksiniz. Vücudunuza yakıt sağlayacak otuzdan fazla yemeğin tarifini burada bulabilirsiniz. On günlük süreden sonra, harika, sağlıklı

yemeklerin lezzeti konusunda fikir sahibi olacak ve bu şekilde beslenmenin ne kadar az çaba gerektirdiğini göreceksiniz. Ayrıca, besin değeri yüksek yiyecekleri kötülerıyla değiştirdiğinizde, vücudunuzun vereceği cevabı görerek daha da memnun olacaksınız.

Çoğu diyet elbette ki bir numaralı kurala odaklanır: Kilo vermek. Neden mi? Çünkü aşırı kilolu olmak, kot pantolonlarına girmek, film yönetmenlerini etkilemek konusunda takıntılı olan o kadar çok kişi var ki! Ama Kullanım Kılavuzu Diyeti'nde sadece verilen kiloların miktarıyla ilgilenmiyoruz. Size kendinizi daha iyi hissettirmek, daha genç yaşamınıza yardımcı olmak ve yaşlanmanın etkilerini yavaşlatmakla ilgileniyoruz. Hayatınızdaki diğer sayıların ve duyguların daha önemli olduğuna inanıyoruz; tansiyon, kolesterol, iltihap ve enerji seviyeleriniz gibi. Eğer bu etkenleri kontrol etmeyi seçerseniz, hem kilolu hem de zinde olmak da mümkündür. Şimdi, bu diyetin en harika yönlerinden biri kilo verecek

Kullanım Kılavuzu Diyeti Eylem Planı: Kopya Kağıdı

Yürüyüş

Her gün yarım saat (ya 60 yürümek istemiyorsanız yüzmek gibi başka genel fiziksel faaliyetler)

Dayanıklılık eğitimi (bisiklet, yüzme) Haftada 3 kez, 20 dakika boyunca terleyeceğiniz ya da sonunda nefes nefese kalacağınız bir hızda

Direnç eğitimi Haftada 3 kez, günde 10 dakika

Gerilme Her gün, yürüyüşten sonra

Derin Solunum Her sabah ve akşam, 4. Bölüm'de anlatılan karın tekniğini kullanarak 10 derin nefes alıp verin

+ Uyku Günde 7-8 saatlik bir zaman planlayın. Yeterince

»..... L:,,..... ... .., uyuyamıyorsanız 5. Bölüm'deki planımızı deneyin.

344 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

olmanızdır, çünkü bu yiyecekler kiloyu kontrol etmek için önemli olan her türlü besini içerirler. Elbette ki ot>ezliği kontrol etmek ve sağlıklı, aktif bir hayat sürmek için adımlar atmak Önemlidir ama ilk akı saat İçinde yirmi kilo vermezseniz paniğe kapılmanızı da istemiyoruz. Beş kiloluk bir fark bile, kalbiniz ve tansiyonunuz, kemikleriniz, cinsel organlarınız ve vücudunuzun diğer bütün kısımları üzerinde belirgin etkiler yaratabilir. Bu diyeti hayatınızın geri kalanı boyunca sürdürülebilir kılan da bu özelliğidir. Özellikle kaçınılmaz olan yağlı diyetler döngüsünü düşünürseniz, bazı doktorlar bile diyetler, kilolar ve bel kalınlıkları konusunda fazla takıntılı olmanın sağlığınız için kötü olduğunu kabul etmektedirler; açlıktan öl, aşırı ye, açlıktan öl, aşın ye. Ve stres! Sizin için istediğimiz şey, kilonuz konusunda rahatlamanız. Diyetimizi tanımlayan lezzetli ve sağlıklı yiyeceklerin tadını çıkarın ve kilolar, ölçüler, tutulmayan sözler konusunda takıntılarınızı bir kenara atın. Kendinizi iyi hissetmek için yiyin. Daha genç yaşamak için yiyin. Önünüzdeki on gün boyunca Kullanım Kılavuzu Diyeti'nİ deneyin ve kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. İyi yiyeceklerin doğru dengelenmesiyle vücudunuza nasıl yakıt sağladığını ve vücudunuzun nasü bir değişim geçirdiğini görün. Sonra 1. Bölümde sözünü ettiğimiz ilkelere dayanarak, uzun vadeli yemek alışkanlıklarıyla ilgili kararlarınızı verin. Kendi seçimlerinizi yapabilmemiz için yedikleriniz ve yiyeceklerin gücü hakkında bir farkındalık geliştirmenizi istiyoruz. Bugün birçoğumuzun yeme tarzı, diyetlerimizi ve yeme alışkanlıklarımızı hastane geceliklerini tasarlayan insanların kendileri yapmış gibidir. Bize göre, diyetinizi değiştirmek evinizi restore etmek gibidir; modası geçmiş bir mutfağı yeniden yaptırmak, damdaki bir deliği onarmak ya da mobilyalarınızı yeniden düzenlemek olsun, şekil aynıdır. Evinizi sürekli günceller, geliştirir, bakımını yapar, onarır ve güzelleştirirsiniz. Bu değişiklikleri yaparsınız, çünkü evinizi daha İşlevsel kılacağını ve size kendinizi daha iyi hissettireceğini bilirsiniz. Aynı şeyi kendiniz için de yapmak istemez misiniz?

Kullanım Kılavuzu Diyeti

Bu diyet hakkında hiçbir şey öğrenemeseniz bile (evet, kendimizi tekrarladığımızı biliyoruz), şunu anlayın: Kullanım Kılavuzu Diyeti, kaybolan kilolarla

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 345

T

değil, daha genç yaşadığınız yularla ve hissettiğiniz enerji artışıyla değerlendirilmelidir. Kullanım Kılavuzu Diyeti, kendinizi hiç aç hissetmemeniz üzere tasarlanmıştır; böylece uzun vadeli sağlığınız için doğru bir besin değerlendirmesi yapabilirsiniz. Temel diyetin lezzeti harikadır ve kahvaltı seçeneklerinden ikisini, öğle yemeği seçeneklerinden birini, bir akşam yemeği, iki hafif şey yerseniz ve bunlara ek olarak da her gün şarap içerseniz, günde yaklaşık 1,600 kalori alabilirsiniz. Ayda yarım kilo vermek için günde almanız gereken ideal kalori miktarının, ideal kilonuzun dokuz katına ek olarak günlük fiziksel faaliyette tükettiğiniz kalori miktarı kadar olduğunu unutmayın. 1.50 cm boyundaki bir insanın ideal kilosu 50 kg'dir. İdeal kilonuzu hesaplayabilmek için, her iki 2.5 cm'ye yaklaşık olarak 2.5 kg ekleyin; böylece 1.80 cm boyundaki bir kişinin ideal kilosu ortalama 80 kg olacaktır. Eğer ideal kilonuz bunun atındaysa, yukarıda bahsettiğimiz temel diyeti uygulayarak günde 1600 kalori alabilirsiniz. Üstelik belirtilen tatlıla-n aralıklarla seçebilirsiniz. Eğer ideal kilonuz 75-110 kg arasındaysa, günlük fiziksel faaliyetlerinize bağlı olarak ekstra bir kahvaltı öğünü ve/veya öğle yemeği opsiyonunu tercih edebilirsiniz.

Kullanım Kılavuzu Diyeti'nde kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve atıştırma tariflerini tablonuzdan seçebilir, böylece diyetinizi yaşam tarzınıza göre oluşturabilirsiniz; tabii yemekleri hazırlamak için ne kadar süreniz olduğuna bağlı olarak. Kahvaltı ve öğle yemeği için, her kategorideki en azından bir önerinin hazırlanması üç dakika ya da birkaç dakika daha fazla sürer. Daha sıkı bir program izlemek isterseniz, her gün ne yemeniz gerektiğiyle ilgili on günlük bir örnek diyet de hazırladık. İlerleyen sayfalarda bulacağınız tariflerde, tarifin özellikle vücudun belli bir bölümüyle ilgili olarak temel yararlarını da öğreneceksiniz ama elbette ki üst üste gelen birçok şey var: Örneğin, kalp için iyi olan bir besin, beyniniz ve duyularınız için iyi olabileceği gibi, kansere karşı savaşmakta da etkili olabilir. Tariflerin hepsi sodyum, şeker, doymuş ve yapay yağ açısından düşük ama lezzet açısından yüksek değere sahiptir.

Kullanım Kılavuzu Diyeti Temel Prensipleri: Kopya Kağıdı

Öğün programı

Her gün alınacaklar

Açlıktan öldüğünüzde değil, acıktığınızda yiyin ve son öğününüzü yatmaya gitmeden en az üç saat önce bitirin.

Tabak ölçüsü Standart 30-35 santimlik tabaklar değil, 20-25 santimlik tabaklar

Günlük yenecek yiyecekler 9 avut meyve ve sebze; en azından 30 gram hindik-fıstık; lif içeren kepek ekmekleri ve tahıllar

Haftada üç kez yenecek yiyecekler Balık (somon, mahi-mahi, tılopya, kedibaltığı ve dilbalığı)

Haftada bir yenecek yiyecekler 10 çorba kaşığı pişmiş domates ürünleri

Sakınılacak yiyecekler Yapay ya da doymuş yağ içeren İşlenmiş yiyecekler; beyaz ekmek, şeker ve piring; yüksek fruktozlu mısır şurubu İçeren ürünler

Her gün İçilecekler 2 litre su, 2 bardak yağsız ya da az yağlı süt, 1 kadeh şarap (kırmızı ya da beyaz, kişisel seçiminize bağlı)

(1) En azından 800 mikrogram folik asit, 400IU D vitamini, 1200 miligram kalsiyum, 400 miligram magnezyum ve önerilen günlük vitamin miktarı oranında alınması gereken diğer tüm vitaminleri içeren multivitamin (biraz yağla alınacak); aslında günde iki kez yarımşar halde almak, vücut seviyeleri ve hazım için en iyisidir. (Unutmayın; eğer stotin kullanıyorsanız, C ve E vitamini dozajlarının az olmasına dikkat etmelisiniz; detaylı bilgi için 2. Bölüme bakınız.)

(2) Aspirin (öncesinde ve sonrasında yarımşar bardak ılık suyla alınmalıdır). 40 yaşından sonra, dozajı günde iki bebek aspirini (162 miligram) ya da yetişkin aspirininin yarısı (162.5 miligram) olabilir ama önce doktorunuza danışın.

(3) Omega-3 yağ asitleri (2 gram). Yukarıda belirtilen miktarlarda fındık-hestık ve balık tüketerek elde edebilirsiniz.

346 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Piyeti • 347

KAHVALTI (Birini Secin)

KAHVALTI (Birini ya da ikisini seçin)

\* Akçaağaçlı Yulaf Ezmesi; Kuru Erik ve Yaş Erik ile birlikte (sayfa 360)

\* Çifte Elma Tarçın Light Meyveli Yoğurt (sayfa 365)

\* Tunus Omleti (sayfa 366)

\* Peynirli ve Çayüzümlü Limon Soslu Krep (sayfa 36i)

\* Kremalı Keçi Peynirli Omlet; Frenksoğanı ve Mısır ile birlikte (sayfa 364)

\* Biberli Fasulye ve Mısır ile birlikte Yumurtalı Meksika dönümü (sayfa 367)

\* Kuzu Mantarı (uzak doğu kökenli bir mantar) ve Kuşkonmaz Kızartması (bir omlet türü); Somon Füme ile birlikte (sayfa 363)

\* Ahududu-Ponakal Light Meyveli Yoğurt (sayfa 362)

\* Çifte Çilek Blender Patlağı (sayfa 357)

\* Ananas-Muz Frape (sayfa 358)

\* 1 çay kaşığı fıstık ezmesi sürülmüş 1 dilim kızarmış kepek ekmeği

\* 1 çay kaşığı elma ya da ceviz ezmesi sürülmüş 1 dilim kızarmış kepek ekmeği

\* 2 ya da 3 tane iyice haşlanmış yumurta, sansız

\* 2 parça yağsız hindi, yağsız hindi sosu, tofu sosu veya sebzeli burger

\* 1 kâse mısır gevreği veya soğuk yulaf gevreği veya 120 el yağsız ya da az yağlı soya sütü içinde 1 fincan pişirilmiş yulaf gevreği

!\*! Yarım kâse sote edilmiş sebze ile 3 yumurta beyazından omlet

\* /4 kâse taze ya da dondurulmuş (kendi seçiminize bağlı olarak) kabuksuz meyve veya içinde tortusuyla yüzde 100 gerçek portakal suyu ve 200 gram Light meyveli yoğurt

ATIŞTIRMA (bir sabah ile öğle arası, bir akşamüzeri)

\* Cacık (sayfa 386)

\* Elma, erik, muz veya armut

348 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

- \* Yaklaşık 100 kalori sağlayan kuru, kepekli kraker
- \* Dilimlenmiş meyve-sebze
- \* Sote sebzeler (bir haftalık sebzeleri zeytinyağına batırın ve tuz, biber ya da sarımsak ile çeşnilendirin; atıştırmalık olarak buzdolabında saklayın ya da tariflerde kullanın)
- \* V2 fincan tatlandırılmamış mandalina konservesiyle az yağlı yoğurt ve biraz kuru üzüm
- \* 6 ceviz, 12 badem. 12 mahuncevizi, 20 fıstık, 15 gram tuzsuz kavrulmuş kuruyemiş; veya 15 gram gerçek kakao temelli çikolata (öğle yemeğinden önce; herhangi bir seçenekle birlikte)
- \* 15 gram kuruyemiş veya gerçek kakao temelli çikolata (akşam yemeğinden önce) ve yukarıdaki tüm bu seçeneklerden herhangi biriyle Kahve veya çay ve/veya su

#### MEŞRUBATLAR

- \* Bir fincan kahve, çay ya da yağsız süt
- \* | Bir bardak su (veya sabah kahvaltısında tortusuyla birlikte yüzde 100 portakal suyu)
- \* Bir kadeh şarap (aksanı yemeğinde) su

#### ÖĞLE YEMEĞİ (Birini Seda)

...

Tomato Bruschetta (Sarımsaklı zeytinyağlı domatesli ekmek) (sayfa 380)

Taze Keçi Peyniri Izgara Sebzeli Sandviç (sayfa 369)

İran Barbunyası (sayfa 383)

Makarnalı Fasulye Çorbası (sayfa 373)

Portekiz Fasulye Çorbası (sayfa 376)

Gerçek Tavuk Çorbası (sayfa 371)

Sezarsız Sezar Salatası (yumurtasız)

Tilapya Izgara; Asya Kırmızı Mercimeği ve Karalahana ile birlikte

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 349

- \* Zencefil, Havuç ve Portakal Cappuccino Fincan Çorbası
- \* Bir Kâse Soya Fasulyesi ve Asya Salatası
- \* Bezelyeli Sıcak Teriyaki Soslu Biftek (sayfa 378)
- \* Kızarmış Kırmızıbiber ve Kalamata Zeytinli Sicilya Salatası (sayfa 374)
- \* Dijon Tavuğu (sayfa 385)
- \* Avokadolu dip ve ya Kızarmış Domatesli Fesleğen Çorbası (sayfa 369-396) ya da yarım Konserve Somon Doldurulmuş Avokado (sayfa 368)
- \* Brokoli Sandviç (veya roka ve taze Parmesanlı salata ile şems yapılabilir; zeytinyağı, limon, biber ve tuz) (sayfa 381)
- \* Güçlü Humus Sandviçi (eğer kendiniz yapmak istemiyorsanız, dışarıdan alacağınız humustan her sandviçe 3 çorba kaşığı doldurabilirsiniz) (sayfa 372)



\* Sert baget ekmek 1 parça kepekli kızarmış ekmek, 15 gram az yağlı kremalı peynir, 30 gram dilimlenmiş ya da konserve somon, bir dilim soğan, bir dilim domates, kapari

\* 1/1 kâse temizlenmiş ve yıkanmış nohutla karışık 3 kâse (katıksız) salata ile 1 ya da 2 çorba kaşığı balsamik sirke-zeytinyağı karışımı (1 ölçü yağ 2 ölçü balsamik)

\* 1/1 kâse konserve somonla veya 1/1 kâse ızgara tavukla 3 kâse (katıksız) salata

\* Kepekli İngiliz ekmeği üzerine ızgara sebzeli burger, dilimlenmiş domates, kırmızı soğan, ketçap ve kıvırcık salata

### AKŞAM YEMEĞİ (Birini Seçin)

ir İspanaklı ve Hardallı Somon (sayfa 388)

\* Izgara Tavuk veya Balık; Karamelize Tatlı Soğan ve Wasabili Patates Püresi ile birlikte (sayfa 389)

\* Tavuklu, Elmalı ve Kızarmış Bademli Sıcak İspanak Salatası (sayfa 387)

\* Kırlangıç Balığı Barbekü; Baharatlı Barbunya ve Pirinç ile birlikte (sayfa 390)

\* Ton Nisuz Izgara (sayfa 391)

\* Mozzarella Fıme ve Sebze Doldurulmuş Pizza (sayfa 392) | Ar Mandalinalı Tavuk (sayfa 393)

350 r Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

. . \*

.

Kızarmış Tavuk ve Pestolu burgu makarna (sayfa 394) Izgara Domatesli Tuscan Ton Balığı (sayfa 395)

Kırmızı dolma biberli Teriyaki torn ve kuzu mantarlı yasemin pirinci (sayfa 396)

Gökkuşuğu Karidesli Moo Shu Rulosu (sayfa 397)

120 gram sevdiğiniz bir balık ya da tavuk göğsü kızartın ve 1 kâse sote edilmiş sebze ekleyin: 2 çorba kaşığı balsamik yağı/zeytinyağı soslu akşam yemeği salatasıyla birlikte servis yapın (1 ölçü yağ 2 ölçü balsamik)

TA TU (her Sç günde bir)

\* Çikolatalı Soyalı Dondurma Light Meyveli Yoğurt (sayfa 398)

\* Çikolatalı Çilekli Dondurma (sayfa 399)

\* Akçağaç Frambuazlı Dondurulmuş Yoğurt (sayfa 400)

. #

Önerilen 10 Günlük Program

Not: Kahvaltı ve öğle yemeği için iki opsiyon verilmiştir, çünkü ideal kilonuza bağlı olarak, bu kategoriye giren iki opsiyonu yiyor olabilirsiniz.

Kullanım Kılavuzu Piyeti • 351

16ün 2.6ün

Kahvaltı 1 çay kaşığı ftstık ezmesi sürülmüş 1 dilim kızarmış kepek ekmeği Ammu-Muz Frappe (sayfa 358) 2 parça yağsız bindi, yoğsrsz hindi sosu, tofu sosu veya sebzeli burger 1 kâse mısır gevreği veya soğuk yulaf gevreği veya 120 el yağsız ya da az yağlı soya sütü kinde 1 fincan pişirilmiş yulaf gevreği



I

Kahvaltı

5.0ün

1 çay kaşığı elma ya da ceviz ezmesi sürülmüş 1 dilim krannıs

kepek ekmeği

Abududu-Portahl Ugbt Mtyvel Y«gwt

(sayfa 362)

6.6ün

2 parça yağsız hindi, yağsız hindi sosu, tofu sosu veya sebzeli burger

Kbzo Mantarı ve Kvşjutfl» Kızartması; Somon Rme İt Utttt

(sayfa 363)

Sabah-öğle arası atıştırma

4 ceviz

Cwk(soyfa3»)

öğle yemeği

Kızarmış Kırmızıbiber v« Kalamata Zeytini! Skilya Salatan (sayfa 374)

Dtjon Tovog» (sayfa 385)

Seiarsti Seiar Salatası (ytniirtasa)

(sayfa 375)

ya da Portekiz Fasulye Çorbası (sayfa

376)

Serttoget Ekmek (sayfa 350)

Öğle üzeri atıştırması

BmarodaDtWemntsSebie

6 ceviz, 12 badem ya da mahuncevizi, 20 fıstık, 15 gram tuzsuz kavrulmuş fıstık; veya

15 gram gerçek kakao temelli çikolata

Akyam yemeği

Mozzarefc Füme ve Sebze Doldurulmuş Pizza (sote edilmiş sebze kullanın) (sayfa

392)

120 gram sevdiğiniz bir balık ya da tavuk göğsü kızartın ve 1 kâse sote edilmiş sebze

ekleyin (sayfa 350)

Tavik (sayfa 393)

354 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

7.0ün 8. Gün

Kahvaltı Nberfi Fasdye ve Hfasv ile birlikte Ymurtah Meksfltı dürümü (sayfa

367) veya 2 ya da 3 tane iyke hosbms. yunwrta (sarısız) Kremdi Ked Peyıkfi (Met;

Frenksajan ve Mtnr fle Urfikle (soyfo 364} 1 köse mısır gevreği veya soğuk yulaf

gevreği veya 120 d yagsc yo da az yajpı soya söti ümk 1 finom pişirilmiş yultf gevreği

Sabah-öğle arası atıştırma 6 ceviz Yanın kâse toHandınlmamış mandalina konservesiyle az yağlı yoğurt ve biraz kuru üzüm

öğle yemeği 8k Köse Soya Fasulyesi ve Asya Salatası [sayfa 370] Bezelyei Steak Teriyaki Soslu Biftek (sayfa 378) Avokado Dip (sayfa 379) Kepekli İngiliz ekmeği üzerine ızgara sebze fi burger, dilimlenmiş domates, kırmızı soğan, ketçap ve kıvırcık salata (sayfa 350)

öğie üzeri atıştırması 1 kâse kepekli kraker Elma, erik, armut ya da muz

Kızarmış Tavuk ve PtsteJu Burgu Makarna (sayfa 394) Izgara Domatesi Tdscoi Ton Batığı (sayfa 395)

Aksam yemeği yada 120 gram sevdiğiniz bir bakk ya da tavuk göğsü kızartın ve I kâse sote edilmiş sebze ekleyin (sayfa 350) yada 120 gram sevigiz bir bank ya da tavuk göğsü kızartın ve 1 kâse sete etimi; sebze ekleyin (sayfa 350)

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 355

9.6ün

10.0ün

KahvaHi

2 parça yağsız hindi, yağsız hindi sosu, tofu sosu veya sebzeli burger

Gfte Elma Tarçın light Mtyvffi Yoşwt (sayfo 365)

Tımık Omleti (sayfo 364]

Yonm kâse sote edilmiş sebze İı 3 ywnrto beyazından omlet

Sabah-öğle arası atıştırma

Sote cddniQ sebar

6 ceviz, 12 badem ya da mahuiKevtzi, 20 fıstık, 15 gram tuzsuz kavrulmuş fıstık; veya 15 gram gerçek kakao temelli çikolata

öğle yemeği

Tomato BniKhefta (Sarımsaklı zeytinyağlı domatesli ekmek) (sayfa 380)

Brokoli Sandviç (sayfa 381)

(veya roka ve taze Pormesank salata ile servis yapılabilir; zeytinyağı, limon, biber ve tuz)

Kızarmış Domatesli Fesleğen Çorbası (sayfa 396) ya da yarım Konserve Sonra Dokbnılmış Avokado (sayfa 368)

İran Iarbunyası(383)

öğle üzeri atıştırması

Cacık (sayfo 386)

6 ceviz, 12 badem ya da mahuncevizi, 20 fıstık, 15 gram tuzsuz kavrulmuş fıstık

Ak\*am yemeği

Kırmızı dolma biberli Teriyaki tft vt kuzu mantarlı yasemin pirina

(sayfa 396)

yada

120 gram sevdiğiniz bir balık ya da tavuk göğsü kızartın ve 1 kâse sole edilmiş sebze ekleyin (sayfa 350)

Gökkuşadı Karidesli Moo Sho Rulo»

(sayfa 397)

yada

120 gram sevdiğiniz bîr bdık ya da tavuk göğsü kızartın ve 1 kâse sote edilmiş sebze ekleyin (sayfo 350)

Akçaağaclı Framavazb DoiKİunrimeş

Yoğurt (sayfa 400)

356 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti: Tarifler

Lezzet Notu: Her tarif, lezzetine ve hazırlama kolaylığına göre seçilmiştir (yemek pişirmek konusunda tamamen deneyimsiz yirmi tıp öğrencisinin hepsini hazırlaması yarım saatten kısa sürdü). Bütün tarifler, amatörler ve profesyonel aşçılar tarafından test edildi; sekiz ila on iki kişiden oluşan en azından beş grupta. Her tarif, aşağıda gördüğünüz tabloya göre derecelendirildi ve her biri en az 8 puan aldı. Bunlar, 350 tarif arasından seçilen en iyileridir; sadece sizi daha genç kılacak malzemeler kullanılarak oluşturulmuştur. Dr. John La Pu-ma'ya, Chicago'daki Frontera Grill ve Kendall Gıda Okulu'nda çalışan aşçılara özellikle teşekkür ederiz.

Puan Tablosu

Tadına, Rengine ve Dokusuna Bağlı Olarak: Bunu komşumun köpeğine bile vermem; beni bütün gece uyulmayana bile. Bunu bir restoranda geri göndermem ama tekrar sipariş etmem. Bunu bir restoranda tekrar sipariş ederim.

Bu neredeyse harika bir seks kadar iyi. Neredeyse dedik.

Derece 0 6

10

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 357

KAHVALTI

Ananas-Muz Frape

1 büyük muz

Yarım kâse az yağlı (yüzde 1) soya sütü veya yağsız inek sütü içine bir tutam vanilya

Yarım kutu (120 gram) dilimlenmiş ananas; kurutulmadan

Yanm kâse "ananas tutkusu" buzlu meyva püresi

Muzu soyun; dilimleyin. Bütün malzemeleri mikserin haznesine koyun. Kapağını kapatın ve iyice karıştırın.

DEĞİŞİKLİKLER Frappe 'yi değiştirebilir ve bir ölçü soya protein tozu ve 1 çorba kaşığı ketentohumu yağı katarak karbonhidrat miktarını azaltabilirsiniz; ayrıca, 1 fincan ananası doğruca kurudan alıp koyabilir ya da buzlu meyva püresi yerine veya ek olarak 1 fincan donmuş mango ekleyebilirsiniz.

## 2 PORŞİYON

HORMONLAR Muzdaki potasyumun tansiyonu düzenlediği görülmüştür ve bunun da hormon fonksiyonlarında önemli rolü vardır.

Vücuda Faydğı

KSUNMttGfcllİRroRSfYOfl

«iMi: 175

ut 0.1 GUM

YAŞUMU1CKJ UfIU+ OİGUM

«ousıhol 3.5 HG

UF. İli BUM

KMSdriOMT: 31 HM

mm. 3 GUM

arm\* 31 m

tmemt 471W

somut 3i ne

NHSnft mm

358 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Çifte Çilek Blender Patlağı

1.5 kâse (180 gram) yarı kurutulmuş çilek

Yanm kâse yağsız ya da az yağlı soya sütü veya yağsız inek sütü içine bir tutam vanilya

Yarım kâse (90 gram) çilekli meyva püresi

Çilekleri ve sütü mikserin haznesine koyun. Kapağını kapatın ve iyice karıştırın. Sonra meyva püresi ekleyin; kapağını kapatın ve iyice karıştırın.

## 2 PORŞİYON

DEĞİŞİKLİKLER Bir ölçü soya protein to zu ve I çorba kaşığı ketentohumu ya-ğı katarak karbonhidrat miktarını J azaltabilirsiniz; ayrıca, 1 fincan ananası doğruca kutudan alıp koyabilir ya da meyva püresi yerine veya ek olarak 1 fincan donmuş mango ekleyebilirsiniz.

BESLENMfBİLGfcllİiroKİYM

U10M: 103

TAt 05HJW

t.IGMI

IOBIfI+OL 3.5MG

LİF: S 3 GUM

UBMHfDUI: 35 3 GUM

fHPfIK: S A GUM

»OTUM: it ME

POTASYUM mm

HORMONLAR Çileklerdeki potasyum ve antioksidanların tansiyonu düzenlediği görülmüştür ve bunun da çok çeşitli hormon fonksiyonlarında önemli rolü vardır.

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 359

Akcooğdı Yulaf Ezmesi; Kuru Erik ve Yaş Erik ile birlikte

1.5 kâse yağsız süt

1.5 kâse çiğ yulaf

•A kâse elma suyu ya da şarabı

2 küçük erik; zarı ve çekirdeğiyle birlikte

Yarım kâse kuru erik; zanyla birlikte

1.5 çorba kaşığı saf akçaağaç şurubu

Vs çay kaşığı tarçın

4 gram dilimlenmiş badem

Orta büyüklükte bir cezvede sütü kaynatın; yulaf katın ve 5 ila 8 dakika kaynatmaya devam edin ve birkaç kez karıştırın. Elma suyunu, sonra erikleri, kuru erikleri, bademleri ve akçaağaç şurubunu katın ve iyice kaynatın. Kâselerde servis yapın.

Peynirli ve Çayüzümlü Ihlamur Soslu Krep

2 PORSİYON

SİNDİRİM SİSTEMİ Yulaf ve meyve,

sindirim sisteminizin rahat çalışması- WWOa FaydEl  
nı sağlayan lifleri içerir.

BESLENME BİİGİSİ Bit PORSİYOH

UUMk519

Mb. flfiMM

YttUttftGYAtUlt U GUM

mem\* 3.3 HE

IIB 61AM

UIKNHIDUI: H.9GUM

mm 113 GUM

SODYUM: lOtI HG

rousnw 1WHG

V-i kâse yağsız rikota peyniri

Yarını paket (150 gram) yağsız ipeksi tofu

Vh çay kaşığı tuz

1 kâse taze çay üzümü

2.5 çorba kaşığı gerçek çayüzümü reçeli

4 hazır krep

Yemek yağı spreyi

Yarım limon

200 derecede kaynatın. Orta büyüklükte bir kâsede rikota peynirini, tofuyu ve tuzu karıştırın. '.'-\* kâse çayüzümünü peynir karışımına atın; V\* kâse çayüzümünü sos için ayırın. 1.5 çorba kaşığı reçeli (krep başına 1 çay kaşığı) kreplerin üzerine hafifçe dökün. Peynir karışımını reçelin üzerine yayın. Krepin her iki tarafını dolgunun üzerine 2"şer santim katlayın ve yuvarlayarak dolguyu kapatın. Büyükçe bir cam yemek kabının içini yemek yağı spreyiyle kaplayın. Krep rulolarını birleşme yerleri aşağı gelecek şekilde kâseye dizin. Kabin üzerini folyoyla kaplayın ve 10 dakika pişirin. Bu arada, 1 çay kaşığı limon alın ve bir kenara koyun. 1 çorba kaşığı kadar limon suyunu sıkın. Çayüzümünü, limon suyunu ve geri kalan 1 çorba kaşığı reçeli orta büyüklükte bir cezvede karıştırın. Üzümler patlayana ve karışım hafifçe koyulaşana kadar 3-4 dakika süreyle kaynatın ve arada bir karıştırın. Krepleri iki servis tabağına yerleştirin; üzerlerine çayüzümü sosu dökün ve biraz limon ekin.

## 2 PORSİYON

KEMİKLER Peynirdeki kalsiyum kemik gelişimine yararlıdır.

Vücuda Faydası

USUNİEBfcGİSİtİRPMStrON

UUNİ: 351

Ttt 5IGUM

YtiUMttKIMGUİ. 2.f«AM

KOLSTROL »W

UF

UOOHHİDUI: U.3HAH

TOIB» HtBUU

UDYUL «IMG

rousYut «6 MG

360 • Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 361

Ahududu-Portokol light meyvalı yoğurt

1 kâse yağsız ya da yüzde 1 yağlı vanilyalı soya sütü

1 orta büyüklükte muz

1 kâse dondurulmuş ahududu

1 çorba kaşığı dondurulmuş portakal suyu konsantresi veya

yarım kâse yüzde 100 portakal suyu ve 1 buz küpü

Bütün malzemeleri miksera atın ve kapağını kapatıp iyice karıştırın.

## 2 PORSİYON

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ c vitamini antiok- y^euda Fayto sidanlan ve flavonoidler, bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

NSUWU tİİGİSİ «ta POTİİYON

KA+Mİ: 2S3

Ut II6Mİ

WUMKI M+Ut 0.1 GUM



IDLBKHT a

ÜF: 5JGIM

MKHÂBUİ: İt »M

mm 4IGMM

SOMU\* is m

rOTASYUM: mm

362 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kuzu Mantarı ve Kuşkonmaz Frittata Somon Füme ile birlikte

Yağlı yemek yağı spreyi

100 gram kuzu mantarı, sapları çıkarılmış ve gövdeleri dilimlenmiş olarak

100 gram kuşkonmaz, temizlenmiş 2 santimlik dilimlere bölünmüş olarak

2 büyük yumurta beyazı

Yarım büyük yumurta

1.5 çorba kaşığı yağsız soya sütü veya yağsız inek sütü

1 çorba kaşığı dilimlenmiş taze dereotu

Vs çay kaşığı tuz

Vb çay kaşığı taze biber

50 gram somon füme, kalınca dilimlenmiş olarak

1 çorba kaşığı az yağlı ekşi krema

Orta büyüklükte bir teflon tavaya yemek yağı spreyi katarak orta ateşte ısıtın.

Mantarları ve kuşkonmazı katın; 5 dakika pişirin ve arada bir karıştırın. Et kabını

önceden ısıtın. Orta büyüklükte bir kâsede yumurta beyazlarını, yumurtayı, sütü,

dereotunu, tuzu ve biberi karıştırın. Somon fümeyi karıştırın; tavanın içindeki

sebzelerin üzerine karışımı dökün; iyice karıştırın. Sebzeleri yumurta karışımının

altına doğru bastırın. Yumurtalar dibe oturana kadar yaklaşık 4 dakika süreyle

karıştırmadan pişirin (ortası ıslak kalacaktır). Tavadaki malzemeleri et kabına aktarın:

2 dakika süreyle ya da yumurtalar katılaşıyana kadar pişirin. Dilimleyin. Dilimlerin

üzerine kaşıklar dolusu ekşi krema dökün ve geri kalan dereotunu servis yapmadan

önce yemeğin üzerine serpin.

2 porsiyon

BEYİN Somonda bulunan Omega-3 Vfeuda Faydası

asitlerinin beyin fonksiyonlarını artırır. İli

tırdığı gözlemlenmiştir.

BESUNME MİGİS) İİR PORŞİYON

UIHt 108

u6 19 GUM

TASUNBffiOHGut1İGUM

IOUSTML am

Iff: UMU

UMMİNİH: İBUN

ramı 117 UM

UMtt «5U

nusmt 4J1K6

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 363

I

Kremalı Keçi Peynirli Omlet; Frenksoğanı ve Mısır ile birlikte

Yemek yağı spreyi

V4 fincan taze veya eritilmiş donmuş mısır taneleri

3 büyük yumurta beyazı

1 büyük yumurta

2 çorba kaşığı yağsız soya sütü ya da yağsız inek sütü V4 çay kaşığı tuz

V\_, çay kaşığı taze biber

4 çorba kaşığı (30 gram) ufalanmış keçi peyniri ya da ot katılmış keçi peyniri 1 çorba kaşığı + 1 çay kaşığı dövülmüş taze frenksoğanı

Büyükçe bir teflon tavayı yemek yağı spreyiyle kaplayarak orta ateşte ısıtın. Mısırı ekleyin; mısırlar kahverengiye dönmeye başlayana kadar 2-3 dakika süreyle pişirin ve arada bir karıştırın. Orta büyüklükte bir kasede, yumurta beyazlarını, yumurtayı, soya sütünü, tuzu ve biberi çırpın. Karışımı tavaya dökün ve yumurtalar dibe oturana kadar 2 dakika süreyle pişirin. Yumurtaların pişmeyen kısımlarının kenarlara kayması ve yerleşmesi için ıspatula ile hafifçe kenarları kaldırın. Ortası neredeyse katılaşıya kadar 2 dakika süreyle pişirmeye devam edin. 3 çorba kaşığı peynir ve 1 çorba kaşığı soğanı yumurta karışımının üzerine serpin. Geri kalan 1 çorba kaşığı peyniri ve 1 çay kaşığı soğanı garnitür olarak bir kenara ayırın. Büyük bir ıspatula kullanarak, omletin bir yansını dolgunun üzerine katlayın; peynir eriyene kadar 1 dakika süreyle pişirin. İkiye bölün; servis tabaklarına aktarın ve geri kalan peynirlerle ve soğanlarla süsleyin.

2 PORSIYON

BESIDUKIUMIİR PORSIYON

KMOti: 140

IH

YASLANMHttSUI+ 3.İEMN

IÜLESTBO+ mim

LİF: MUM

UnOHHIOU: 10i GUN

mam 112 GUM

somut W H

misim.mut

KEMİKLER Peynirdeki kalsiyum ve süt- Vücuda Faydası

teki kalsiyum, D Vitamini ve magnezyum, kemiklerin gelişimine katkıda bulunur.

364 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Çifte Elma Tarçın Ligth meyvalı yoğurt

V4 fincan donmuş elma suyu konsantresi, çözülmemiş halde

V2 fincan tarçınlı elma püresi

V4 fincan vanilya ya da yağsız veya az yağlı soya sütü

V4 fincan az yağlı donmuş vanilyalı yoğurt

V8 çay kaşığı elmalı turta baharatı

Bütün malzemeleri bir mikserin haznesine doldurun. Kapağını kapatıp 1 dakika süreyle yüksek hızda karıştırın. Soğuk kupalara dökün.

2 PORSİYON

HORMONLAR Tarçının insülin algısı- Vüeda m artırdığı gözlemlenmiştir. «i

NSİfMK ACİSİ lit rOltsİYON

UIW 2»

ft£: H CUM

itsimna yuCü\* I3GUM

KUETBOt um

1JF: 2.7 OUI

UINMHİDUI. HfGUN

mm»-.

SWYUtt U6MB

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 365

Tunus Omleti

1 orta büyüklükte kırmızı etli biber 1 çay kaşığı zeytinyağı Vı kâse dövülmüş soğan 2.5 büyük yumurta beyazı

1 büyük yumurta 'A çay kaşığı tuz

ıA çay kaşığı kimyon

Vs çay kaşığı paprika

'/s kâse dövülmüş çekirdeksiz Kalamata zeytini

Vs kâse sarı kuru üzüm

Vs kâse düz yapraklı maydanoz

2 kepekli pide

Izgaralı et kabını ısıtın. Kırmızı etli biberi ikiye bölün; sapını ve tohumlarını çıkarın.

Kesik yeri aşağı gelecek şekilde folyo kaplı yemek kâğıdına serin. Dışı kararana kadar

yaklaşık 8 dakika süreyle 8-10 santim mesafeden ısıtın. Kırmızı etli biberi folyoya

sarın; 5 dakika soğutun. Tekrar açın; kararmış dış zarını çıkartın ve şeritler halinde

kesin. Bu arada, büyükçe bir teflon tavayı orta ateşte ısıtın. Yağ ve sonra da soğanı

ekleyin; 4 dakika pişirin ve arada bir karıştırın. Yumurta beyazlarını, yumurtayı, tuzu,

kimyonu ve kırmızı etli biberi paprikayı çırpın; karışımı tavaya dökün ve 1 dakika

sürekli karıştırarak pişirin. Kırmızı etli biber şeritlerini, zeytinleri, kuru üzümleri ve

maydanozu yumurta karışımına ekleyerek karıştırmaya devam edin. Yumurtalar istenen

kivama gelene kadar pişirmeye devam edin. Pide üzerinde servis yapın.

2 PORSİYON

KALP VE DAMARLAR B vitamini, ho-

mosistein seviyelerini düşürür ve zeytinyağı da damarların temizlenmesine yardımcı olur.

HS1BOHE BİLGİSİ BİR POFİSİTON

umâ. m

usuma Yfttat 1.3 CİM

nWSHOL SİK

ÜF: 17 OM

Ut+OHHIDUI: M-fSUN

miat. fi SUM

amt tttK

mam SUM

366 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Biberli Fasulye ve Mısır ile Birlikte Yumurtalı Mekska Dürümü

250 gram baharatlı sosta biberli fasulye, kurutulmamış halde

Yarım kâse donmuş mısır

Vk kâse salsa, tercihen acı biber sos

1.5 büyük yumurta beyazı

1 büyük yumurta

1 çorba kaşığı az yağlı ekşi krema Yemek spreyi

2 büyük (25 santimlik) unlu mısır unlu pankek

(mısır ya da kepekli mısır unlu pankek ile yapılırsa daha da iyi olur) Vh kâse dövülmüş rezene

Orta büyüklükte bir tencerede fasulyeleri, mısırı ve salsayı karıştırın. Yüksek ateşte kaynatın: ateşi kısın ve 5 dakika süreyle ağız açık olarak kaynatmaya devam edin.

Yumurta beyazlarını, yumurtayı ve ekşi kremayı çırpın. Büyükçe bir teflon tavayı orta ateşte ısıtırken yemek yağı spreyi sıkın. Yumurta karışımını tavaya dökün; yumurtalar katılaşıncaya kadar arada bir karıştırarak pişirin. Fasulye karışımını topaklar halinde bölün ve karıştırın. Mısır unlu pankekleri temiz mutfak havlularına yığın ve üzerlerine birkaç damla su serpin. Mısır unlu pankek lan havluya doğru katlayın ve 20 saniye süreyle mikrodalgada ısıtın. Mısır unlu pankek lan 2 servis tabağına yerleştirin ve üzerlerine yumurta karışımını bölüştürün. Üzerlerine rezene koyarak mısır unlu pankek lan rulo yapın.

2 PORSIYON

Vücuda Faydası

SİNDİRİM SİSTEMİ Fasulyeler sindirim sistemi dostu lif açısından zengindirler.

IBUNMfiUGISIIfeFO+SİTON

UUIIt;

mî um

usumaaiat 1.5 «W

OUHBML 1I3W

ÜF nam

UBONBBUI:UJGMM

«H8t tuşu\*

mut «İM

iwsnttm m

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 367

ö&LE YEME&İ

Konserve Somon Doldurulmuş Avokado

1 orta boy soyulmuş avokado

Yarım kâse konserve somon

1 çorba kaşığı kanola (kolza) yağlı mayonez

Bir tutam kurutulmuş keklikotu

'A küçük soğan, iyice dövülmüş halde

Birkaç damla üzüm sirkesi

Tuz ve biber

Konserve somonun suyunu akıtın ve kanola yağlı mayonezle karıştırın. Otları ve baharatı ekleyip hafifçe karıştırın. Avokadoyu dilimleyin, çekirdeğini çıkartın ve geriye kalan kabuk kısmını somonla karıştırın.

2 PORŞİYON

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Avokado iltihap giderici sağlıklı yağ içerir.

Vücuda Faydası

†ESLBIHE BİLGİSİ †İR POFİŞİYON

UIOfI:210

lit I7.IGUM

mut

HHBIBOL 55 «

umu

O.IGUH

UBMHİMAI: U«M1

nstdk 109GUM

5001»İM ME

KUSIUI† «7116

Taze Keçi Peyniri Izgara Sebzeli Son

Yarım büyük san yaz kabağı

Yarım büyük sakızkabağı

Yanm küçük patlıcan

Yarım büyük kırmızı ya da turuncu dolmalık biber

Vı çorba kaşığı sarımsak karıştırılmış zeytinyağı

Yanm çay kaşığı kurutulmuş kekik yaprağı

Vs çay kaşığı tuz

Vs çay kaşığı taze karabiber

4 dilim kara çavdar ekmeği

Yemek yağı spreyi

Yarım kâse (15 gram) ufalanmış keçi peyniri

1 çay kaşığı dövülmüş taze kekik (tercihe bağlı)

Temizledikten sonra san kabağı ve sakızkabağını uzunlamasına yarımşar santim kalınlıkta dilimlere bölün. Patlıcanları temizleyin ve uzunlamasına olarak birer santim kalınlığında dört şerit halinde kesin (geri kalanlarını saklayın). Dolmalık biberi uzunlamasına dört parçaya bölün; sapını ve tohumlarını atın. Yağı ve kurutulmuş kekik yapraklarını karıştırın; sebzelerin iki tarafına hafifçe sürün ve üzerine tuzla biber ekin. Sebzelerin her iki tarafını orta sıcaklıkta kömür üzerinde ya da ızgarada 4-5 dakika süreyle sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Pişirme süresinin 2 dakikasında, ekmeği yemek yağıyla hafifçe kaplayın ve dış kenarlarını kızartmak için ızgara yerleştirin. Dön ekmek diliminin üzerine sebzeleri koyun: üzerine peynir ve kekik ekin. Sandviçleri kapayın.

2 PORŞİYON

KALP VE DAMARLAR Zeytin yağı, sarımsak ve folik asit içindeki tekdoymamış yağ, damarları temiz tutar; ayrıca

KSUNUIIIGİŞİ MI PORŞİYON

KAIÖtt 446

»Sı 1L3CIMI

rnuHOUGTieui: 3.5 HAH

KUBiaat mm

UF: UGUH

unoNriHtr: U.3GUM

midi: 11.1 GUM

somut m\*

nrhk Î79HE

360 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 369

sebzelerin çok çeşitli hastalık önleyici özellikleri olduğu bilinmektedir.

Vpcuda Faydası

Yeşil Soya Fasulyesi; ve Asya Salatası

1 kâse donmuş yeşil soya fasulyesi

1 kâse ufalanmış yeşil salata

1 kâse şeritlere bölünmüş lahana

1 çorba kaşığı susam tohumu

1 büyük havuç, şeritlere bölünmüş halde

1 ufalanmış taze soğan

Sos:

Yarım kâse pirinç sirkesi

Vı çay kaşığı susam yağı

1 ay kaşığı Japon sosu

1 orba kaşığı kanola (kolza)yağı

1 ay kaşığı ızgaralanmış taze zencefil

Yarım ay kaşığı şeker

Yeşil soya fasulyesini yumuşayana kadar kaynatın ve tuz atın. Salata malzemelerini ve sosu ekleyin.

2 PORSIYON

SİNDİRİM SİSTEMİ Soya fasulyeleri ve salatadaki lif sağlığa yararlıdır.

VJfcuda Faydası

KSIBHUIİLGİSİİTI PORSIYON

»1MB: ys

V& U7UW

UŞURDRiaYıtFUt 1.1 GÜM

HUSIHOL e

Uf: 7.3 GUM

UOOHHIDUT. 711 W\*

nonfc UGHM

somut »NE

nUSTUK: Bil

370 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Gerçek Tavuk orbası

1 bütün tavuk (1.5 - 2 kilo), derisi soyulmuş, görünür yağlan ayıklanmış olarak Deniz tuzu Karabiber

1 büyük havuç, soyulmuş halde 1.5 kereviz sapı

1.5 küçük soğan, soyulmuş ama bütün halde

2 ya da 3 taze patates patatesi Yarım orta boy şalgam Yarım demet kaliteli kekik

Tavuğu büyük bir tencereye yerleştirin (tavuğu ve diğer bütün malzemeleri alacak ve tepesinde on santim kalacak kadar büyük olmalıdır) ve içine tavuğu kaplayacak kadar su doldurun. Orta ateşte kaynatın. Yavaş yavaş kaynamaya devam etmesi için ateşi kısın. Ara sıra karıştırarak 1 saat süreyle, tavuk kemikleri kolayca ayrılacak şekilde yumuşayana kadar pişirin. Tavuğu tencereden çıkarmak için büyük bir maşa ve büyük bir kepçe kullanın. Tavuğun oyuğunun boşalması için birkaç saniye tencerenin üzerinde tutun. Kemikleri ayırıp çıkarın ve tavuk etini bir kenara koyun. Tavuk suyuna tuz ve biber ekleyip tavuk etin sebzelerle birlikte tencereye geri atın; tencerenin içindeki her şevin birkaç santim altta kalacağı şekilde su ekleyin. Ara sıra karıştırarak 1 saat süreyle kısık ateşte pişirin. Son 10 dakikada taze kekiği ekleyin. Tencerenin içinde pişerlerken sebzeleri kepçeyle kesin ya da isterseniz, çorba soğuyana kadar bekleyin, kesin ve servis yapmadan önce tekrar ısıtın.

2 PORSIYON

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ Tavuk orbasının soğuk alđnlıđı süresini kısaltmakta en etkili ilaç olduğu görülmüştür.

Vücuda Faydası

HSIİNMI I++G+Sİ BİR POASİYOM

UUM »3

1.UUH

1JGUX

wraaoL 77 («

IİP M GUI

UMUOUT UCUM

mat 2ffGUM

Hi

mısnTT I «OK

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 371

Güçlü Hhns SwMd

Yanm diş büyük sarımsak, soyulmuş

Yarım kutu (250 gram) nohut, ıslatılmış ve kurutulmuş

1 çorba kaşığı limon suyu

Yanm çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Yanm çay kaşığı koyu susam yağı

V-t çay kaşığı kimyon

V» çay kaşığı tuz

Vt kâse (50 gram) az yağlı ipeksi tofu

1.5 çorba kaşığı dövülmüş taze nane

2 (15 santimlik) kepekli pide 1 kâse karışık salata

'A kâse ince dilimlenmiş kırmızıturp

Motor çalışırken, sarımsağı mutfak robotunun tüpüne atın ve iyice kıyılana kadar bekleyin. Nohutları ekleyin ve iyice dövülene kadar bekleyin. Limon suyu, zeytinyağı, susam yağı, kimyon ve tuzu ekleyip 30 saniye bekleyin. Tofuyu ekleyin ve yumuşayana kadar bekleyin. Naneyle karıştırın. Pidelerin her birini ikiye bölün ve içlerini açın. Pidelerin içlerini yanya kadar karışık salata ve kırmızıturpta doldurun; üzerlerine humusu ve son olarak da geri kalan karışık salata ve kırmızıturpu koyun.

2 PORSİYON

KEMİKLER Tofu, daha güçlü kemik-ler için gereken kalsiyumu içerir.

İSUMKİHSİS UM ArOKİTON »3

me It GUM

vşMma^tüi- ZJGUH

BBUSRML g

It İT OM

UOMHİOU1 17.4 CUM

run\* 3UHUH

surat 5HHG

twsmm



### 372 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Makamdi fasulye çorbası

Yanm çay kaşığı zeytinyağı

1 havuç, ince dilimlenmiş

2 diş sarımsak, kıyılmış

Vs çay kaşığı dövülmüş kırmızı biber

1.5 kâse az yağlı sebze ya da tavuk suyu

V. kâse kepekli makarna, küçük kurdele biçimli olanlardan ve çiğ halde

Yanm kutu (250 gram) çeşnilendirilmiş küp domates, kurutulmamış halde

Yarım kutu (250 gram) barbunya, durulanmış ve kurutulmuş

ıA kâse donmuş bebek bezelye, buzlan çözülmüş halde

Vh kâse kıyılmış taze fesleğen

ı/s kâse rendelenmiş Romano ya da Asiago peyniri

Büyükçe bir tencereyi orta ateşte ısıtın. Zeytinyağı ve havuçları ekleyin; 2 dakika süreyle pişirin. Sarımsak ve kırmızı biberi atıp 1 dakika karıştırın. Tavuk suyunu ve makarnayı ekleyerek, yüksek ateşte kaynatın. Ateşi kısın; 10 dakika pişirin. Domates ve barbunyalara atın; makarna yumuşayana kadar 5 dakika süreyle orta ateşte kaynatmaya devam edin. Bezelyeleri atın ve tam ateşte pişirin. Sığ kaselere doldurup üzerlerine fesleğen ve peynir serpererek servis yapın.

### 2 PORŞİYON

CİNSEL ORGANLAR Domates ürünlerin-

, . . . . . Vücuda Faydası

de bulunan lıkopen ve belki hatta selenyum, cinsel organların korunmasına yardımcı olur.

•ESUNME BJIGfSİ M+ PORŞİYON

UUSh m

ni 15GUH

TAJUMWKI TA&UL (UĞUN

OU9BOL î;.i w

It. 1.9 BUM

imtmB: «ffiUM

mm men\*

warn sum

nusim «w

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 373

Kızarmış Kırmızıbiber ve Kolomata Zeytinli Sicilya Salatası

1.5 kâse sıkıştırılmış manii

1.5 kâse tarhun ya da kıvırcık hindiba

Yanm kavanoz (100 gram) kızarmış kırmızı dolmalık biber, kurutulmuş,

kısa ve ince şeritlere bölünmüş halde

Yanm kâse sarı domates

4 tane çekirdeği çıkarılmış Kalamata zeytini, ikiye bölünmüş halde

Vs kâse sarı kum üzüm

1.5 çorba kaşığı beyaz balsamik sirke

V\* çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Tuz

Karabiber

1 çorba kaşığı ufalanmış keçi peyniri (tercihe bağlı)

Büyük bir kasede, marul, hindiba, dolmalık biber, domates, zeytin ve kuru üzümleri kaştınn. Sirke ve yağı karıştırın; karışıma marulu ekleyin. Tuz ve biberi ekip 2 tabağa servis yapın. İsteğe bağlı olarak üzerine peynir koyabilirsiniz.

2 PORSİYON

KALP VE DAMARLAR Zeytin, yüksek

Vücuda Faydası

miktarda tekdoymamış yağ içerir ve

bu da damarların temiz kalmasını

sağlar. Birçok malzemenin içerdđi flavonoidler de

damarların genç kalmasına

yardımcı olur.

KSİBMİE Rİ16İSİBİİ POKSİTOH

OUft ı«

7AGCAU

TUşLUMU II&İt !HM

UU51BM: i.? W

Up 14 «AM

UWWHtQUT: H.tGMM

mnIM: 31 GUM

mim 3»K

misim.(14 DE

374 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Sezarsız Sezar Salatası (Yumvrtasız)

1 kâse marul

Yarım limon suyu (önce limonu yuvarlayın)

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım çay kaşığı Gray Poupon hardalı

Worcestershire sosu

1 diş sarımsak (ezilmiş)

Bir tutam şeker

Tuz ve biber

Ançüz (tercihe bağlı olarak)

Büyük bir kâseye marulu koyun. Limon suyunu, zeytinyağını, hardalı, sarımsağı ve şekeri karıştırın; sonra mamla ekleyin. İyice kaşştının ve tadımlık tuz ve biber ekleyin. İki tabakta servis yapın.

2 PORSİYON

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Zeytinyağı, iltihap giderici tekdoymamış yağ İçerir.

KSUNME litGfel A KKSİYOH

UURL- 1»

I3İ GUM

MŞUUIDIBGYAfiUt M GUM

nustnoL 0

üt tİGUH

UMMIİDIUJ: »GUM

JBBt IISIAM

muidi BiGUU

som\* 3MG

ffUSTU\* BIK

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 375

Portekiz Fasulye Çorbası

Yarım çay kaşığı zeytinyağı

Yanm kâse kaim dilimlenmiş taze soğan

1.5 kâse düşük sodyumlu tavuk suyu

Yanm kâse soyulmadan kıyılmış tatlı patates (1 santimlik parçalar halinde)

1.5 ila 2 çay kaşığı acı sarımsak sosu

Yanm kutu (200 gram) küp domates, kurutulmamış

Yarım kutu (250 gram) beyaz fasulye, kurutulmamış

2 kâse dilimlenmiş ve sıkıştırılmış İsviçre pazısı veya kırmızı

lahana yeşilliği

2 çay kaşığı balsamik sirke (tercihe bağlı olarak)

Büyükçe bir tencereyi orta ateşte ısıtın. Yağ ve soğan ekleyin; 3 dakika süreyle ara

sıra karıştırarak pişirin. Tavuk suyu, tatlı patates, ve acı sanmsak sosunu ekleyin;

yüksek ateşte kaynatın. Ateşi kısın ve 5 dakika süreyle kapağını kapatmadan kaynatın.

Domates ve fasulyeleri atın; kaynatmaya devam edin. İsviçre pazısını ekleyip

karıştırın. Patatesler ve pazı yumuşayana kadar 5 dakika daha pişirin. Sirke katıp

kaşştırın ve kâselere doldurup servis yapın.

2 PORSİYON

AKCİĞERLER Biber ve sanmsak gibi Vfteuda Faydap

baharatlar, solunum yollarının açılmasına katkıda bulunur.

KSUNHEriGİSİ BİR PORSİYON

utfflitt 770

(\*E 1.1 UM

WUHW+OYA&J\* 1.3 OM

BKB1BOL um

Uf: unu

UIIOHHİDUT: new

W» 7.3 NÜ\*

naat »OM

StffU\* mut

ransni\* MİME

376 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Zencefil Howe ve Portdnl Cappucdno Kase Çorbas

Yemek yağı spreyi

Vı kâse ince kıyılmış san soğan

Yanm damar kereviz sapı (yanm kâse), ince kıyılmış

125 gram havuç, çok ince kıyılmış

1.5 kâse az tuzlu sebze suyu

Vt çay kaşığı ince kıyılmış zencefil

ıA kâse portakal suyu

1/a çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı sızma zeytinyağı

Büyük bir tencereyi, içini yemek yağı spreyiyle kaplayarak orta ateşte ısıtın. Soğan ve kerevizi ekleyin; arada bir karıştırarak 5 dakika pişirin. Havuçları ekleyin; bir 5 dakika daha pişirmeye devam edin. Sebze suyunu ve zencefili ekleyin; kaynatın. Portakal suyunu ve tuzu ekleyin. Ateşi kısın; kapağını kapatın ve sebzeler çok yumuşak hale gelene kadar yaklaşık 20 dakika süreyle pişirmeye devam edin. Karşımı bir mutfak robotuna ya da mikserle aktarın: iyice yumuşayana kadar karıştırın. Gerekirse yeniden ısıtın; sonra kâselere doldurarak ve üzerine yağ serperek servis yapın.

2 PORSİYON

DUYULAR Portakal suyu, sapkerevizi, yüksek Faydası

soğan ve havuçta bulunan çok çeşitli vitaminler ve besinler, gözlerinizin ve diğer duyu organlarınızın güçlenmesini sağlar.

BCSU1UU BkfitSİ M+ PORSİYON

(UOtl a

1\* 2.5 GUI

TWJWMKirAfiUt (M GUM

IffIBIHOL DIM

UF: 35 GUI

UUMMDUI: M.9GUM

mmfl». 53 GUI

SODYUM. SUNG

rauerat sn m

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 377

## Bezelyeli Sıcak Teriyaki Soslu Bifteği

'/6 kâse hafif teriyaki sosu

1 çay kaşığı koyu susam yağı

Yarım çorba kaşığı pirinç sirkesi ya da elma şarabı

250 gram kemiksiz sığır filetosu. 2 santim kalınlığında dilimlenmiş halde

3 kâse kaşık salata karışımı veya kıyılmış yeşil salata

Yarım kâse bezelye

Yarım kutu (120 gram) bebek mısır, kurutulmuş

V4 kâse mısır tanesi

Teriyaki sosuyla susam yağını karıştırın. Karışımdan bifteğin her iki yanına l'er çorba kaşığı dökün; 5 dakika bekletin. Teriyaki karışımını ve sirkeyi birleştirip bir kenara bırakın. Izgarayı orta ateşte hazırlayın. Bifteği ızgaraya koyun ve her iki tarafını 2-3 dakika kızartarak istenen kıvama ulaşmasını bekleyin. Bir kesme tahtasına aktarın 5 dakika bekleyin. Hazırladığınız teriyaki karışımından 1.5 çorba kaşığı dökün; servis tabaklarına aktarın ve bezelyeleri üstüne serpin. Bifteği yarım santimlik dilimler halinde kesin ve salatanın üzerine dizin. Salatanın etrafına mısır dökün ve bir "kutuyu" biçiminde dizin. Mısır tanelerini bifteğin üzerine serpin ve geri kalan teriyakiyi bütün yemeğin üzerine dökün.

2 PORSİYON

**HORMONLAR** Bu yemekteki potas-yum, tansiyonunuzun normal seviyede kalmasını sağlar ve salgı bezlerinizi mutlu kılar.

**KSUNMEMLGİSİİİİ PORSİYON**

Uİ.OU. «↑

1li 11.4 SUM

TİŞLUDaia Y\*£üUL 5+CUM

IO+EIROL 117 K

ÜFr MGUH

UMMfeUl: ÎSSGUM

mm 42.4 »UM

sun» I1H«

««sn\* ins»

378 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

**Guokomole Avokado Dip**

1 orta büyüklükte avokado

Yarım büyük domates, küp şeklinde dilimlenmiş halde

Yanm çorba kaşığı kıyılmış beyaz ya da sarı soğan

Yarım çorba kaşığı limon suyu

1 çay kaşığı kıyılmış, çekirdeği çıkarılmış kırmızı biber veya dolmalık biber

Yarım küçük diş sarımsak, kıyılmış halde

'A çay kaşığı tuz

Avokadoyu soyun ve çekirdeklerini ayıklayın. Orta büyüklükte bir kâseye avokadoyu koyun ve bir çatalla ezin. Diğer malzemeleri içine katın ve iyice karıştırın. Taze mısır tortillası, fırınlanmış tortilla cipsi veya taze sebzeyle hemen servis yapın.

2 PORSIYON

AKCIĞERLER Kırmızıbiber gibi acı Vfteuda FtVttffl  
baharatlar, solunum yollarını açar ^  
ve avokado, iltihaplanmaları önleyen sağlıklı yağ sağlar.

KSLFMU ÜĞİSİ Hfi PORSIYON

UIORk m

us um

nsuMMiarjAM: 1.1 aut

ausnıOL †

4.5 UM

UHMHİDUI: 15 5 GUM

mat 17 «W

samı İDU

mam 105 M

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 379

Sarımsaklı ve zeytinyağlı domatesli ekmek

Yarım küçük kepekli ekmek ya da Fransız baget ekmeği

Zeytinyağı yemek spreyi

Yarım çorba kaşığı sızma zeytinyağı

1.5 büyük diş sarımsak, soyulmamış halde

1 orta büyüklükte domates (350 gram kadar), kıyılmış halde

Yarım çorba kaşığı kıyılmış fesleğen

'/> çay kaşığı tuz

Karabiber

Fırını 230 derecede ısıtın. Ekmeği 1 santim kalınlığında on altı dilim halinde kesin. Her dilimin üzerine yemek yağı spreyi sıkın ve tepsinin üzerine dizin. Hafifçe kızarana kadar 6 ila 8 dakika süreyle fırınlayın. Oda sıcaklığında soğutun. Bu arada, küçük bir tavada zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Sarımsağı ekleyin; dışı hafifçe kavrulana kadar 5 dakika süreyle arada bir döndürerek pişirin. Sarımsağı soğutun, soyun ve kıyın.

Sarımsağı ezerek macuna çevirmek için büyük bir bıçak kullanın. Domates, sarımsak, fesleğen, tuz ve biberi karıştırın. Karışımı kızarmış ekmeklerin üzerine kaşıkla dökün.

2 PORSIYON

KANSER Domates ürünlerinde bulunan likopen ve selenyumun kanseri önlevici özellikleri vardır.

Igieuda Fayda\*

SELEME †\*6†\$) ÜR PORSIYON

ULMİ: 110

YAfr 5.9 fili\*

YWMMKIMGUU+ I.İGUM

m&IBDL 0

2.SCUM

ummui: 33 tttt

fflBnHt UOM

umut 81 W

ronsntt H7K

380 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Brokoli Sandviç

Yarım kâse (100 gram) ekstra katı hafif ipeksi tofu

1 çorba kaşığı kıyılmış düz yapraklı maydanoz Vt çorba kaşığı limon suyu

Yarım çorba kaşığı su

Vt çay kaşığı tuz. bölünmüş

Yarım çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım kâse ince dilinmiş kırmızı soğan

1.5 kâse kıyılmış baş brokoli

Vb çay kaşığı karabiber

1/e kâse barbekü sosu

2 kepekli İngiliz ekmeği, ayrılmış ve kızarmış halde

Tofu, maydanoz, limon suyu. su ve 'A çay kaşığı tuzu bir mikserde kaştırın. Yeterince karıştırdıktan sonra bir kenara bırakın.

Büyükçe bir teflon tavayı orta ateşte ısıtın. Yağı ve sonra soğanı ekleyin; ara sıra

karıştırarak 4 dakika süreyle pişirin. Brokoliyi, geri kalan 1A çay kaşığı tuzu ve biberi

ekleyin; ara sıra karıştırarak 4 dakika süreyle pişirin. Barbekü sosunu ekleyin;

katılaşıncaya kadar 2 dakika daha pişirmeye devam edin. Brokoli karışımını ekmeklerin alt yanlarına eşit olarak bölüştürün. Tofu sosunu ekleyin ve ekmeklerin üzerini kapayın.

2 PORSIYON

KANSER Brokolideki besinler, kan- Vücuda Faydası seri uzak tutmakta son derece etkilidir.

MSUNMEIİfifet Ut PORSIYON

WDU: 71\*

M GUM

Of GUM

MBITO 0

II'CUM

umumu 37 GUM

mm iam

son» mm

nasmk SMJK

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 361

Kızarmış Domatesli Fesleğen Çorbası

1 taze soğan, küp şeklinde dilimlenmiş

2 büyük diş sarımsak, güzelce kıyılmış olarak 1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 defne yaprağı Bir tutam kekik

Yarım çorba kaşığı şeker

Bir tutam tuz

Bir tutam karabiber

2 kâse konserve domates, küp şeklinde dilimlenmiş halde ya da bütün olarak

Kıyılmış taze fesleğen yaprakları

Kalın dipli bir tencerede soğanı, kıyılmış sarımsağı, zeytinyağını, defne yaprağını, kekiği, şekerini, tuzu ve karabiberi karıştırın. Orta ateşte 15 dakika süreyle pişirin ve ara sıra karıştırın. Sonra, domatesleri ve kıyılmış fesleğen yapraklarını ekleyin. 30 dakika süreyle fırında 230 derecede pişirin. Toplanan siyah kısımları kaşıtın. Fesleğenin tadını deneyin; eğer gerekiyorsa daha fazla ekleyebilirsiniz. Defne yapraklarını ayırın ve servis yapın.

2 PORSİYON

KANSER Domatesteki malzemeler, kanseri önlemekte ve prostat kanseri hücrelerinin gelişimini durdurmakta çok etkilidirler.

VBcudafaydajP

NSIBMEIİLGİ5İİltaraiKİr(M

UIHt 140

İtf: 7.1 GUM

TASUmUMtUf: isini

IOIHML 0

ıfc usum

UMMANI: İLİ GUM

mnfe 3 GUM

mm

fOUSHft mut

İran Barbunyası

3A çay kaşığı zeytinyağı

Yarım kâse güzelce kıyılmış laze ya da kuru soğan

1.5 diş sarımsak

Yarım çay kaşığı tuz

Yarım çay kaşığı kimyon

Vs çay kaşığı tarçın

Yarım kâse taze portakal suyu

1 çorba kaşığı taze limon suyu

1 çorba kaşığı domates salçası

Yanm çay kaşığı şişelenmiş ya da taze, çekirdeği ayıklanmış, kıyılmış

kırmızı jalapeno kırmızı biber

1.5 kuru (toplam 700 gram) kırmızı barbunya, ıslatılmış ve kurutulmuş



'A çay kaşığı düzgün şeritler halinde kesilmiş limon kabuğu  
V4 çay kaşığı düzgün şeritler halinde kesilmiş portakal kabuğu  
Vs kâse taze eritilmiş Romano peyniri (tercihe bağlı olarak)  
Büyükçe bir tencereyi orta ateşte ısıtın. Yağ ve sonra da soğan ekleyin. Ara sıra karıştırarak 5 dakika pişirin. Sarımsak, tuz, kimyon ve tarçın ekleyin; 3 dakika pişirin. Portakal suyu ve limon suyu ile birlikte domates salçası ve biber ekleyin; 5 dakika süreyle pişirin. Barbunyayı ekleyip kaynatın. Ateşi kısın ve ara sıra karıştırarak 5 dakika süreyle pişirmeye devam edin. Sığ kâselere boşaltın: üzerine limon, portakal kabukları ve peynir ekleyin.

2 PORSIYON

I

SİNDİRİM SİSTEMİ Barbunya, sindirim Vücuda Faydası  
sistemi açısından son derece yararlı lifler içerir.

BESLENME iftfitSi I KAH» WKH+SIYOK 31!

Y\*6: 1.4 «AH

HSUWWO TAÖJ\* OİGMM

MIETHOL d

Lif- 7.1 «UN

UBUMOUT: 3li UM

fOTÖt 11 Ut\*

SOHK1MM

raasntt 5IÎM6

382 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 383

Tilapyo Izgara; Asya Kırmızı Mercimeği ve Karalahana ile birlikte  
250 gram taze titapyo filetosu; yaklaşık 1 santim kalınlığında 4 porsiyon  
halinde kesilmiş halde

1 çorba kaşığı soya sosu

Yarım çorba kaşığı mirin

1 diş .sarımsak, kıyılmış halde

Yanm çay kaşığı güzelce kızartılmış taze zencefil

Yarım çay kaşığı koyu susam yağı

Yanm kâse kırmızı mercimek

1 kâse az yağlı tavuk suyu

2 kâse (120 gram) sıkıştırılmış dilimlenmiş karalahana 1 çorba kaşığı su

1 çay kaşığı kızarmış susam tohumu (tercihe bağlı olarak)

Kömür ya da gaz ızgaranızı hazırlayın. Sığ bir tabağa balığı yerleştirin. Soya sosu, mirin, sarımsak, zencefil ve susam yağını birleştirerek iyice karıştırın. Balığın üzerine dökün. 10 dakika bekleyin. Bu arada, mercimeklerle tavuk suyunu geniş, derin bir tavada birleştiririr. Yüksek ateşte kaynatın. Ateşi kısın; ara sıra karıştırarak 10 dakika pişirin. Karalahanayı ekleyin, üstünü kapatın ve karalahanalar ve mercimekler

yumuşayana kadar 5 dakika daha pişirin. Etin yumuşak kalmasına dikkat ederek balığı kurutun. Balığın ortası donuklaşana kadar 3-4 dakika süreyle ızgarada orta ateşte pişirin. Salamurayı küçük bir tencereye alın ve 1 çorba kaşığı su ekleyin. Kaynama noktasına ulaştıktan sonra 30 saniye daha kaynatmaya devam edin. Mercimek karışımını ılıtılmış iki sıcak servis tabağına dökün ve üzerine balığı yerleştirin. İsterseniz üzerine susam tohumu serpebilirsiniz. Kaynamış marineyi balık ve mercimek karışımının üzerine dökün.

2 PORSIYON

SİNDİRİM SİSTEMİ Hu yemekteki mer- Vücuda F  
çimek, sindirime yardımcı olan lif içerir.

If SUMU ftGfcl IİR POKİYON

MLNt w<

lit: »GUM

YA5UKWUOYJ&A\* 1GMM

KOIBIBML U.SHC

Uf. 11 EMM

UWMHiDW: 25EUM

<m> 3L7GİMİ

MOT\*+tl HE

rausTHt mm

384 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Dijon Tavuğu

Vh kâse + yarım çorba kaşığı Dijon hardalı, ayrı halde

1 çorba kaşığı beyaz şarap (Chardonnay ya da Savingnon Blanc gibi)

1 s çay kaşığı Worcestershire sosu

Karabiber

1 çorba kaşığı ince kıyılmış taze soğan 1.5 çorba kaşığı gerçek akçaağaç şurubu

2 (120 gram kadar) tane kemiksiz ve derisi alınmış tavuk göğsü ya da filetosu, bütün görünür yağlarından arındırılmış halde

'A kâse hardalı, şarabı, Worcestershire sosunu, biberi, yanm çorba kaşığı taze soğanı ve yarım çorba kaşığı akçaağaç şurubunu siğ bir tabakla salamura yapmak için

karıştırın. Tavuğu ekleyin ve karışımla iyice kaplayın; 5 dakika bekleyin. Kömür ya da gaz ızgaranızı önceden ısıtın. Tavuğu salamuradan alın ve salamurayı atın. Tavuğun ortasındaki pembelik kaybolana kadar ızgarada her iki tarafını 3 ila 5 dakika kızartın.

Bu arada, küçük bir kâsede, geri kalan hardalı, taze soğanı ve akçaağaç şurubunu iyice karıştırıp, tavuğun üzerine sos olarak dökün.

2 PORSIYON

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ Tavuk ve so-ğan, bağışıklık sisteminizin sizin için savaşmasını sağlayan besinler içerirler.

KSIB++++KIGfcİII+KHSİYOK

M+W:

lit 3.İEMM

In^umuaiKhu: OiGUN

ntEsran. i5)«

\*. 07 EMM

uHMtnur İ16UK

35 GUM

SODI» 5VHC

3MMG

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 385

ATIŞTIRMA

I

Cook

Yarım salatalık, ince kıyılmış halde Yarım litre az yağlı yoğurt 1 diş sarımsak Tuz Biber 4 kâse kıyılmış taze karnabahar Bütün malzemeleri karıştırın. Ezilmiş karnabaharı karıştırın ve afiyetle yiyin.

2 PORSIYON

AKCİĞERLER Sarımsaktaki aktif maddelerin akciğerlere giden kan miktarını düzenlediği görülmüştür.

Vücuda Faydası

KSUNME BİLGİSİ Ih PORSIYON

lunfc 1»

ufc nm

IASUUHDOTAeUI. 1.2 GUM

uasmt 7 W

UF: 5JSW»

UIKMAMUT' 2D.S6UM

natik IL5GUH

Mine

KUSTW ni

AKSAM YEMEN

Sıcak İspanak Salatası; Tavuk, Elma ve Kızarmış Badem ile birlikte

Yarım salatalık, ince kıyılmış halde

Vs kâse dil inmiş badem

Yanm kâse + 1.5 çay kaşığı elma suyu, tercihen filtre edilmemiş ve ayrı halde

Yarım kâse dilimlenmiş ya da kıyılmış, pişirilmiş derişiz tavuk göğsü

Yanm çay kaşığı kanola (kolza) veya zeytinyağı

Vft kâse dilinmiş taze soğan veya kıyılmış tatlı soğan

Yarım çorba kaşığı esmer şeker

Vh çay kaşığı tarçın

V« çay kaşığı tuz

3 kâse ufalanmış ıspanak yaprağı

Yanm elma, soyulmuş ve 1'er santimlik küpler halinde dilimlenmiş Bademleri bir tepsiye yerleştirin ve 175 derecede kararana ve mis gibi kokana kadar 6 ila 8 dakika süreyle fırınlayın; sonra bir kenara bırakın, Çok büyük bir kâsede, 3 çorba kaşığı elma suyunu ve tavuğu birleştirin, iyice çalkalayın ve bir kenara bırakın. Büyükçe bir tavayı orta ateşte ısıtın. Yağ ve taze soğanı ekleyip 5 dakika bekletin. Geri kalan 1 kâse elma suyunu, esmer şekeri, tarçını ve tuzu ekleyin. Ara sıra karıştırarak 5 dakika pişirin. Ispanak, elma ve bademleri de tavuk karışımına ekleyin. Sıcak taze soğan karışımını ekleyin; İyice karıştırın ve 2 servis tabağına aktarın. Eğer isterseniz üzerine karabiber ekebilirsiniz.

Püf noktası: Atıştırma olarak yemek için fazladan badem (ya da ceviz) kavurun. Kavurmak tadı güçlendireceğinden, normalde yiyeceğinizin yansı kadar yersiniz. İnce kıyılmış badem, bütün bademe oranla daha uzun süre tok tutar ve daha lezzetlidir.

itsuNWitah MİMİ; ItaPO«İYO»I 327

M. 12CUM

iwnnaitbijjt 25»W

mraaoL 77 ME

UF 11MW

UMOMIDUT: 2İ7SUK

JHBt ifiGUM

IWdk «7 aw

wmt 1»K

ffUMtt

386 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 387

2 PORSIYON

KALP Kuruyemişler, sağlıklı protein, doymamış yağ ve elbette ki lezzet açısından son derece önemli bir kaynaktır. Bu yemek ayrı zamanda damar sağlığı için yararlı olan B Vitamini ve potasyum açısından da zengindir.

Ispanaklı ve Hardalı Somon

2 tane (100-İSO gram) derişiz somon filetosu

1 çorba kaşığı soya sosu

Yarım çorba kaşığı beyaz şarap

Yarım çorba kaşığı limon suyu

Yarım çorba kaşığı Dijon hardalı

Yarım çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım paket (150 gram) taze ıspanak, kalın kıyılmış

1 çay kaşığı ince dilinmiş limon kabuğu (tercihe bağlı olarak)

Somonu soğuk suda temizleyin; kâğıt havlularla vurarak kurulayın. Sonra siğ bir

tepsiye yerleştirin; üzerine soya sosu döküp 10 dakika bekleyin. Şarabı, limon suyunu, hardalı ve yağı karıştırıp bir kenara bırakın. Somonu 230 derecede 16 dakika fırınlayın

(İçi biraz pembeleşmelidir). Sonra servis tabağına alın ve teflon tavada ıspanağı ısıtın. İyice kuruyana kadar pişirin. Son olarak ıspanağı ve sosu somonun üzerine dökün.

2 PORSIYON

KEMİKLER Omega-8 yağ asitleri, eklemlerin yağlanmasına yardımcı olur TOCUda Faydası

ve ıspanak da kemik güçlendirici kalsiyum içerir.

KSLFHME BKGİSİ İİR FORSIYON

ULML m

Tüt 11.4 HUH T fHM

MjUMIMftl 1KUUL OUSKM: 3 MUW UK

Uf: UGUH

tiamima m gum

must njeuM

m W HE

nttsmt 531K

Izgara Tavuk veya Balık; Karamebe Tatlı Soğan ve Wasabi Patates Püresi ile birlikte

Yarım kilo tatlı patates 3A çorba kaşığı sızma zeytinyağı 1 kâse kıyılmış tatlı soğan

Yarım kâse az yağlı (yüzde 1) süt Yarım çorba kaşığı wasabi tozu

Büyük bir tencerede su kaynatın. Patatesleri 2'şer santimlik küpler halinde kestikten

sonra suyun içine atın ve orta ateşte pişirmeye devam edin. Kapağı açık olarak

patatesler yumuşayana kadar 14 dakika süreyle kaynatmaya devam edin. Bu arada,

orta büyüklükte bir tencereyi orta ateşte ısıtın. Yağı ve soğanları ekleyin. Soğanlar

kararmaya başlayana kadar 8 ila 10 dakika süreyle pişirin. Ateşten alın. Patatesleri

süzün. Patateslerin üzerine tuz ekin ve orta ateşte 30 saniye bekleterek kurutun. Süt

ve wasabi tozu ekleyip ateşi kapatın. İstenen kıvama gelene kadar patatesleri ezin ve

soğanla karıştırın. Izgara tavuk ya da balıkla, yanında kendi seçeceğiniz sebzelerle

birlikte servis yapın.

2 PORSIYON

AKİĞERLER Wasabi soğanı ve zey- Mcuda Faydası

tinyağı. daha iyi nefes için solunum yollarını açar.

KSIOMIKCİSİBİRPORSLRON

UtDt+305

YAfc +4 SUM

YMMNBGY&iUt UGUM

KOBİHOL vm

lif: UGUM

UHMMUI 54JGMI

JEU+:95 GUM

»mat 7i UM

mm mm

Nttsnuk lauw

388 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti \* 389

Kırlangıç Balığı Barbekü; Baharatlı Barbunya ve Pirinç ile birlikte

2.5 çorba kaşığı kary barbekü sosu

1 çay kaşığı Karayip sos karışımı

2 tane (100-150 gram) derişiz Kırlangıç balığı filetosu V\* kâse baharatlı sebze suyu

1 kâse su

1 kâse hızlı pişen bulgur

1.5 kâse dilinmiş karalahana ya da kıvırcık salata

Yanm kutu (250 gram) barbunya, durulanmış ve kurutulmuş

1 çorba kaşığı hafif ekşi krema

Barbekü sosunu ve Karayip sosunu birleştirep iyice karıştırın. 3 çorba kaşığı karışımı filetolara sürün; filetoları ve geri kalan karışımı bir kenara bırakın. Küçük bir kâsede,

1 çorba kaşığı sebze suyu hazırlayın. Geri kalan barbekü sosunu, sebze suyunu ve 1

kâse suyu büyük bir tavada karıştırıp kaynatın. Bulgur katarak karıştırın ve üstünü

kapatıp 8 dakika kaynatın. Bu arada, orta sıcaklıkta kömür üzerinde balığın her iki

tarafını 3-4 dakika kızartın. Karalahana ve barbunyayı bulgur karışımına katıp

karıştırın. Üstünü kapatın ve karalahana kuruyana ve sıvı emilene kadar 3-4 dakika

daha pişirin. Ayırdığınız sebze suyuna ekşi krema ekleyip iyice karıştırın. Bulgurun

üzerine balığı koyup üzerine krema sosunu dökerek servis yapın.

2 PORŞİYON

BEYİN Balıkta ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunan Omega-3 yağ asit- Vücuda

Faydası

leri, sağlıklı protein, potasyum ve folik asit, beyin fonksiyonlarını destekler.

KSUNME riLGhl the KMSYOM

MIOIf

ue. i s aw

YfiuiDwawfiuit now

iolbtbol 49SİG

Ilf HHU

UnCMHIOUT: 101.4 GUM

MB: 9.5 GUH

wm. fl.45ft«

mm m he

KHSYU\* H7SW

Ton Nisiraz Izgara

1 çorba kaşığı zeytinyağı

V2 çorba kaşığı kalın zerrelili hardal

V2 çorba kaşığı tarhun beyaz şarap sirkesi

V2 çay kaşığı kurutulmuş tarhun

3/8 çay kaşığı tuz

V4 ay kaşığı karabiber

2 tane (120 gram) taze ton bifteği, yaklaşık 1 santim kalınlığında x/i kilo küçük taze patates

120 gram taze fasulye

4 fincan (150 gram) karışık salata ya da kıyılmış yeşil salata 8 üzüm, ya da kiraz domates

Küçük bir kasede, yağ, hardal, sirke, tarhun, tuz ve biberi birleştirip iyice karıştırın. V2 orba kaşığı karışımı ton balığının üzerine sürün; ton balığını ve geri kalan sosu bir kenara bırakın. Patatesleri ve taze fasulyeyi durulayın ama kurutmayın. Patatesleri yirmi santimlik bir cam pişirme kabına koyun. Mikrodal-ga fınna koyup kapağını kapatın; yüksek güçte 3 dakika pişirin. Taze fasulyeyi ekleyin; kapağı kapatın ve yüksek güçte sebzeler yumuşayana kadar 4 dakika süreyle pişirmeye devam edin. Kabin içindekileri bir süzgece aktarıp soğuk suyla yıkayarak sebzeleri soğutun. Bu arada, orta ateşte bir tavayı ısıtın. Ton balığını koyup her iki tarafını ortası pembe kalacak şekilde kızarana kadar 2 dakika süreyle bekletin. (Tava yerine kömür ateşli ızgara da kullanabilir ve 8-10 santim mesafeden kızartabilirsiniz.) Yeşillikleri 2 servis tabağına yerleştirin. Patatesleri çeyreğe ve taze fasulyeyi yarıya bölün; yeşilliklerin üzerine yerleştirin. Ton balığını üzerlerine koyun ve hepsinin üzerine sos dökün. İsterseniz domateslerle süsleyebilirsiniz.

2 PORŞİYON

KALP VE DAMARLAR Zeytin ve balık yağı, damarlarınızın temiz kalmasına yardım eder ve düşük sodyum içeriği, onları genç tutmanızı sağlar.

UM J+JR POKİYOM w

T+f I.IHAM

T\*5U«WOTieUl: UGU\*

KOUSWL 4IJHG

l)f: SJSUtl

Mumunun 31! GW

»it W\*

SDOWk suite

«asm I2UHE

390 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 391

Mozzarella Füme ve Sebze Doldurulmuş Pizza

Yemek yağı spreyi

Yarım kilo taze, kesilmiş karışık sebze; brokoli, sakızkabağı, mantar, dolmalık biber, taze soğan gibi

Tuz

Karabiber

!A kâse domates salçası

2 orba kaşığı zeytin çeşnisi

2 orba kaşığı güneşte kurutulmuş domates parçalan

1 parça hazır ince pizza ekmeği (30 santim ya da 300 gram)

1/-i kse kıyılmış karışık yeşil baharat; frenksoğanı, kekik, maydanoz, fesleğen gibi

Yarım kâse (50 gram) ince kıyılmış mozzarella füme

Fırını 215 dereceye ayarlayın. Büyük bir teflon tavayı orta ateşte ısıtın. İini yemek yağı spreyiyle kaplayın ve sebzeleri içine atın. Sebzeler hafifçe yumuşayana kadar 3-4 dakika süreyle sürekli karıştırarak pişirin. Lezzet için tuz ve biber ekleyin. Domates salçasını, zeytin çeşnisini ve güneşte kurutulmuş domates parça-lanrı birleştirin. Pizza ekmeğinin üzerine yayın; hepsinin üzerine pişmiş sebzeleri, baharatları, peyniri sırasıyla ekleyin. Pizzayı fırında 10-15 dakika süreyle pişirin; ekmek altın kahverengi bir renk aldığında ve peynir eridiğinde, yemeğiniz hazır demektir.

2 PORSIYON

KANSER Sebzeler antioksidan görevi görürler ve kanseri önleyici özelliği bulunan phytonutrientler içerirler.

Vtieuda Faydası

KSLBWIDLG+Siftfe PORSIYON

ULOTir

T\* new\*

r\*suaa»«n£u\* 4.1 GM

MKEIHOL 1HC

If. S3 HUM

UttONttU!

PIMM: İİ.İGU\*

SODTW «İW

«IMC

392 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Mandalındı Tavuk

Vk kâse piriņ şarabı sirkesi

1 ay kaşığı koyu susam yağı

Yarım orba kaşığı kıyılmış sarımsak

Yarım orba kaşığı jülyen usul turşulu zencefil

1 orba kaşığı düşük sodyumlu soya sosu

120 gram pişmiş, kemiksiz, derisi alınmış tavuk göğsü, kıyılmış halde

!Vı kâse kurutulmuş mandalina konservesi parçacıkları

'A kse haşlanmış Çin bezelyesi

'A kse kurutulmuş bambu konservesi parçacıkları

'A kse kurutulmuş su kestanesi konservesi parçacıkları

2 kâse ince kıyılmış yeşil salata

1 ay kaşığı kızarmış susam tohumu



Sirkeyi, susam yağını, sarımsağı, zencefili ve soya sosunu olduğu gibi karıştırın. Tavuk ve portakal parçacıklarını ekleyin; 10 dakika süreyle zeytinyağında bırakın. Çin bezelyesi, bambu konservesi ve su kestanesini ekleyin. Yeşil salatayı 2 tabağa bölüştürün. Tavuk karışımını en üste koyun, üzerine susam tohumlarını serpiştirin ve servis yapın.

2 PORSİYON

KANSER Sebzelerde bulunan flavo-noidlerin ve vitaminlerin kanseri önleyici özellikleri vardır.

VJfcuda Faydası

KSUNMEBKĞTŞİ UR PORSİYON

m

nfc 5 jew

WUMMt+GUI: umu

lftfSKML fl.9K

Jf: 4.1 GUM

UMUMİ: 213 OM

«BM netin

Sffffi\* mm

msm l»MS

Kullanım Kılavuzu Piyeti • 393

T

Kııarmıs Tavuk ve Pestota Burgu Makarna

Izgara Domatesli Tuscan Ton Balığı

120 gram kepekli pe.stolu burgu makarna

200 gram kemiksiz, derisi alınmış tavuk butlan

Varım çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı kurutulmuş Provence baharatları (kekik, lavanta, yabani mercanköşk, biberiye, rezene, dereotu, tarhun)

Yarım salkım (yaklaşık 200 gram) kuşkonmaz, 2 santimlik parçalara bölünmüş halde

'A kâse az tuzlu tavuk suyu

1/h kâse hazırlanmış az yağlı fesleğen pesto

Yarım çay kaşığı tuz

'A çay kaşığı karabiber

Tercihe bağlı olarak: Taze fesleğen, maydanoz, kızarmış İtalyan asiago peyniri, kızarmış çanı fıstıktan

Izgarayı ısıtın. Paketteki talimatlara uygun olarak makarnayı pişirin. Tavuğu 2 santimlik parçalara bölün; yağı ve kurutulmuş baharatları teflon tavaya atıp yayın. Isı kaynağından 10-12 santim mesafede 6 dakika süreyle ısıtın. Tavuğa kuşkonmazı ekleyin ve üzerini yağla hafifçe kaplayın. Tavuk yeterince pişene ve kuşkonmaz yumuşayana kadar 4 dakika boyunca pişirmeye devam edin. Pişmiş olan makarnayı süzgeçte süzün.

Tavuk suyunu, pestoyu, tuz ve biberi tencereye ilave edin; eğer kullanacaksanız tercihe bağı malzemeleri de ekleyin.

2 PORSİYON

KALP VE DAMARLAR Zeytinyağı, ke- J|cuda Faydası

pekli makarna ve kuşkonmaz, damarlarınızı yaşlandırır iltihap cinlerini azaltır.

KSIMK SİLGİSİ Ih roİSİYON

uiofç

i\* 115 GUM

usumu wEuut IfGUM

WIB1BOL HIMG

\* 1.1 sum

IUMMfeUI: 11.7 GUM

muitti: nitui

SODNt HK

ranntiH: HHG

394 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

1.5 çorba kaşığı yüksek kaliteli balsamik sirkesi 3A çorba kaşığı sızma zeytinyağı

1 çay kaşığı kıyılmış taze biberiye 'A çay kaşığı tuz

XA çay kaşığı karabiber

2 tane (120 gram) ton balığı bifteği (1 santim kalınlığında)

2 tane domates, ikiye bölünmüş halde 2 dilim tatlı soğan

Yarım kutu (250 gram) beyaz fasulye Yarım kâse sıkıştırılmış roka yaprağı

Kömür veya gaz ızgaranızı hazırlayın. Küçük bir kâsedede, sirkeyi, yağı, biberiye, tuzu

ve biberi birleştirip iyice kaşıyın. Küçük bir kâsedede, 1 çorba kaşığı sirke karışımını

saklayın. Geri kalan karışımı ton balığının, domateslerin ve soğan dilimlerinin iki

tarafına sürün. Domatesleri ve soğan dilimlerini yumuşayana kadar 4 dakika süreyle

her iki tarafından pişirin. Ton balığının her iki tarafını 2-3 dakika kadar kızartın.

Büyük bir kâsedede, fasulye ve rokayı birleştirin. Izgara domatesleri parçalara bölün ve

soğanları halkalara ayırın; sonra hepsini karışıma ekleyin. Ayırdığınız sirke karışımını

içine atın. Her tabakta ton balığını fasulye karışımının üzerine koyun ve üzerine biber

ekin.

2 PORSİYON

CİNSEL ORGANLAR Balık yağı, da Vfcuda Faydacı

marlan temiz tutar ye pişmiş doma- f

tes ürünleri prostat ve göğüsleri korur.

KSUNU+İLG+SİrttrotSİYOLL

(NMf: İM

W6: 7.2 GUM

T«LUdWBQr\*ÛJ\* 1.1 SUM

lotctam. 5İM6

ÜF: İt «M

UBUHİMT: 44İGUM

mm 447 GUM

SHTUK 347 MG

141 İS

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 395

Kırmızı dotmo biberli Teriyaki tofu ve kuzu manto\* yasemin pirinci

1.5 çorba kaşığı koyu susam yağı

1 çorba kaşığı hafif teriyaki sosu

2 diş sarımsak

Vı çay kaşığı kimyon, tarçın, karanfil, karabiber ve kimyon karışımı

200 gram fırınlanmış teriyaki, aromalı tofu, 2 santimlik küplere bölünmüş halde

2 kâse baş brokoli, 5 santimlik parçalara bölünmüş halde

2 kâse kuşkonmaz, 5 santimlik parçalara bölünmüş halde

1 kâse dilinmiş kuzu mantarı

1 kâse kırmızı dolmalık biber, küplere bölünmüş halde

Yarım kâse sebze suyu

1 çay kaşığı Çin acı biber sosu (tercihe bağlı olarak)

1.5 kâse sıcak pişirilmiş yasemin pirinci

Büyük bir kâsede, 1 çorba kaşığı yağ, teriyaki sosu, sarımsak ve five-spice pow-der'i (kimyon, tarçın, karanfil, karabiber, kimyon) birleştirerek iyice karıştırın. Buna tofuyu ekleyin. Fırınınızı orta ateşte yakın. Geri kalan 1.5 çorba kaşığı yağ ve sonra tofuyu karışıma ekleyin. 1 dakika süreyle karıştırarak kızartın. Brokoli ve kuşkonmazı ekleyin; 2 dakika süreyle karıştırarak kızartın. Sebze suyunu ekleyin; 2 dakika süreyle karıştırarak kızartın. Tercih ediyorsanız, acı biber sosunu ekleyin. 2 sığ kâseye aktarın ve piriçle servis yapın.

Gökkuşacağı Karidesli Moo Shu Rulosu

2 PORSİYON

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ Sarımsağın çeşitli mantar oluşumlarına karşı ko- Mk^ ruyucu özelliği vardır; ayrıca, sağlıklı yağlar ve folik asit, bağışıklık sistemini güçlendirir.

KSUN«Itl6ISI MR PORSİYON

UiMk İH

ut lifGIAM

USU\*

COSIBOL UK

LİF- tIGUM

unomiout 1İ7GUM

»I SIM

uenut 10S7W

PWCTM. 952 HG

200 gram pişmemiş, soyulmuş ve damarları alınmış küçük, orta veya ikiye bölünmüş büyük karides, dondurulmuş ise buzu çözülmüş halde

1 orba kaşığı acı püre

Sarımsak aromalı yemek yağı spreyi

Yarım kırmızı dolmalık biber, kısa ve ince şeritlere bölünmüş halde

Yarım sarı dolmalık biber, kısa ve ince şeritlere bölünmüş halde

2 kâse lahana salatası karışımı (dilinmiş lahana ve havuç) 4 baş taze soğan, 1 santimlik dilimlere bölünmüş hakle ı/« kâse istiridye sosu

Yarım orba kaşığı mısır nişastası

4 tane (25 santim) kepekli ya da kepek unlu mısır unlu pankek, ısıtılmış

1 ay kaşığı kişniş tohumu (tercihe bağlı olarak)

Orta boy bir kâsede, karides ile acı püreyi karıştırın. Büyük bir tencereyi orta ateşte ısıtın; iini yemek yağı spreyiyle kaplayın. Karidesi içine atın; 1 dakika süreyle karıştırmak kavurun. Dolmalık biberleri, lahana salatası karışımını ve taze soğanları ekleyin; 1 dakika süreyle karıştırmak kavurun. İstiridye sosunu ekleyin; karides katılaşana ve sebzeler yumuşayana kadar 2 dakika süreyle karıştırmak kavurun. Küçük bir kâsede, mısır nişastasıyla 1 çorba kaşığı soğuk suyu iyice karıştırın. Sonra karides karışımına ekleyin ve kalınlaşana kadar 1 dakika süreyle sürekli olarak karıştırın. Karışımı mısır unlu pankeklerin ortasına boşaltın; isterseniz karışımın üzerine kişniş tohumu serpin. Mısır unlu pankekin bir tarafını dolgunun üzerine doğru kıvrıp rulo yapın.

2 PORSİYON

HORMONLAR Az miktarda şekerde bulunan karmaşık karbonhidratlar, şeker hastalığı riskini azaltır.

Vücuda Fayrfa&

IESLEMK WġtSI ttt PORSİYON

T\*C: 1.9GUH

«(tu

IdXBTWL 113 MG

lif: 72CUH

UBOHHWT: SMUUI

mm İUttU

sotmut HIW

396 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Kullanım Kılavuzu Diyeti • 397

TATLI

Gkototdi Soyalı Dowbnno Light »eyvah yoğtrt

1 kâse az yağlı (yüzde 1) ikolatalı soya sütü

Yarım kâse dondurulmuş çikolatalı soya tatlısı (sütlü değil)

12 tane orta boy dondurulmuş ilek

Yarını orta boy muz, dilimlenmiş halde

Va kâse çikolata şurubu

Çeşitli serpintiler (tercihe bağlı olarak)

Bütün malzemeleri mikserin haznesine boşaltın. Kapağı kapatıp yüksek hızda karıştırın ve iyice pürüzsüz ve katı hale gelene kadar bekleyin. Donmuş kupalara doldurun; isterseniz çeşitli serpintilerle süsleyebilirsiniz.

2 PORŞİYON

BEYİN Çikolata, beyindeki mutluluk hormonu olan dopamini artırır.

KSLBMEIIfitSİikrO+SİYOR

HUM: 145

Mt: 4 SUM

usum» «Gut 1.7 GUM

UUSTMt 0

\* 4 i SUM

UMMIMtt 25 KİM

ptonfe i GUM

SODffft »M

Mtsnft muş

398 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

Çikolatalı Gtekti Dondurma

2 ölçü (yanm kâse) yağsız ya da az yağlı dondurulmuş çikolatalı yoğurt

V4 kâse dilimlenmiş çilek

Yarım kâse az yağlı fındıklı yulaf gevreği

1 çay kaşığı pudra şekeri

Yoğurdu 2 servis kâsesine doldurun; çilek ve fındıklı yulaf gevreği ekleyin. Şekeri süzgece koyun ve dondurmaların üzerine doğru sallayın.

2 PORŞİYON

KANSER Çilekler güçlü antioksidan-lar içerir ve bu da kanseri önler.

uioü üPOrsİYOn Î1\*

Mfc 2«UI

immmiaut 1GMM

ntsimt MW

Uf 14GWI

unonmoui ÎÎJGMÜ

mm. 15.7 HUM

smrrat iw Me

misim.5UMS

Kullanım Kılavuzu Piyeti • 399

Akçaoğaçlı Frambuazlı Dondurulmuş Yoğurt

Yarım kâse taze veya dondurulmuş frambuaz

Yarım kâse portakal suyu

V\* kâse kurutulmuş frambuaz

1.5 orba kaşığı saf akçaağaç şurubu

V\* kâse az yağlı dondurulmuş vanilyalı yoğurt

Yarım ay kaşığı ufalanmış portakal kabuğu

Taze veya dondurulmuş frambuazı, portakal suyunu ve kurutulmuş frambuazı orta boy bir tencerede birleştirin. Yüksek ateşte kaynatın. Ateşi kısın; kapağını açarak frambuazlar patlayana ve sos hafifçe koyulaşana kadar 7-8 dakika süreyle kaynatmaya devam edin. Ateşten alın; şurubu karıştırın. Oda sıcaklığında ılık servis yapın ya da donmuş yoğurtla soğutun. Portakal ka-buklarıyla süsleyin.

2 PORSİYON

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ çeşitli meyveler

ve portakal suyu gibi besinler, C Vi- Vücuda Faydası

tamini, folik asit ve flavonoid içerir

ve bu maddeler bağışıklık sistemini güçlendirir.

HSUNME riĖİŐİ Mft PORSİYOM

ULttk 714

MG: 2GULM

IGUM

<OIĞÜBOL H\*

K 14 «AH

UROMHtBUI. Ut «M

mm 157 6IWH

som\* 107 W

KUSfttk saw

Bu tariflerin malzeme miktarlarındaki değişiklikleri hesaplamak İçin,

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/>. adresindeki USDA hesaplayıcısına başvurabilirsiniz.

400 \* Sen: Vücudunu Kullanma Kılavuzu

index

A

ablasyon, 45

ACE (anpyotansin dönüştürücü enzim) engeHeykfler, 314

acidophilus, 286

âdet, reglJIO, 216,217,231,296,306

AIDS, bla. HIV/AIDS, 187,273,277,279,329

akupunktur, 146,259

akyuvarlar, 161,269,272,275,276,286,290,332

alerjiler, 163,200

alfa hidroksil asit (AHA), 257

alfa lipoik asit, 95

Ali, Muhammed, 68

alkol, 55,82,85,96,184,185,187,188,197,241,256,272,300

alyuvarlar, 304,329, 332  
Alzheimer hastalığı, 25,68,79,81,87,92,94  
Ames, Bruce, 335  
amfizem, 153,169  
amigdal,73,212  
androjenik steroidler, 311  
anevrizma rüptürü, 68  
antibiyotikler, 56,179,185,277, 278, 279,280,285  
antidepresanlar, 96,171  
antikorlar, 36, 289  
antioksidanlar, 7y 60,61,63,96,143,169,170,329,330,336,337,359,362,392,399  
onus, 191,192,194  
index • 401  
aort, 37,39  
apoptozis, 272  
Armstrong, Lance, 5,104,320  
artril, mafsal iltihabı, 114,115,116,117,140,142,282,313,  
aspirin, 33,43, 56,62,63,86,87,145,179,195,201,218,308,313,314,332,341  
astım, 151,153,156,161,162,163,164,168,169,313  
ateş, 218,229,251,269,281,282,289,307  
AV düğümü, 46  
A vitamini, 63,170  
avokado, 63,78,143,315,316,350,356,368,379  
6  
bocula, 209  
bademcikler, 57,277,279  
bağımlılık, 32,82,84,105,126,152,160,170,241,262,308  
bağışıklık hücreleri, 286,288,301,319,322,329,330,331,333,334,335,337  
bakteri, 150,185,198,202,204,268,269,275,277,282,283,285  
bakteriyel enfeksiyonlar, 227,278,279,284,286  
balık, 55,60,61,91,143,315,337  
balık yağı, 27,60,262,263  
başağrıları,160,180,181,203,269,290  
baypas ameliyatı, 41,197  
bazal hücre, 339  
Bedensel Zeka Testi, 11,24  
beta-blokör,47,179,215,313,314  
beta-karoten, 263  
beyin fonksiyonları, 67,68,71,77,89,94,97,309,363,390  
beyin rahatsızlıkları, 76  
Index \* 402

## I

beyin travması, 76,80

beyincik, 250

B hücreleri, 272,273,275,276,289

bioflavonoid, 261

b.seps, 131,222

biyopsi, 217,332,340

body mass index (BMI), 310

boşalma, 220,227,213,208

Botox, 255,256

böbrek taşları, 187,196,221

brokoli,287,315,350,356,381,396

bronş, 153,154,162,163,164,168,169

bronş tüpleri, 154,168

bronşit, 169

Buffet, Warren, 151

bupropion, T71,173

bursitis, 114

burun, 150,157,163,166

büyüme hormonları, 296

B vitamini, 64,335,366,388

## c

cacık, 348

ceviz, 54,143,172,198,220,233,248,349,387

Cheney, Dick, 44,47

cinsel yolla bulaşan hastalıklar, 211,219

Couric, Katie, 340

## I

index • 403

Cox-Arqueñe, (ourteney, 208

CPAPmaskesl 159

c-reaktif protein, 55

Crestor, 55r 63,95,232

Cushing hastalığı, 303

C vitamini, 95,40,43,232,262,263,286,288,337,338,341,361,400

pn tıbbı, 151

## O D

dalak, 275,279,328

damar hastalığı, 32,78, 306

damarlarda çentikler, 33

damarlarda pıhtılaşma, 58



damarların yaşlanması, 254,394  
dehidrojenaz, 26  
dendrit, 73, 88  
depresyon, 58,59,72,73,75,80,82,83,84,93,96  
desihei, 249  
Devers, Gail, 293,294  
DHA (dokosaheksoenoik asit), 262  
dikkat bozukluğu (ADD), 75  
diş eti hastalığı, 8,40,202  
diş ıplığı, 202  
diyafram, 154,155,156,161,165  
404 \* index

diüretik, 313  
divertikülit, 190,191  
divertiküloz, 194,195  
diyastolik,50,311  
diz, 145  
DNA, kanser ve hücrelerin çoğalması, 328,330  
Doğu tıbbı, 146,187,259,298  
doğurganlık, 217  
dopamin, 82,84,170  
doymamış yağ, 60, 388  
doymuş yağ, 53,54,56,60,61,92,141,148,200,262  
duygusal zeka, 11,77  
D vitamini, 63,141,142,143,259,329,330,334,335  
elastin, 253  
elektrolit, 315  
eliptik makine, 133  
endokrin sistemi, 292,295,298,309,310,313,316  
enzimler, 82  
epiderm, 252,257  
epiglot, 158  
epinefrin, 163  
Epstein-Borr virüsü, 279  
erkeklerde menopoz, 108  
erkeklerde orgazm, 227  
esneklik, yoga, 139  
E vitamini, 63,231,232,263,338,347  
index \* 405  
Fallop tüpleri, 222,223,225

felç, 75,78,87,92,94,160,169,233,245  
Feliciano, Jose, 237,241  
feromon, 212,229  
fındık fıstık, 91,347  
fıtık, 119  
fibrilasyon, 45,46  
flavonoidler,60,61,96,362,374  
folot, 335  
folik asit, 40,55,64,94,95,201,231,232,335,336,370,390,396,400  
fosfokinoz, 56  
gastroözofajeal kavşak, 182  
gastroözofajeal reflü sendromu, ayrıca bkz. GORS, 183,184  
gebelik, hamilelik, 216,219,225,296,307  
ghrelin,192,198  
gingivitis, 179,202  
gİnkgo bitobo, 94  
ginseng, 314  
glikoz, 95,195,244,304,305,310,311  
glokom, 245  
gonad, 306  
406 \* index  
göğüs kanseri, 217,307,315,320,332,336, 340,341  
greyfurt suyu, 189,287 Graves' hastalığı, 294 grip virüsü, 278,281  
H  
hafıza kaybı, 7,48,75,79,80,81,82,169,233  
hava filtreleri, 150  
HDL kolesterol, 40,49,50,53,54,60,62,78  
H. pilori (Helikobakter pilori), 185  
Hemocuh testi, 191,340  
hemoroH, 177,190,191,193,194,195,205  
hepatit C, 273  
hipertansiyon, 95,159,215,302,313  
hipertiroidi, 294,299,300  
hipofiz, 295,297,298,303  
hipokampus, 73,86  
hipotalamus, 296  
homosistein, 38,40,55,62,94  
hormon değişim terapisi (HRT), 110,218  
hormon seviyeleri, 308,309,312  
hsCRP, 55,56  
index • 407

ft

ibuprofen, 56,87,145,259

iktidarsızlık, 7,36,48,87,208,211,216,229,305, 316

iliak,214

insulin, 61,304,305,311, 314,365

intima, 8

IQ testi, 77

ishal, 191,204,281

iyi huylu prostat hiperplazisi, 218,220

iyi huylu prostat hipertrofi, 92,232

jiroskop, 247 Johnson, Magic, 279 Jones, Quincy, 68,215,216 Judd, Naomi, 273

kafein, 84,85,92,141,144,168,197 kahve, 66,89,92,144,217, 349 kalsiyum,

142,143,144,188,299,312,315 kalın bağırsaklar, bkz. kolon, 188,189

J

K

4Od \* index

kalp krizi, 32,33,35,58,61,62,64,169,196,233,341

kan damarları, 34,81,214,243,322,333

kan, dışkıda, 177

kanser hücreleri, 318,319,322,328,329,331,334

karaciğer iltihabı, 187,329

karaciğer kanseri, 331

karbonhidratlar, 10,53,82

kardiyovasküler sistem, 46,169,179,311

karıncık, 47

kornabakar, 179,247,315,337,386

karunkul, 238

katarakt, 244,258,261

kemik yoğunluğu, 84,107,108,124,125,135

kemoterapi, 5,281,321,322

ketentohumu, 143,231

k.kırdak,109,110,111,143,145,247

kilo verme, 10,122,125,159,305,310,311,344,346

King, Larry, 32,33,35,318

kireçlenme, 116,117,123,145

klitoris,216,227,228,305

koenzim, 76,95

kolajen,217,254,256

kolesterol, 40,41,42,53,61,63,78,86, 232,314,344

kolonoskopi, 5,192,195,340

kornea, 239,240,241,243

koroner damar hastalığı, 32,33,34,306

index \* 409

korpus kavemozum, 213

korteks,70,74,296

kortizol,84,92,301,303

kortizon, 296,313

köprücük kemiği, 112

körlük, 241,245

kötü ağız kokusu, 185,196

kraniyal sinirler, 250

kribriiform tabaka, 74

kromozomlar, 224,329

kulak kanalı, 246,250

kulak zan, 246,247,250,251

kulakçık, 39,45,47

kuru gözler, 242,260

kuruyemiş, 60,61,78,194,315,336,349

I

lampeklomi,332,340

L-orpnin, 232 LDLkolesterol,61,62,78,86,314

lenfatik sistem, 166,217,276,322

libido kaybı, 216,316 likopen,198,231,336

limbik sistem, 73 Upitor,55,63,95,232

1-karnitin, 95 lösemi, 245,332

410 • index

lutein, 261 luteinizan, 296,308

M

mokrofaj, 269

maküler dejenerasyon, 243,244,258,262,263

momogramlar, 332, 340

mastürbasyon, 218

meditasyon,58,59,68,93,135,166,236

melanom, 339

meloîonin, 160

menösküs, 110,111,114,143

metabolizma, 11,125,176,195,209,298,299,300,301,315

mide kanseri, 185

migren, 92,294

mitrol kapakçık prolapse, 47

multivitamin, 314,347

nikotin, 6,38,82,84,150,171,173 nitrik oksit, 45,215,232 nöronlar,  
71,72,73,75,79,88,243 nörotransmitterler, 73,88,92,96,188

N

index \* 411

oksidasyon, 7,330 oksipital lob, 70,71,74

omega-3 yağ askeri, 60,92,93,143

omurilik, 6,73

onkoloji, 319

orgazm, 208,227,228,305

Ornish, Dean, 93

Osbourne, Sharon, 177

Osteoporoz,107,108,117,143,148

otoimmün, 282,294,303

otomatik iç kolp defibrilatör (AICD), 45

ön lob, 71

ön sevişme, 228, 312

östrojen,108,216(307,312,315,316

panik atak, 47 pankreas, 304,305,319 Popsmeat,219,233 paratiroid bezleri, 299

O

o

P

412 • index

paryetallob,70,71,74

Parkinson hastalığı, 68,75,76, 92,95

PCBler (poliklorine bifenil), 61

penis, 212,213,214,216,221,304

penisilin, 280

periodontal hastalık, 179

P53 geni, 329,335

postsinoptik hücreler, 72

potasyum, 63,315

presinaptik hücreler, 72

progesteron,216,217,301,307,316

prolaktin, 293,296,308

prostat, 221,230,231,232,233,306

PSA testi (prostata özgü onkijen testi), 340

psyllium, 193,200

rahim kanseri, 233

Reagan, Ronald, 68

rektum, 177,189,190,193,194,214

resveratrol, 96

retina, 239,240,241,242,243,260,262

R

index • 413

s

S-adenosilmetionin (SAME), 96

safr kesesi, 183,186

safr taşlan, 186,187

SA dğđmđ, 46

SARS virđsđ, 281

saw palmetto, 232

Schwarzenegger, Arnold, 105,126

selenyum, 230,337

serbest radikaller, 328,330,336,337

serotonin, 64,72,83,160

sertleşme sorunları, 179,208,213,226,230,232

sırt ağnsı, U 8,119,120,123,129,146

sidik torbası, 32,221,334, 337

sigara, 8,32,33,38,49,78,148,150,163,164,169,170, UI, 172,173,262

silya,150,154,162,250

sitokin, 269

siyatik siniri, 121

soğuk algınlığı, 273,277,278,286,287,288,289,292

sperm, 210,213,214,216,222,224,225,232,306,308

St. John's wort, 96

statinler, 56,63,232,364

steroidler,56,302,313

streptokok, 277,279

suçiçeği,

şeker hastaty, 8,51,56,61,80,243,304,305,309,310,397

414 \* index

T

tansiyon, 8,49,50,51,52,54,62,78,93,245,295,304,309,314

T hücreleri, 272,274, 275,286, 288,322

tolamus, 70,73

tekdoymamış yoğ, 91,198,370,374,375

temporal lob, 71

temporomandibular eklem (TMJJ bozukluklan, 80,81,203

tendonlar, 20

ter bezleri, 253,254,295

teslisler, 210,211, 214,299,306

teslis kanseri, 320

testosteron, 108,134,215,228, 296,301, 306,308,311,316

timus, 274,275

tip 1 şeker hastalığı, 305

tip 2 şeker hastalığı, 310,314

tiroid bezi, 298, 299,300, 301

Toomer, Amoni, 151

Torre, Joe, 320

turunçgiller, 286,337

tümörler, 245, 303, 322,328,330,331,332

U

uyku ojmesi, 51,156,157,159,160,161

index \* 415

ülser, 184,185

vajinal enfeksiyonlar, 280 vosküler sistem, 189, 213,226 Viagra, 208,213,226

Welbutrin, 171,173

yapay yağ, 262, 263,332,346,347 yemek borusu, 32,82,83,178 yumurtalık kanseri, 339

u

V

Y

416 \* index

Z

zeytinyağı, 54,60,78,91,143,315,

328,336,349,350,351,353,356,366,369,370,372,373,

374,375,376,377,380,381,382,383,387,388,389,391,393,394,395

zihin-beden ilişkisi, 298

Zo(or,63,95,232

Zoloft, 189

index • 417

Bu kitap, vücudunuzla ilgili tüm bilinenleri yıkacak. HarperCollins

Bu kitabı okuduktan sonra daha genç ve sağlıklı bir hayat süreceksiniz.

Amazon

Harry Potter'ı tahtından indiren tek kitap. Herkes mutlaka okumalı.

AP

Vücudunuzla ilgili hiçbir şey bilmediğinizi göreceksiniz. Publishers Weekly

Daha uzun ve mutlu hayatın anahtarını bu kitapta bulacaksınız.

ABC News

Bu kitap hastalıklara karşı en büyük silahınız olacak. Oprah Winfrey

Vücudun sırlarını esprilerle anlatan tek kitap. Los Angeles Times

KENDİ VÜCUDUNUZUN DOKTORU OLUN Aşağıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

• Egzersiz yapma sürenizi artırdıkça, bundan elde edeceğiniz fayda da artar.

- Sigara tiryakisi değilseniz, akciğerleriniz konusunda endişelenmenize gerek yoktur.
- Kötü nefes kokusu, ağzınızdan kaynaklanır.
- Kadınlar, menopoz döneminden sonra daha az seks yapar.
- Bağışıklık sisteminiz her zaman, kendi hücreleriniz ve düşman istilacılar arasındaki farkı ayırt eder.
- Damarlarınız için en büyük tehlike kolesteroldür.
- Hafıza kaybı yaşlanmanın doğal, kaçınılmaz bir sonucudur.

Yukarıdaki sorulardan herhangi biri için "doğru" cevabını verdiniz mi? O zaman kitabın içine bir göz atsanız iyi olur.

Senin Kullanım Kılavuzun' da vücut sağlığınız, güvenliğiniz ve gençliğiniz hakkında size gereken tüm cevapları bulacaksınız.

Mehmet C. Öz \_ Vücudunu Kullanma Kılavuzu

[www.kitapsevenler.com](http://www.kitapsevenler.com)

Merhabalar

Buraya Yüklediğim e-kitaplar Aşağıda Adı Geçen Kanuna İstinaden

Görme Özürlüler İçin Hazırlanmıştır

Ekran Okuyucu, Braille 'n Speak Sayesinde Bu Kitapları Dinliyoruz

Amacım Yayın Evlerine Zarar Vermek Değildir

Bu e-kitaplar Normal Kitapların Yerini Tutmayacağından

Kitapları Beyenipte Engelli Olmayan Arkadaşlar Sadece Kitap Hakkında Fikir Sahibi Olduğunda

Aşağıda Adı Geçen Yayın Evi, Sahafklar, Kütüphane, ve Kitapçılardan Temin Edebilirler

Bu Kitaplarda Hiç Bir Maddi Çıkarım Yoktur Böyle Bir Şeyide Düşünmem

Bu e-kitaplar Kanunen Hiç Bir Şekilde Ticari Amaçlı Kullanılamaz

Bilgi Paylaştıkça Çoğalır

Yaşar Mutlu

Not: 5846 Sayılı Kanunun "altıncı Bölüm-Çeşitli Hükümler " bölümünde yer alan "EK

MADDE 11. - Ders kitapları dahil, alenileşmiş veya yayımlanmış yazılı ilim

ve edebiyat eserlerinin engelliler için üretilmiş bir nüshası yoksa hiçbir ticarî amaç güdülmeksizin bir engellinin kullanımı için kendisi veya üçüncü

bir kişi tek nüsha olarak ya da engellilere yönelik hizmet veren eğitim kurumu, vakıf veya dernek gibi kuruluşlar tarafından ihtiyaç kadar kaset, CD, braille

alfabesi ve benzeri 87matlarda çoğaltılması veya ödünç verilmesi bu Kanunda

öngörülen izinler alınmadan gerçekleştirilebilir."Bu nüshalar hiçbir şekilde satılamaz, ticarete konu edilemez ve amacı dışında kullanılamaz ve kullandırılmaz.

Ayrıca bu nüshalar üzerinde hak sahipleri ile ilgili bilgilerin bulundurulması

ve çoğaltım amacının belirtilmesi zorunludur." maddesine istinaden web sitesinde deneme yayınına geçilmiştir.

T.C.Kültür ve Turizm Bakanlığı Bilgi İşlem ve Otomasyon Dairesi Başkanlığı Ankara

Bu kitaplar hazırlanırken verilen emeye harcanan zamana saydı duyarak

Lütfen Yukarıdaki ve Aşağıdaki Açıklamaları Silmeyin



Tarayan Yaşar Mutlu

web sitesi

[www.yasarmutlu.com](http://www.yasarmutlu.com)

[www.kitapsevenler.com](http://www.kitapsevenler.com)

e-posta

[yasarmutlu@kitapsevenler.com](mailto:yasarmutlu@kitapsevenler.com) [yasarmutlu@yasarmutlu.com](mailto:yasarmutlu@yasarmutlu.com)

[mutlakitap@hotmail.com](mailto:mutlakitap@hotmail.com) [kitapsevenler@gmail.com](mailto:kitapsevenler@gmail.com)