

# İçindekiler

Önsözler .....	7
Katkıda Bulunanlar.....	17
Giriş.....	19
<b>1. Hayatınızı Nasıl Yaşamak İstiyorsunuz? .....</b>	<b>23</b>
Yaşlanmak Nedir?.....	23
Belli Başlı Yaşlanma Teorileri .....	24
Yaşlanmayı Yavaşlatmak Mümkün mü? .....	30
Kim Uzun Süre Yaşamayı Ümit Edebilir?.....	39
Peki ya Var Olmanın Zevki?.....	42
Pratik Rehber.....	46
Sonuç .....	49
<b>2. Beslenme Yoluyla Vücudumuza Özen Göstermek .....</b>	<b>51</b>
Sağlıklı Beslenme Tam Olarak Nedir? .....	52
Daha Uzun Yaşamak İçin Daha Az Yemek mi?.....	53
Aralıklı Oruç Tutmak Tavsiye Edilen Bir Şey mi? .....	57
Sağlıklı Yaşlanmak İçin Sağlıklı Yemek mi? .....	58
Bir Kadeh mi Yoksa Hiç İçmemek mi? .....	68
Sıvı Desteği.....	72
Mutlu Hissetmek İçin Yemek mi? .....	75
Besinler Ruh Halini Nasıl Etkiliyor?.....	77
Mutluluk Veren Besinler Nelerdir? .....	79
Besin Takviyeleri Gerekli midir? .....	81
Nasıl Yediklerimize Dönüşürüz? .....	83
Pratik Rehber.....	87
Sonuç .....	89
<b>3. Fiziksel Aktivite ile Vücudunuza Özen Gösterin.....</b>	<b>91</b>
Hangi Egzersiz, Hangi Sıklıkta, Hangi Şiddette?.....	94
EgzersizİN Diğer Faydaları Nelerdir?.....	101
Fiziksel Aktivite Sağlığımızı Ne Şekilde Olumlu Etkiliyor? .....	103
Pratik Rehber.....	111
Sonuç .....	113

<b>4. Bedensel Hijyen .....</b>	<b>115</b>
Dünden Bugüne .....	115
Duyuların Hijyeni.....	117
Bedensel Hijyen ve Sağlık .....	121
Yeterince Özen Gösteriyor muyuz? .....	132
Pratik Rehber.....	135
Sonuç .....	136
<b>5. Stres Yönetimi .....</b>	<b>137</b>
Stresin Biyolojisi .....	137
Stresi Tanımak .....	141
Stresin Sağlık ve Uzun Yaşama Etkileri .....	142
Stresli misiniz? .....	152
Stres Yönetimi Teknikleri .....	154
Pratik Rehber .....	162
Sonuç .....	163
<b>6. İçinde Yaşadığımız Çevre.....</b>	<b>165</b>
Su, Hayat Kaynağı.....	165
Hava, Yaşam Esintisi .....	171
Toprak, Yaşam Desteği.....	183
Sağlıklı Bir Yaşam İçin Sağlıklı Bir Çevre .....	184
Pratik Rehber.....	185
Sonuç .....	186
<b>7. Pozitif Duygular .....</b>	<b>187</b>
Mutluluk Bir Sağlık Faktörü müdür? .....	187
Mutluluk Nedir? .....	188
Pozitif Duygular: Koruyucu Ajanlar .....	190
Büyük Bir İmanla Gerçekleştirilmiş Bir Araştırma .....	191
Şu An Hayatınız Nasıl Gidiyor? .....	192
Gittikçe Yükselen Bir Spiral .....	193
Bize Süper Güçler Veren 10 Pozitif Duygu! .....	194
Şükretmenin Olağanüstü Gücü .....	196
Sevecen Nezaket Meditasyonu .....	199
Pozitif Duygular Sağlığı Nasıl Etkiliyor? .....	201
Pratik Rehber.....	204
Sonuç .....	206
<b>8. Bağlanma.....</b>	<b>207</b>
Akış (En Üst Düzey Deneyim) .....	207
<i>Akışın</i> Koşulları.....	209

Ototelik Bir Deneyim.....	212
Erdemler ve Karakter Güçleri .....	214
Tutku.....	217
Yaratıcılık .....	219
Pratik Rehber.....	223
Sonuç .....	225

## **9. İlişkiler ..... 227**

İyi İlişkilerin Gücü.....	227
Özgecilik, Merhamet ve Nezaket.....	229
Mutluluk Bulaşıcıdır! .....	231
Gülümsemek .....	233
Eşlerde Mutluluk, Sağlık ve Uzun Yaşam .....	234
Savaşmayın, Sevişin!.....	236
Sevgi Kavramı .....	237
Pratik Rehber .....	240
Sonuç .....	242

## **10. Anlam ve Kendini Gerçekleştirme ..... 243**

Hayatın Anlamına Giriş .....	243
Din ve Maneviyatta Anlamın Varlığı .....	247
Anlam Arayışı ve Bunun Sağlık ve Uzun Yaşama Etkileri .....	251
Hayat Misyonunuz.....	252
İkigai .....	255
Sadece Sevmek Yetseydi? .....	259
Pratik Rehber.....	260
Sonuç .....	262

## **11. Uyku..... 263**

Uyku Nedir?.....	263
Uygunun Evreleri .....	266
Niçin Uyuyoruz? .....	268
Uygunun İdeal Süresi Nedir? .....	269
Kaliteli Bir Uyku Nedir?.....	271
Öğlen Uykusu Sağlıklı mı, Değil mi?.....	272
Tamir Edici Uyku.....	275
Uyku, Sağlık ve Uzun Yaşam.....	277
Pratik Rehber.....	282
Sonuç .....	283

<b>12. Sağlık Kontrolü .....</b>	<b>285</b>
Dün, Bugün ve Yarın .....	285
Kardiyovasküler Hastalıklar ve Felç.....	287
Kanserden Kansere .....	292
Bulaşıcı Hastalıklar .....	298
Alerjiler ve Astım .....	303
Nörolojik Hastalıklar .....	310
Diyabet .....	312
Psikolojik Hastalıklar.....	318
Sonuç .....	322
<b>Bitirirken.....</b>	<b>325</b>
Sosyoekonomik Statü .....	326
Jeopolitik Bağlam .....	329
Sigara .....	330
Alkol .....	333
Beslenme .....	334
Hareketsiz Yaşam .....	336
Fiziksel Aktivite.....	337
Aşırı Kilo.....	338
Hijyen.....	340
Stres .....	343
Çevre .....	345
Pozitif Duygular .....	347
Bağlanma .....	348
İlişkiler.....	349
Anlam ve Kendini Gerçekleştirme .....	350
Uyku .....	351
Yıllık Sağlık Kontrolü.....	353
Aşı.....	353
Risk Faktörlerinin Birleşik Etkisi.....	355
Yaşam Alışkanlıklarımızı Değiştirelim .....	356
Bütünsel Yaklaşım: Sağlık ve Mutluluk Getiren Yaşam Tarzı .....	357
Pratik Rehber.....	359
<b>Referanslar .....</b>	<b>363</b>
<b>Teşekkür .....</b>	<b>393</b>
<b>Yazarlar Hakkında .....</b>	<b>395</b>

# Önsözler

**Gerald Batist**, onkolog

**Jean-Pierre Després**, araştırmacı

**Christophe Fauré**, psikiyatriřt

*Geçmiş bir rüyadır, gelecek ise bir hayal.  
Ancak iyi yaşanmış bir şimdiki zaman geçmişi güzel bir rüyaya,  
geleceği ise umut dolu bir hayale dönüştürür.  
O yüzden şimdiki zamana özen gösterin.  
Kalidasa*

Elinizdeki kitabın her kesimden insanı, yeni bir yaşam tarzı benimseye teşvik edeceğine inanıyorum. Zira ele aldığı konular aslında hepimizin içgüdüsel bir biçimde doğru olduğunu bildiğimiz şeyler.

Bu kitap bir bilim insanı için bilimsel veriler ve mantıklı açıklamalar anlamına gelirken, aynı zamanda henüz cevapları bulunmamış sorulara da dikkat çekiyor.

Sağlık veya hastalık söz konusu olduğunda temel sorun çok eskilere, alinyazısı ve kadere egemen olma karşılığında dayanır. Alinyazısı kavramı, bir hayli iç karartıcı olan, geleceğimizin önceden belirlendiği ve bizim de pasif izleyiciler olduğumuz görüşünü içerir. Oysa geleceğimiz üzerinde bir etkimizin olduğu görüşü, kendi kaderimize egemen olmak açısından bize teşvik edici bir perspektif sunar.

Elinizdeki değerli kitap şu soruyu soruyor: Sağlık durumumu, hiçbir şekilde kontrol edemediğimiz, tesadüfi ve rasgele mutasyonlar aracılığıyla genetik kodumuz mu belirliyor, yoksa anne babamızdan miras aldığımız genlerimiz iyi veya kötü yönde yaşam tarzımızı etkilemekle mi yetiniyor?

Dünyanın en deneyimli bilim insanları bugün hâlâ bu konuda tartışmaya devam ediyor. Bazıları kansere yakalanmanın

kimi organlardaki kök hücrelerde oluşan rasgele mutasyonlardan kaynaklanan bir talihsizlik olduğunu savunurken, bazıları ise bu “alinyazısı” savına karşı çıkararak, yaşam tarzında yapılacak değişikliklerle kanser veya diğer hastalıkların engellenebileceğini, hatta bazen mutasyona uğramış hücrelerin etkisiz hale getirilebileceğini kanıtlayan güçlü bilimsel argümanlar öne sürüyor, veriler sunuyorlar.

Son yıllarda bazı kanser vakalarının klinik seyrinin hastanın genetik kodundan ziyade posta koduyla ilgili olduğuna dair, son derece ikna edici veriler elde edildi. Başka bir deyişle, aynı hastalığa yakalanmış iki hastadan yoksul hayat şartları içinde yaşayan, kalitesiz yiyecekler tüketen, günlük hayatında yoğun strese maruz kalan, eğlenceli ve rahatlatıcı aktivitelere pek zaman bulamayan bir hastanın iyileşme şansı, ekonomik açıdan refah içinde olan bir hastaya göre çok daha azdır. Öyle ki, bu durum tek yumurta ikizleri gibi aynı genetik mirasa sahip vakalar için bile geçerlidir.

Bu olgular sosyoekonomik açıdan üzüntü verici olmakla birlikte, aynı zamanda davranışsal ve çevresel faktörlerin de etkili olduğu anlamına geldiğinden, tedavi açısından cesaret verici bir mesaj olduğu da düşünülebilir.

İnsanın genetik kodunu tamamen çözmeyi büyük bir başarıyla tamamladıktan sonra gördük ki, tüm sorulara “cevap vereceği” düşünülen şey aslında sadece bir başlangıçtı. Genetik malzemenizin çok küçük bir bölümünün vücudumuzun işlevlerini yerine getirmek için ihtiyacı olan proteinleri kodladığını büyük bir şaşkınlıkla gözlemledik. İnsanlar arasındaki çeşitliliği açıklamak için genlerimizin aktivitesinin sürekli olarak değiştiğini, ayrıca ürettikleri proteinlerin de davranışsal ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterdiğini kabul etmek zorundayız.

Bu “epigenetik” etkiler çevreden, hormonlardan, iklimden ve maruz kalınan ışıktan kaynaklanmaktadır. Ve nihayet tüm bu faktörler yediğimiz yiyeceklere, yaptığımız egzersizlere, uyku alışkanlığımıza ve yaşadığımız duygusal ve fiziksel stresin düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Şahsen ben sağlık konusunda, alinyazısı ile kaderimize ege-  
men olmayı karşı karşıya getiren soru cevapsız kaldığı sürece, en  
umut vaat eden ve en avantajlı çözümlü benimseyerek “bütünsel  
yaşam” tarzını seçiyorum. Bu kitap da bize bütünsel yaşam tar-  
zının niçin en iyi seçenek olduğunu ve bunu nasıl benimseyebi-  
leceğimizi açıklıyor.

**Gerald Batist**  
Onkolog



Éric Dupont kendisine olağanüstü bir kariyerin yolunu açan son derece kaliteli bir eğitim aldı. Bir araştırmacı ve girişimci olarak kısa sürede Kanada'nın Quebec eyaletinin ekonomik hayatında önemli bir yenilikçi lider olarak isim yaptı.

Yeteneğinin, becerilerinin ve üstün insani özelliklerinin ötesinde Éric verimli bir profesyonel hayatın ve mutlu bir özel hayatın ilk şartı olan sağlığına her zaman önem ve özen gösterdi. Bu amaçla fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı beslenmeyi hayatının bir parçası haline getirdi.

Daha iyi bir yaşam üzerine yazılmış bu kitap, fiziksel olarak sağlıklı ve hastalıkların olmadığı bir hayatın ötesinde bize sağlık konusunda yalın ve bütünsel bir görüş sunuyor. Éric uzun yıllardır halka böyle bir eser sunmayı arzuluyordu. Kişisel görüşler ve inançlar yerine son derece titiz çalışmalar ve araştırmalara dayanan bu eseri hazırlarken, aldığı eğitim gereği, doğal olarak bilimsel bir yaklaşım benimsedi.

Geniş kitlelere hitap etmek üzere kaleme alınan bu eser, hazırlık aşamasında bilimsel açıdan incelendi; Quebec Sağlık Birliği adlı bir proje çerçevesinde bir araya gelmiş olan Quebec eyaleti sağlık uzmanlarınca değerlendirildi. Quebec Sağlık Birliği pek çok araştırmacıyı “sürdürülebilir sağlık” kavramı etrafında birleştiren bir projedir ve katılan uzmanların ortak arzusu ise ço-

cuklarımızın, torunlarımızın ve tüm Quebec halkının yararına, insan ve çevre sağlığıyla uyumlu daha iyi bir dünya kurmaktır.

Bu kitaptan elde edilecek gelirin bir kısmı Quebec Sağlık Birliği misyonuna katkı amacıyla Laval Üniversitesi Vakfı'na devredilecektir. Bu cömert jest ve Quebec halkının sağlığına ve gerçek bir toplumsal altyapı oluşturulmasına verilen destek için teşekkür ederiz.

**Prof. Dr.Jean-Pierre Després**

Paris’te güneşsiz bir kış sabahı. Sadece birkaç günlük ömrü kalmış bir kadın hastanın yanında sessizce oturuyorum. Kansere karşı verdiği savaşı kaybetti.

“Boşa geçmiş bir hayat... diye fısıldadı. Hayatımın sonunda bana en çok acı verecek olan şeyin pişmanlıklarım olacağını asla tahmin etmezdim. Yapmadıklarımın pişmanlığı. Söylemediklerimin pişmanlığı, paylaşmadıklarımın...” Bu sözleri bana değil, kendine söyler gibiydi. “Yaşamak istediğim hayatı yaşamadım... çünkü korktum... Hayatınızı seçmek büyük cesaret gerektirir. Ben hayatımı diğerlerinin ve şartların kararına bıraktım... Ve şimdi artık çok geç...” Başını pencereye doğru çevirdi. Tam kalkmaya hazırlanırken kolumu tuttu: “Doktor, asla pişmanlıklarınız olmasın. Asla kendinizi yaşamamış olmaktan pişman olacak duruma düşürmeyin.”

Hastanın odasından çıkarken, hayatımızdan ve hayatımızı ne yaptığımızdan ne kadar da sorumlu olduğumuzu çok derin bir şekilde hissettim. 100 yaşına kadar yaşamak mı? Evet... Ancak hayatın sonuna geldiğimizde, ne kendimiz ne de başkaları için hiçbir iyi, güzel veya büyük bir şey yapmamış olduğumuz korkunç gerçeğini fark etmek için değil! Hayatın karşımıza çıkardığı kaçınılmaz sınırlamalara rağmen seçim bizim elimizde: 100 yıllık boş bir hayat mı, yoksa yaşadığımız her gün dünyaya sahip

olduğumuz en iyiyi sunduğumuz 100 yıllık dopdolu bir hayat mı? Bu, bizim dışımızda kimsenin veremeyeceği bir karar. Bir gün psikiyatristliği bırakıp Budist rahip olmaya karar vermemi sağlayan işte bu oldu. Ölüm anında hayatımı yaşamamış olduğum farkına varmamak için iki yıl sonra huzura ermiş ve güven dolu bir şekilde dünyaya geri dönmemi sağlayan da yine bu oldu.

Hayat, yaşadığımız yılların sayısıyla ölçülüyor ancak yaşadığımız her yıl hayatımıza anlam vermek için bir fırsat. Mutlu olma ve bu mutluluğu çevremizdekilere cömertçe hediye etme fırsatı. Hayallerimize, özlemlerimize, bize yaşadığımızı hissettiren her şeye özen gösterme fırsatı. Aynı zamanda başkalarına özen gösterebilmek için, kendimize de en az başkaları kadar özen gösterme ve Edith Piaf gibi “Hayır, hiçbir şeyden pişman değilim!” diye haykırarak şarkı söyleme daveti.

İçinizde bu yıkılmaz kararlılık olunca bu kitapta yer alan tavsiyeleri tüm boyutlarıyla kavırıyorsunuz: hiç durmadan hayatımıza bir anlam katmaya çalıştığımızda 100 yıllık bir hayat yaşamaya değer. Kaderimizi belirlemek bizim elimizdedir ve bunun ilk adımı da bedenimize özen göstermektir. Bu kitap bizi dopdolu, zengin, mutlu ve derin bir 100 yıl yaşama şansı vermemiz için bu harikulade aracı korumaya davet ediyor. Böylece bedenimiz, uzun yıllar, en güzel beklentilerimize ve ümitlerimize layık olarak yaşamamızı sağlayacaktır!

**Christophe Fauré**  
Psikiyatrist