

Gençlik Reçeteleri

Dr. Ayça
Kaya



Telomer sağlığı | Ömür uzatan süper besinler
Hafızayı güçlendirmenin yolları | Gençleştiren tarifler
Hücre sağlığı için basit öneriler

Ayça Kaya Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1998 yılında bitirdikten sonra 1998-2002 arasında Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde İç Hastalıkları ihtisası yaptı. Şişmanlık tedavisi üzerine çok sayıda klinik araştırmalarda bulunan Dr. Ayça Kaya'nın, şişmanlık tedavisinde kombine ilaç kullanımının, tekli ilaç kullanımına göre üstün olmadığına dair yaptığı çalışması dünyada bir ilk oldu. Bu araştırmanın sonuçları, başta İtalya'da gerçekleştirilen 5. Avrupa Endokrinoloji Kongresi olmak üzere birçok kongrede, yurtiçinde ve yurtdışında pek çok bilimsel dergide yayımlandı.

Dr. Ayça Kaya, Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine "iç hastalıkları, metabolizma ve obezite" konuları üzerine dersler verdi.

2003-2006 arasında İstanbul Cerrahi Hastanesi'nde Sağlıklı Beslenme ve Zayıflama Merkezi'nin kuruculuğunu ve koordinatörlüğünü yaparak çekap merkezinin yeniden yapılandırılmasında görev alan Kaya, "erken teşhis ve tanı"nın öneminin kamuoyuyla paylaşılmasındaki öncü doktorlardan biri olarak anılmaktadır.

Sayarak Zayıfla-5333, Sayarak Zayıfla Mutfakta, Beslenme Saati ve Kalıcı Zayıfla isimli kitapları Doğan Kitap, *Karnım Zil Çalıyor* çocuk hikâyesi Doğan Egmont tarafından yayımlanan Dr. Ayça Kaya, 2000'den beri kilo problemi olan hastalarını kendi geliştirdiği "Sayarak Zayıfla Yöntemi"yle tedavi etmekte ve toplumumuzun obeziteye karşı bilinçlenmesi amacıyla sağlıklı beslenme, kalıcı zayıflama ve metabolizma üzerine yazılı ve görsel yayın organlarında sık sık yer almaktadır.

Dr. Kaya, Türk İç Hastalıkları Derneği, Türk Diyabet, Obesite ve Beslenme Derneği, Avrupa Obesite Çalışma Grubu, Antiaging Eğitim ve Araştırma Derneği ve Türk Tabipler Birliği üyesidir.

Gençlik Reçeteleri

YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Sayarak Zayıfla-5333 (DK)
Sayarak Zayıfla Mutfakta (DK)
Beslenme Saati (DK)
Kalıcı Zayıfla (DK)
Karnım Zil Çalıyor (DE)

GENÇLİK REÇETELERİ

Yazan: Dr. Ayça Kaya

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2020 / ISBN 978-605-09-6977-1

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Kitap tasarımı: Hülya Aktaş

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Gençlik Reçeteleri

Dr. Ayça Kaya

İçindekiler

Önsöz 15

Yaşlanmayı önlemek için yapılan yeni araştırmalar.....	17
Değiştirebileceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz risk faktörlerimiz.....	22
OBEZİTE / Daha kaliteli yaşamak için fazla kilolarınızdan kurtulun!	31
Kötü beslenmek yaşam süresini kısaltıyor!.....	39
Yaşlanmayı yavaşlatmak.....	47
Uzun ve sağlıklı bir yaşam için az yemeliyiz	60
Biz neden, nasıl, ne zaman, ne yemeliyiz!	63
Dünyayı ve insanlığı vejetaryen beslenme mi kurtaracak?.....	74
Dünyanın en sağlıklı üçüncü beslenme yöntemi: Flexitarian beslenme	77
Dr. Ayça Kaya'nın kalsiyum beslenmesi	79
Duyguları yönetebilme becerisi oluşturun!.....	85
Hücrelerin üç büyük düşmanını öğrenelim!	95
Bir ilaç olarak egzersiz.....	114
Neden 10 bin adım!	119
Ayaklarınıza iyi bakın.....	123
En büyük hazinemiz hafızamız	126
Cilt renginiz yaşlanma sürecini nasıl etkiliyor?	130
Daha yavaş yaşlanmak için diş sağlığınıza çok dikkat edin.....	133
Yaşlanma ne zaman başlar?	136
Daha sağlıklı çocuklar için daha az internet.....	141
Çocuklarınızı fazla kilodan koruyun ömürlerini uzatın ..	144
Yaşlanmanın faydaları.....	150
Gençleştirici tarifler	153
Sağlıklı yaş almak için ilaç gibi yiyecekler.....	166
Gençleştirici münüler	177

Hayatımın anlamı; Halil Kaya, Halil Tolga Kaya ve
Halil Burak Kaya'ya...

Her gün bir yerden göçmek ne iyi
Her gün bir yere konmak ne güzel
Bulanmadan, donmadan akmak ne hoş,
Dnle beraber gitti cancağızım,
Ne kadar söz varsa dne ait...
şimdi yeni şeyler söylemek lazım.

Mevln

Önsöz

Yapılan araştırmalara göre, son 200 yıl içinde ortalama insan ömrü her 10 yıllık süreçte iki yıl uzadı. şu anda 20 yaşındaysanız 100 yaşından uzun yaşama, bugün 40 yaşındaysanız 95'inize ulaşma, 60 yaşındaysanız 90 yaşından uzun yaşama ihtimaliniz yüzde 50. Yani şu anda ne kadar gençseniz o kadar uzun yaşayacaksınız! Bilimin öngörüsü bu.

Öngörü bu, ama geçenlerde bununla ilgili bir yazı okudum. Yazıda diyordu ki: “Bundan çok değil 100 yıl önce insanların ortalama yaşam süresi 60-65 yıldı. Bu insanların beş altı çocuğu vardı ve aile bağları çok kuvvetliydi. Aile büyükelrinden biri hasta olduğunda gönüllü olarak ona bakmak isteyen çocukları etrafında pervane oluyordu. Yaşam süresi de uzun olmadığı için birkaç yıl içinde herkesin hayatı tekrar rayına oturuyordu.”

Günümüzde ise insan ömrü ortalama 80'lere dayanmak üzere. şu anda 40'lı-50'li yaşlarını sürenlerin 95 yaş ve üzerini görme ihtimali yüzde 50'nin üzerinde ve bu insanların ya çocuğu yok ya da en fazla iki çocuğu var. Eğer bu insanlar kendine iyi bakmazsa 70'li yaşlardan itibaren yaşayacakları hastalıklar nedeniyle ya kendilerine bakacak kimseleri olmayacak ya da onlara çocukları bakacak. Ve bu çocuklar çok uzun yıllar boyunca kronik hastalığı (Alzheimer, demans, inme, felç, kalp yetmezliği, kanser) olan ebeveyni nedeniyle kendi hayatını yaşayamayacak. şimdi bir düşünün, kaç çocuğunuz var ve uzun yaşarken var olan hastalıklarınız nedeniyle bu çocukların sizin yüzünüzden mutsuz olmasını, sizi sü-

rekli hastaneye götürüp getirmesini ve kendi hayatlarını sizin yüzünüzden ertelemesini ister misiniz? Cevabınızın kesinlikle “hayır” olduğunu tahmin ediyorum. Benim cevabım da “hayır.”☺

İşte bu noktada kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: “Uzun yaşarken başıma gelebilecek hastalıkları önleyebilir miyim?”

Size “Evet, önleyebilirsiniz” desem... Benimle bir yolculuğa çıkar mısınız? İşte bu kitapta sizlere hasta olmamak, elden ayaktan düşmemek için koruyucu hekimlik adına yaşamınızda neleri, nasıl değiştireceğinizi anlatacağım ve birlikte bilimin bize gösterdiği yolda sağlığınızı korumak için ivedilikle adımlar atacağız.

Her ne kadar bu uzun ömür bize bir armağan gibi görünse de bu armağanı iyi kullanmayı bilmek ve bu ömrü iyi yönetmeyi planlamak üzere harekete geçeceğiz ve kendimizi bu yönde eğiteceğiz.

16

O zaman hedefimiz şu olsun: “Uzun, iyi, kaliteli ve sağlıklı” bir ömür sürmeyi başarmak. “Elden ayaktan düşmeden hiç kimseye muhtaç olmadan” yaşama kabiliyetini başarmak.

Ben hazırım, peki ya siz. Siz de hazırsanız başlayalım o halde.☺

Yaşlanmayı önlemek için yapılan

yeni araştırmalar

Vücudumuzun içinde ve dışında gözle görülmeyecek kadar küçük mikroorganizmalar var. Bu mikroorganizmalar genel sağlık üzerinde çok önemlidir. Son yıllarda yapılan araştırmalar ışığında mikrobiyatanın vücut için neredeyse bir organ kadar yaşamsal olduğunu artık biliyoruz.

Gün geçmiyor ki uzayan insan ömrüne paralel olarak yaşlanma sürecini durdurmak ya da en azından yavaşlatabilmek için yeni öneriler sunulmasın. Mikrobiyom projelerinden tutun da gençlerden yapılan kan transfüzyonlarına, hatta üçboyutlu yazıcılarda organ üretmeye kadar çeşit çeşit çözümlerin üzerinde duruluyor.

Louise Calment, dünyanın en uzun ömürlü insanı. Bu Fransız hanımefendi 1997'de 122 yaşındayken hayatını kaybetti. 1997'den günümüze kadar da daha uzun yaşayan biri olmadı, ama dünya üzerinde yaşayan insanların ortalama ömür süresi uzadı.

Ortalama ömür uzarken karşımıza çıkan büyük sorunlardan biri de organların ayrı ayrı yaşlanması ve işlevini kaybetmesi. İşte bunun üzerine üçboyutlu yazıcılarda organ üretmek için çalışmalar yapılıyor. Peki, bu yazıcılarda bu organlar nasıl üretilecek? Yazıcının kartuşuna mürekkep yerine protein ve hastanın kendi hücrelerini koyacaklar ve uygun şartları sağlayarak kişinin kendi hücrelerinden bu organları yapacaklar. Yani insanın ihtiyaç duyduğu organı bir başkasından almak yerine kendi hücrelerini kullanarak yeni organ yapabilmek üzerine çalışıyor şu anda bilim insanları. Hatta Hindistan'da Dr.

Bhowmick ve ekibi ilk yapay karaciğer dokusunu üretti. Önümüzdeki 8-10 yıl içinde de karaciğer üretileceğini ve üretilen bu karaciğerin kişiye nakledilebileceğini söylüyorlar. Bu organ yenilenmesiyle ortalama yaşam süresinin 20 yıl daha uzatılabileceği öngörülüyor. Bu gelişmeler sayesinde de ortalama ömrün 135 yıl ve üzeri olabileceği düşünülüyor.

Mikrobiyom projelerini hiç duydunuz mu? İsterseniz buyurun biraz da bu mikrobiyom projelerine değinelim. Vücudumuzun içinde ve dışında gözle görülmeyecek kadar küçük mikroorganizmalar var. Bu mikroorganizmalar genellikle bakterilerdir ancak virüs, mantar ve diğer mikropları da içerir. Bu mikroorganizmalar genel sağlık açısından çok önemlidir. Son yıllarda yapılan araştırmalar ışığında, mikrobiyatanın vücut için neredeyse bir organ kadar yaşamsal olduğunu artık biliyoruz.

Amerika'da insan genetiği uzmanı Dr. Meng Wang da mikrobiyata üzerine çok önemli araştırmalar yapıyor. Solucanlar üzerine yaptığı bir araştırmada, solucanın bağırsağında yaşayan bir bakteriyi seçip onun genlerini değiştirerek farklı türde bakteriler elde ediyor ve bu bakterileri solucanlara verdiğinde ortalama en fazla üç hafta yaşayan solucanların daha uzun yaşadıklarını, daha hareketli ve enerjik olduklarını ve hastalıklara karşı daha dirençli olduklarını kanıtıyor. Günümüzde bu deneyler şu anda fareler üzerinde yapılıyor. Belki de önümüzdeki yıllarda sahip olduğumuz bu mikrobiyatayı daha iyi hale getirecek mikroorganizmalar üretilecek ve bunları hap yoluyla yutarak vücudumuzdaki mikrobiyatayı değiştirip biz de daha uzun, daha enerjik ve daha dirençli yaşayabileceğiz.

18

Telomer tedavileri

Son yıllarda üzerinde en çok durulan konulardan biri de Telomer tedavileri. Telomerler DNA'larımızın sonunda koruyucu kapak gibi çalışan bir bölüm aslında. Ayakkabı bağcıklarının ucundaki naylon koruyucular gibi telomerler de kro-

mozomların uçlarını tahribatlara karşı koruyor. Hayati öneme sahip genetik kodların istem dışı kaybını önüyor. Hücreler bölündükçe telomerler kısalıyor. Telomerler gençlerde daha uzun oluyor. Yaşlandıkça hücreler bölünerek telomerler kısalıyor, yapısı bozuluyor ve hücre ölümüyle sonuçlanıyor. Günümüz tıbbında kısa telomerlerin yaşlanmanın bir göstergesi olduğu kabul ediliyor.

Haydi gelin hep birlikte telomerlerimizi olağandan hızlı kısaltan nedenler üzerine yapılan araştırmaları gözden geçirelim.

Depresyon yaşlandırıyor

Molecular Psychiatry adlı dergide yayımlanan, 2407 kişi üzerinde yapılan bir araştırma, depresyonun telomerlerimizi nasıl etkilediğini ortaya koydu. Bu araştırmada hastalar 3 gruba ayrıldı: Birinci grup depresyondaydı, ikinci grup daha önce depresyon geçirmişti, üçüncü grup ise hiç depresyona girmemişti.

Araştırmayı yapan doktorlar hastaların kan örneklerini alarak telomer değişikliklerini incelediler.

Depresyonlardakilerin ve daha önce depresyon geçirenlerin telomerlerinin hiç depresyon geçirmeyenlere göre daha kısa olduğu kanıtlandı. Kronik ve en ağır depresyon geçirenlerin en kısa telomere sahip olduğu gösterildi. Bu araştırma sonucuna göre, "kısa telomerlerin vücudun depresyona bir reaksiyonu olduğunu ve yaşlanma sürecini hızlandırdığını" söyleyebiliriz.

Siz siz olun depresyona girmeyin. Evden dışarı çıkmayı canınız istemiyorsa, durduk yere ağlama hissi geliyorsa, dünyanın anlamsız olduğunu düşünüyorsanız, gece uykusuzluk çekiyorsanız ya da sürekli uyumak istiyorsanız, tabiri caizse uykudan gözlerinizi açamıyorsanız, öz bakımınız çok azaldıysa hiç vakit kaybetmeden bir psikiyatru danışmanınızda fayda var. Depresyon, telomerleri kısaltıp sizi yaşlandırma sürecine sokmadan önlem almanız çok faydalı olacaktır.

Stres hücrelerimize zarar veriyor

“Keskin sirke küpüne zarar verir” demiş atalarımız. Ne kadar da doğru söylemişler. Son yıllarda yapılan birçok araştırma, olumsuz düşünce içeriğinin, üzücü olaylara maruz kalmanın ve mutsuzluğun hücreleri etkileyerek bağışıklığı düşürdüğü ve ortalama yaşam süresini kısalttığını ortaya koyuyor.

Amerika’da stres ve kısa telomer arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma beni çok etkilemiştir. Bu çalışmada, strese sürekli maruz kalan insanlar olarak “kronik hastalığı olan çocukları olan anneler” inceleniyor.

Anneler “kronik bir hastalığı olan öz çocuğuna bakanlar” ile “çocukları sağlıklı olanlar” olarak iki gruba ayrılıyor. Bu anneler sigara, alkol kullanımı ve obezite açısından risk teşkil etmeyen gruplardan oluşturuluyor. Annelerden kan örnekleri alınıyor ve beyaz kan hücrelerindeki telomerler inceleniyor.

20

Sonuçlar inanılmayacak kadar çarpıcı; hasta çocuğuna bakan annelerin telomerleri çocuğu hasta olmayanlardan daha kısa, telomeraz aktivitesi daha az ve çok ilginçtir ki çocuğuna en uzun süredir bakan annelerin telomerleri en kısa telomerler çıkıyor. Bir anne çocuğuna ne kadar uzun süre baktıysa telomerleri o kadar kısa oluyor. Yani çocuğu hasta olan anneler bir noktada daha çabuk yaşlanıyor ve bu kadınların hastalıklara yakalanma riski de artıyor. Görünürde obezite, sigara, alkol gibi hiçbir risk faktörü olmasa da sadece üzüntümüzü bile hücrelerimiz hissediyor ve kromozomlarımız bundan etkileniyor.

Stres ne kadar uzun sürerse, telomerler o kadar kısalıyor. Kısa telomerler erken yaşlanan bağışıklık hücrelerine yol açıyor, bu da hastalıklara yatkınlığı artırıyor.

Amerika’da Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü’nde 70 bin kadın ve 1500 erkek üzerinde iyimserlik ve kötümserliğin yaşam süresi üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışma yapılıyor. “Her şeyin yolunda gittiğini düşünen ve iyi bir gelecek bekleyen iyimserler” ile “olumsuz bakış açısına

sahip kötümserler” inceleniyor. Bu kişilerin genel sağlıklarına, egzersiz yapma sıklıklarına, beslenme alışkanlıkları ve sigara içme düzeylerine de bakılıyor. En az iyimser olan gruba kıyasla en fazla iyimser olanların ortalama 11-15 yıl daha uzun yaşadıkları ve 85 yaşına kadar yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülüyor. İyimser insanlarda sağlıklı yaşama davranışlarının daha çok olduğu ve bu kişilerin depresyona girme oranlarının daha düşük olduğu saptanıyor. Bu çalışmadan elde edilen diğer veriler ise iyimser insanların hedefe ulaşma inancının daha yüksek olduğu, problemleri çömede daha etkili oldukları ve stresli durumlarda duygularını daha kolay yönetebildikleri.

Şimdi diyeceksiniz ki stressiz, üzüntüsüz hayat olur mu? Tabii ki olmaz! Ancak bu noktada stresi yönetebilmek çok önemli. Stresten kaçamayacağımıza göre stresi yönetmeyi öğreneceğiz. Bizi strese sokan olaylar karşısında düşünce şeklimizi değiştireceğiz. Eğer başımıza gelen olayı değiştirmek için elimizden bir şey gelmiyorsa aynı olayı düşünüp düşünüp durmayacağız. Kendimizi düşüncelere gark eylemeyeceğiz. Olay karşısında ilk tepkilerimizi yönetemsek de sonraki tepkilerimizi yönetmeye çalışacağız

Meditasyon yapmanın, dua etmenin, şarkı söylemenin ve diğer olumlu düşünce içeriklerinin stresi azalttığına, telomeraz enzimini aktive ettiğine, telomer kısalmasının önüne geçtiğine, hatta telomerlerin uzamasına yardımcı olarak yaşam süresini uzatabildiğine dair elimizde çok güçlü kanıtlar var.

O zaman diyelim ki: “Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür; düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür; duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür; davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür; alışkanlıklarınıza dikkat edin, karakterinize dönüşür; karakterinize dikkat edin, KADERİNİZE dönüşür.”

Uzun ve sağlıklı bir ömür sürmek elimizde!

Hepimiz uzun, sağlıklı ve keyifli bir ömür sürmek isteriz. Elden ayaktan düşmeden. Gücümüzü, enerjimizi ve yaşam arzumuzu kaybetmeden. Peki acaba bu mümkün mü? Mümkün... Miras aldığımız genlerimizi, cinsiyetimizi, takvim yaşımızı değiştiremeyiz, ama çevresel koşullarımızı değiştirerek bunu başarabiliriz!

“Sayarak Zayıfla” sisteminin yaratıcısı Dr. Ayça Kaya, *Gençlik Reçeteleri*'nde bilimsel araştırmalar ışığında beden, ruh ve zihin sağlığını koruyarak yaşanacak uzun ve sağlıklı bir ömrün şifrelerini açıklıyor. Hayatımızda, beslenmemizde yapacağımız küçük ve basit değişikliklerle ömrümüze ömür katmanın ve genç kalmanın zor olmadığını anlatıyor.

- › Stresle başa çıkma yöntemleri
- › Egzersizin faydaları
- › Beyin sağlığını korumanın yolları
- › Sağlıklı kiloya ulaşmanın formülü
- › Yaşlanmayı yavaşlatan yiyecekler
- › Gençleştiren mönüler
- › İnsülin direncini kırmanın yolları

Hepsi ve daha fazlası *Gençlik Reçeteleri*'nde!

Kapak fotoğrafı: Fethi Karaduman

sevdiği edilen
KDV'siz
sabit fiyat

₺ 24

0155 500 82 82

ISBN 978-605-09-6977-1



9 786050 969771

**Doğan
Kitap**