

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

ELISE MARIE COLLINS

SÜPER YAŞLI

Daha Genç Görünmek,
Daha Enerjik Olmak,
Daha Güçlü Hafıza,
Uzun ve Sağlıklı Yaşam



ELISE MARIE COLLINS

San Francisco'da yaşıyan vizyoner bir yoga eğitmeni ve sağlık koçu olan Elise Marie Collins'in yazıları antik şifa sanatlarına olan sevgisiyle bilimsel araştırmaları birleştiriyor. Halihazırda metabolik sendromda *stretching* ve restoratif yoganın etkilerini konu alan bir programda eğitim veriyor. Yoga ve motivasyon koçluğuyla binlerce insana gevşemeyi, sağlıklı beslenmeyi, nefes almayı ve iyi yaşlanmayı öğreten Elise Marie Collins *Chakra Tonics: Elixirs for Mind, Body and Spirit* ve *An A-Z Guide to Healing Foods: A Shopper's Companion* kitaplarının da yazarı.

SÜPER YAŞLI

Daha Genç Görünmek, Daha Enerjik Olmak,
Daha Güçlü Hafıza, Uzun ve Sağlıklı Yaşam

AGANTA KİTAP
016

Süper Yaşlı: Daha Genç Görünmek, Daha Enerjik Olmak, Daha Güçlü Hafıza,
Uzun ve Sağlıklı Yaşam
Özgün adı: Super Ager: You Can Look Younger, Have More Energy, A Better
Memory, and Live a Long and Healthy Life
© Elise Marie Collins, 2018
© Aganta Kitap Yayınevi, 2019
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Mango Publishing ve Libris Ajans aracılığıyla
alınmıştır.
Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Haziran 2020

ISBN 978-605-69622-4-0
Sertifika 16343

İngilizceden çeviren: Fulya Kılınçarslan

Editör: Oğuz Tecimen
Kapak tasarımı: Tane Mavitan
Uygulama: Tila Sadeki

Aganta Kitap
Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık
ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.
Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak
No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul
0212 243 49 07
www.agantakitap.com
facebook.com/AgantaKitap
twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt
Mega Basım
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No:3/1
Baha İş Merkezi A Blok 34310
Haramidere Avcılar İstanbul
Sertifika 44452
0212 412 17 00

ELISE MARIE COLLINS

SÜPER YAŞLI

Daha Genç Görünmek, Daha Enerjik Olmak,
Daha Güçlü Hafıza, Uzun ve Sağlıklı Yaşam

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN
Fulya Kılınçarslan





Bana mücadeleden yılmamayı öğreten annemle babam Marie ve Leonard'a teşekkür etmek istiyorum. Bu kitabı bana Süper Yaşlanmayı öğreten büyüklerim Mama, Papa, Louise ve George'a ithaf ediyorum. Oğlum Krishna'ya desteği ve anlayışı için teşekkür ederim. Ayrıca iş ortağım Jean, Cate Stillman ve Yogahealer topluluğuna da teşekkür ederim. Mutlu, sağlıklı, huzurlu olun.



İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
Giriş	13
1 Süper Yaşlı Nedir ve Nasıl Süper Yaşlı Olurum?	16
2 Sağlıklı Yaşlanma İçin Kendi Temelini Keşfetmek	25
3 Dünyayı Farkındalıkla Tozpembe Görmek	36
4 Alışkanlıklardan Oluşan Bir Mozaiktir İnsan: Süper Yaşlanma İçin Gündelik Fırsatlar	55
5 Zamanı Yavaşlatmak İçin Hareket Edin	71
6 Ne, Ne Zaman ve Nasıl Yiyorsanız Osunuz	87
7 Etrafınızda Size Destek Olabilecek Arkadaşlar ve Birkaç Yabancı Olsun	126
8 En Sağlam Beden, Zihin ve Ruh Takviyesi: Uyku	147
9 Her Zaman ve Her Yerde Kendi Huzur Vahanızı Yaratmanın Önemi	161
10 Beyninizi Hayatınızın Her Evresinde Zinde Tutun	187
11 Süper Yaşlı Meditasyonu	205
12 Bedeni, Zihni ve Ruhu Güçlendiren, Her Yaşa Uygun Doğal İlaçlar	217
13 Yabani Otlardan Kurtulun ve Hayatınızın En İyi Yıllarının Tohumlarını Ekin	243
Kaynakça	255

ÖNSÖZ

Elise kitabının başlığını söylediğinde *Süper Yaşlı* diye bir terim, hatta böyle bir kavram olduğundan haberim yoktu. Mavi Bölge yerleşimlerini esas alan bir araştırmadan da bihaberdim. İlk tepkim karşı çıkmak oldu. Çünkü zihnim “süper” kelimesini es geçmiş ve doğrudan “yaşlı” kısmına odaklanmıştı. Başlığında “yaşlı” kelimesi geçen bir kitap nasıl satacak diye düşündüm.

Süper Yaşlı aynı Elise gibi acar, cesur, yenilikçi ve sevimli. Kültürümüzün yaşlanmayla kurduğu tatsız ilişkiyi yok saymak yerine meselenin kalbine iniyor, dünyanın dört bir yanında seksenini, doksanını devirmiş, hatta yüzü geçmiş büyüklerimizin yaşadığı köşelerde neler olup bittiğine bakıyor. Elise bu Süper Yaşlıların hikâyelerini kendi ağızlarından, kendi kültürlerinden paylaşıyor ki Süper Yaşlıların günlük, sıradan alışkanlıkları geleceğe yönelik *kendi* vizyonunuzu ateşleyebilsin.

Benden demesi, akli olan bu kitabın her sayfasını okusun, çünkü yaşlanma sürecini yönetmeyi sağlayan bilimsel bir başvuru kaynağı ve spiritüel bir bilgelik kılavuzu bu.

Süper Yaşlı’yı okurken kendinize yönelteceğiniz temel soru şu: Yaşlanma oyununuzu nasıl oynamak istiyorsunuz? Elise bilge bir modern zaman yogisi, Jnana Yoga yapıyor. Yenilikçi ve ilham verici bilgeliğiyle sizi de harekete geçmeye sevk ediyor.

Siz de bir Süper Yaşlı olabilirsiniz.

Sürücü koltuğundasınız ve her gün gelecekteki yaşlılığınızı şekillendiren küçük tercihler yapıyorsunuz. *Kendi* yaşlanmanızın nasıl olmasını istiyorsunuz? *Süper Yaşlı* bunu keşfetmeniz konusunda farkındalık yaratıyor. Eğer Süper Yaşlı olmak, sonraki yıllarınıza sere serpe girmek ve bu yıllarda da bir insan olarak başkalarıyla bağlarınızı olabildiğince güçlü tutmak istiyorsanız Elise bu oyunun kurallarını bilimsel olarak anlatıyor.

Elise Süper Yaşlılar için neyin niçin işe yaradığını Ayurveda'nın objektifinden açıklıyor, yani pırıl pırıl bir uzun ömür ve günbegün gelişim yolu olarak yogayla birlikte doğan holistik bilgelik geleceğiyle. Hayatını Ayurvedik bilgeliği paylaşmaya adanmış biriyim ben, Elise de Yoga Health Coaching blogunun editörü olarak benim bu yoldaki eşlikçilerimden biri. Ne zaman yeni bir fikirle yola çıksam, yüce gönüllülüğü ve parlak zihniyle hep yanımda oldu. *Süper Yaşlı* Yoga Health koçları ve tüm geleneklerden iyi yaşam uzmanları için bir lütuf, toplumumuzun ortak refahına ve gelişimine hizmet eden bir kılavuz.

Süper Yaşlı'yı okurken, nasıl yaşlandığımıza dair kadim hakikatlerden tekrar ilham alacak ve kendiniz için neyin mümkün olduğunu keşfedeceksiniz. Kendinizi değiştirmek ve olmak istediğiniz kişiye dönüşmek için izlemeniz gereken yolu aydınlatacaksınız.

Şaka yapmıyorum.

Daha akıllı, daha eğlenceli olmaya, daha fazla akışta kalmaya ve aidiyet hissetmeye alan açabileceğinizi biliyorsunuz.

Her gün ve her onyılıda bir sürekli serpilip gelişmek istiyorsanız birkaç arkadaş toplanın, *Süper Yaşlı* okuma grubu oluşturun. Kendi potansiyelinize gönül verin. En temel Süper Yaşlı stratejisine uygun olarak birlikte dönüşüm geçirin.

CATE STILLMAN

Yogahealer ve Yoga Health Coaching Kurucusu



GİRİŞ

Nasıl yaşlandığınız en çok her gün yaptığınız şeylere bağlıdır, ömür boyu geçerli olan biyolojik bir olgudur bu. Doğum günü pastanızın üzerinde kaç mum olursa olsun nasıl yaşlandığınızı her zaman değiştirebilirsiniz. İhtiyatlı bir tahminle, yaşlanma biçiminizin yüzde 75'i genetiğe değil yaşam tarzına bağlıdır – kaldı ki genetik unsur bile değiştirilemez değildir! Yaşam biçiminizi değiştirmeniz genlerinizin vücudunuzda kendini ifade etme şeklini değiştirir, “epigenetik” denen bir “açma-kapama” fenomeniyle olur bu. Davranış ve hareketlerimize, nasıl düşünüp inandığımıza, hatta sosyal ve çevresel koşullara nasıl yaklaştığımıza bağlı olarak genlerimiz farklı hareket edebilir. Epigenetik hâlâ sırlarla dolu bir alan olsa da bazı biliminsanları genlerimizin yaptıklarının yüzde 90'ından fazlasını günün birinde etkileyebileceğimize inanıyor! Erken bir iyimserlik olabilir bu ama yeni yeni gelişmekte olan epigenetik alanı sağlığımız ve yaşam süremiz üzerinde bize daha fazla kontrol vaat ediyor. Yaşlanma biçimimiz yüzde 75 ya da daha fazla oranda gündelik davranışlarımızla belirlendiğine göre çok geniş imkânlar söz konusu. Dolayısıyla Süper Yaşlanmanız *mümkün*.

Yüz yaşına kadar nasıl yaşanacağı konusunda kesin bir formül olmamakla birlikte, yaptığınız işler, yediğiniz şeyler, uyku süreniz, hareket tarzınız, görüştüğünüz insanlar, hayatınızı nasıl gördüğünüz ve daha nice şey nasıl yaşlandığınızı büyük ölçüde etkiliyor.

Süper Yaşlanmak zamanla olan ilişkinizi yavaşlatmak, gençleşmek ve daha yavaş yaşlanmak demek. İyi haber şu ki, Süper Yaşlanma daha önce hiç olmadığı kadar erişilebilir. Doğru araçlar ve bilgiler sayesinde kolaylıkla Süper Yaşlanabilirsiniz. Üstelik her insan biricik olduğundan Süper Yaşlanma tarifi de her insana özeldir. *Süper Yaşlı* kendiniz için neyin uygun olduğunu söyleyen içsel bilginize kulak vermeyi öğretecek size. Süper Yaşlanmaya önce emekleme temposunda başlayacak, sonra ufak değişiklikler yapacaksınız – *mevcut* durumunuzda işinize yarayacak değişiklikler. Zamanında Gandhi'yle yürümüş 102 yaşında ölen yoga eğitmeni Tao Porchon-Lynch, Filipinler'de yaşayan 103 yaşındaki geleneksel dövme sanatçısı Whang-od Oggay, Harlem Globetrotters'la top çeviren ve Obama'yla dans eden 111 yaşındaki Virginia McLaurin gibi Süper Yaşlılardan ilham alacaksınız. Ömrünüzü uzatmak için atılabilecek adımları keşfedecek ve kendinize şu anki hayatınızdan daha iyi bir hayat yaratacaksınız.

Bu adımlar kimyasallar ya da haplar gibi değildir ama davranışlarınız da vücut kimyanızı değiştirebilir. Hayatınızı optimize edecek ve “yavaşlatılmış zamanı” kullanmanızı sağlayacak adımlar hayatınızı zenginleştirecek. Süper Yaşlanma her zaman daha uzun yaşamınızı sağlamayabilir, çünkü hayatta hiçbir şeyin garantisi yoktur, öte yandan atacağınız adımlar hayatı her daim dolu dolu yaşamınızı sağlayacaktır. Arkadaşlarınızla daha sık bir araya gelmeyi, daha fazla sebze meyve yemeyi, daha fazla kursa gitmeyi, daha fazla oyun oynamayı, daha fazla dans etmeyi, daha fazla gündoğumu izlemeyi ve daha tatminkâr bir yaşam sürmeyi öğreneceksiniz. Sır gibi saklanmış olsa da yaşlanmayı yavaşlatmanın gayet eğlenceli pek çok yolu vardır. Bu kitap Süper Yaşlanma için Ayurveda'dan, dünyanın en eski holistik şifa modelinden alınan basit, takibi kolay ipuçları ve püf noktaları içeriyor. Her biri size Süper Yaşlanma için birtakım ipuçları ve püf noktaları verecek. Nihayetinde kendi Süper Yaşlanma planınızı oluşturacak, bilinçli eylemlerden ve yeni alışkanlıklardan oluşan bu plan sayesinde organik gelişme vizyonu kazanacaksınız. Süper Yaşlanmak için neler yapacağınıza kendiniz karar vereceksiniz. Bu kitabı, eski alışkanlıklarınızı ve hayat tarzınızı Süper Yaşlananların alışkanlık-

larına dönüştürmek için bir rehber olarak kullanın. Değiştirmesi kolay şeylerle işe başlayın. Özgüveniniz arttıkça, “Evet, oluyor,” diyeceksiniz. Kısa süre sonra hem yaşam sürenizi hem de sağlık sürenizi artırmak için daha zorlayıcı rutinleri uygulamaya çalışırken bulacaksınız kendinizi. Değiştirmeyi hayal bile edemeyeceğiniz davranışlarınızı bile değiştirebilirsiniz. Tamamen size bağlı. Sonunda bir Süper Yaşlı olarak hayat planınızı çıkaracak ve yaşamınızı güzel bir bahçe olarak düşüneceksiniz, onu günbegün ekip biçecek, yabani otlardan temizleyecek, budayacak ve günlük bakımını sürdüreceksiniz. Hazır olun: Gün bugündür, artık Süper Yaşlanmaya başlayın!





Süper Yaşlı Nedir ve Nasıl Süper Yaşlı Olurum?

Yaşlanırken harika görünmek, muhteşem hissetmek ve zinde kalmak ister misiniz? Yaş aldıkça neden hayatınızın en güzel zamanlarını geçirmeyesiniz? Yıllar geçip giderken her daim dinç ve pozitif bir ruh halinde olsanız nasıl olurdu? Ya da düşünce tarzınız yarı yaşıntaki insanlardan daha enerjik hissetmenizi sağlasaydı? Bu yeni imkâna sıçrama yapmaya hazır mısınız? Bu potansiyele Süper Yaşlanma deniyor ve sandığınızdan çok daha yakınınızda. “Yaş sadece bir sayıdır” tabirini duymuşsunuzdur. Bu tabir tarihin hiçbir noktasında günümüzdeki kadar doğru olmadı. Yaşlanma sürecinizi yavaşlatıp dönüştürmek için müthiş bir fırsatınız var. Peki siz bunu yapıyor musunuz? Dünya Sağlık Örgütü bile şöyle diyor: “İlerleyen yaşlarda sağlıklı kalmak tesadüf değildir.” Peki siz yaşlanma potansiyelinize uygun yaşıyor musunuz? Bu sayfalar da yaşama ve yaşlanma tarzınızı değiştirecek ilhamı, ipuçlarını ve yöntemleri bulacaksınız. Süper Yaşlanmaya hazır olun.

Süper Yaşlı nedir? Bu kavram bilişsel nörolog Dr. Marsel Mesulam’a atfedilir. Mesulam bu terimi birkaç on yıl daha genç bireylere özgü dikkat süreleri ve hafıza yetileri olan yaşlı yetişkinleri tanımlamak için kullanmıştır. Northeastern Üniversitesi’nin orta yaştaki Süper Yaşlılarla yaptığı bir araştırma, altmış dört yaşında olsanız bile yirmi yedi yaşıntaki bir insanın beyin gücüne sahip

olabileceğinizi göstermiştir. Başka araştırmalarsa yarı yaşlarındakilerle hâlâ aynı bilişsel yetiye sahip seksen yaş ve üzeri yetişkinlerin olduğu örnek vakalar ortaya koymuştur. Son yıllarda “Süper Yaşlı” terimi, kendisinden hayli genç biriyle aynı beyin gücü özelliklerini gösteren yaşlı yetişkinleri tanımlamak için kullanılmaktaysa da kavram olarak bakıldığında daha kapsamlıdır ve kendisinden yirmi ila altmış yıl daha genç birinin sportif yeteneğine, yaratıcılığına, fikirlerine, görünüş ve cesaretine sahip yaşlı yetişkinleri içine alır. BBC News’de 2017 yılında yayınlanan *Approaching 100: Secrets of The Superagers* (100’e Yaklaşırken: Süper Yaşlıların Sırları) adlı haber dizisi kaliteli uzun yaşam konusuna gittikçe artan ilginin örneklerinden sadece biri. Süper Yaşlılar arasında sporcular, akademisyenler, büyük büyükanne ve büyük büyükbabalar, yogiler, sanatçılar ve biliminsanları başı çekiyor. Onlar inanılmaz bir çeviklik, kuvvet, şefkat, dirayet, metanet ve dayanıklılık gösteren yaşlı yetişkinler. Süper Yaşlıların sayısı gittikçe artıyor ve pek çok biliminsanı onları inceliyor. Çoğunun gözlemine göre Süper Yaşlılar dirençli insanlar, zorluklardan keyif alıyorlar, hedef koymaya hevesliler. Bir arkadaşım eskiden Çin kırsalında çiftçilik yapan büyük büyükannesinin hikâyesini anlatmıştı. Yaşamının son yıllarında Kuzey California’ya taşınmış, 105 yaşındayken sıklıkla evin arka bahçesindeki çimleri biçerken görülürmüş. Komşular bu asırlık kadına ev işi yaptırdıkları için aileyi sert biçimde eleştiriyormuş. Ne var ki bahçede çim biçerek aile yaşamında aktif rol alması, ailesine ve çevresine katkıda bulunması bu büyük büyükanneye yaşadığını hissettiriyormuş. O halde çim biçmeye devam edin Süper Yaşlılar!

Günümüzde yaşlanmak dünyanın her yanında değişiyor. Ortalama küresel yaşam süresi artarken, dünyadaki ortalama insan gittikçe daha fazla yaşılanıyor, üstelik yaşlı nüfus artışı da hızlanmaya devam ediyor. Ortalama insan ömründeki katlanarak büyüme zaman geçtikçe yaşlanmaya dair meselelerin toplumu ve bireyleri daha fazla ilgilendireceği anlamına geliyor. Her geçen gün daha fazla insan yaşlanıp ihtiyaçladığına göre, şimdi “Birlikten kuvvet doğar” demenin ve eski paradigmaları yıkmamanın tam zamanı. 1990 yılında dünya genelinde yüz yaş ve üzeri insan sayısı 95

bindi. 2015'e gelindiğinde bu sayı dörde katlanarak 451 bin oldu. 2050 yılında dünyadaki asırlık insanların sayısı yüzde 800 artarak 3,5 milyonu aşacak. Yüz yaşını aşanlar aslında daha büyük bir değişimin en uç örnekleri: 2050 itibariyle gezegendeki altmış beş yaş üstü insan sayısı ikiye katlanacak. Bu büyük kayma sadece yaşlanma biçimimizi değiştirmekle kalmayacak, tahminimce bu insan grubu dünya tarihini de değiştirecek. Kaldı ki bu Süper Yaşlılara ihtiyacımız var. Büyük ölçekteki teknolojik ve kültürel değişimler dünyayı altüst ediyor. Seksen ile yüz yıl arası uzun ve mutlu bir yaşam sürenler hayatta kalmamız için kritik öneme sahip pek çok tecrübe edindi. Birçok kültürde bilgelikleri ve bilgileri dolayısıyla yaşlılar saygı görür. Küresel olarak yaşlanmakta olduğumuz şu dönemde yaşlı yetişkinler insanlığa affetmeyi, kendine merhameti, minneti ve sevgiyi öğretebilir. Dünyada sayısı giderek artan yaşlılardan insanlığın öğreneceği çok şey olduğuna inanıyorum.

Yaşlanmanın nasıl durdurulabileceğine ilişkin çalışmalar yeni değil. Birçok kadim kültürde ömrü uzatmak için formüller, yöntemler ve uygulamalar var. Ayrıca geçtiğimiz birkaç onyılın bilimsel keşifleri ömrü uzatmak için gelecek vaat eden olasılıkları gün yüzüne çıkardı. Deneyler ve keşifler giderek hızlanan bir tempoda birbirine yaklaşıyor. İnsanlardaki yaşlanma süreci son derece karmaşık olsa da çeşitli yaşlanma biçimlerine ilişkin pek çok keşif yaşlanmayı durdurmanın mümkün olabileceği düşüncesini doğurdu. Google'ın Calico şirketi, SENS Research ve The Longevity Fund (bir risk sermayesi şirketi) gibi firmaların hepsi yaşlanmayı yavaşlatmak için yarışıyor. Biyologlar bir solucanın ömrünü on kat uzattı. Biliminsanlarından oluşan bir ekip erken yaşlanan farelerin ortalama yaşam süresini ikiye katladı. Peki insanlar için ne anlama geliyor bu? Henüz bilmiyoruz. İki yüz yaşına kadar yaşayabilir misiniz? Belki. Yaşlanma günümüzden yüz yıl sonra kendiliğinden rağbet gören bir trend haline gelebilir mi? Geleceğin tam olarak ne getireceğini kimse bilemese de tıp ve sağlık alanındaki atılımların seri bir video oyununun hızlı temposunda devam edeceğinden şüpheleniz olmasın.



“BAYAN VAZİFE”

Mill Valley, California’da 104 yaşında vefat eden Barbara Graves “kendini insan hakları ve savaş karşıtı hareketlere adanmış azimli bir aktivisti”. Arkadaşları onu “Bayan Vazife” olarak tanırdı. Her gün gazete okur, arka çıkabileceği meseleler arardı. Yüz yaşına girmeden önce bir arkadaşına, “Yüz yaşında olmak istemiyorum, çünkü o zaman sadece yüz yaşında biri olarak hatırlanacağım,” demişti. Başarıları ve bizlere bıraktığı miras için Barbara Graves’e şükranlarımı sunmak istiyorum. Tanzanya, Haiti, Guatemala ve Hindistan’da insani yardım projelerine öncülük etti. Yorulmak bilmez bir çevre savunucusu ve gerçek anlamda fark yaratmış, hakkı ödenemez, unutulamaz bir insandı. 2050 yılı itibariyle gezegendeki yüz yaş ve üzeri insan sayısı günümüzdekinin sekiz misli olacak. Yüz yaşına kadar yaşamak olağan hale geldiğinde Barbara Graves’i sadece yaşıyla değil, dünyaya yaptığı bütün katkılarla hatırlayacağız. Yüz yıldan fazla bir süre dünya çapındaki adaletsizliklerle onun gibi savaşan sekiz kadın olduğunu bir düşünsenize.

DÜNYANIN EN YAŞLI YOGA EĞİTMENİ

Dünyanın en yaşlı yoga eğitmeni, 21 Şubat 2020’de 102 yaşında ölen Tao Porchon-Lynch on yaşındayken Gandhi’yle yürümüştü. Hindistan’ın Puducheri Bölgesi’nde teyzesi ve eniştesi tarafından yetiştirilen Tao on yaşındayken Gandhi’yle beraber yürümesi ve hayranlık uyandıran hayat hikâyesi dolayısıyla gerçek bir Forrest Gump olarak adlandırıldı. Yogayla ilk tanıştığında sekiz yaşındaydı. Erkek çocuklarını, yeni olduğunu düşündüğü bir oyun oynarken gördü ve onlara katıldı. Eğlenceli görünen bu oyun aslında yogaydı, teyzesi yoganın sadece erkekler için olduğunu söylese de öğrenme konusunda ısrar etti. Yoga ömür boyu süren bir tutku olarak yaşamıyla bütünleşti. Sinema oyunculuğu ve modellik yaptığı dönemde birçok ünlü isimle ve dünya liderleriyle tanıştı. 1950’li yıllarda Hollywood ünlülerine

yoga dersleri verdi. Tao Porchon-Lynch'in birlikte çalıştığı kişiler –Sri Aurobindo, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, Swami Prabhavananda, Maharishi Mahesh– modern yoganın “kim kimdir” listesi gibidir. Tamzamanlı yoga eğitmeni olmak için 1967 yılında oyunculuğu bıraktı. Tao'nun sözleri ve pozitif ruhu, 2014 tarihli TED konuşmasında –“You Can Do Anything” (Her Şeyi Yapabilirsiniz)– çevresine ışıltı saçıyor. Tao *pretzel* gibi kıvrıdığı bacaklarıyla lotus pozisyonunda rahatça oturuyor ama asıl etkileyici olan onun yılmaz ruhu. Seksen yedi yaşında salon danslarına başladı, tangoya yoğunlaşıp altı yüzün üzerinde birincilik ödülü aldı. Hem dünyaya ilham veriyor hem de bizlere ilhamı doğada aramayı hatırlatıyor: “Tüm bedeninizi geri kazanmak için muhteşem doğa yasalarından faydalanın. Doğaya bize ağaçlar gibi yüzlerce yıl yaşamının ipuçlarını bahşeder. Hiç dikkat ettiniz mi, ölü görünen ağaçlar vakti geldiğinde çiçek açar. Ağaçların kendilerini yeniledikleri dönemler vardır.” Tao Porchon-Lynch yaşamında pek çok badire atlattı, buna üç kalça protezi ameliyatı dahil. Onca musibetten sonra toparlanabilme direnci insana ilham veriyor, hayatı kucaklayışı insanı gerçekten heyecanlandırıyor.

YAŞAM BİLİMİ

Ayurveda esas olarak yaşlanmayı durduran holistik tıptır. Gezegendeki en eski bütüncü tedavi sistemlerinden biri olan Ayurveda “yaşam bilimi” anlamına gelir. İyi yaşamak ve iyi yaşlanmak için gerekenleri bir sisteme bağlar. Yediğiniz yemekten doğal çevrenize ve yaşamın çeşitli dönemlerine dek her şeyi birbiriyle ilişkilendiren eşsiz felsefi temellere sahiptir. Tam anlamıyla meta-holistik bir dünya modelidir. Yoganın kardeş bilimi olan Ayurveda’da her şey birbiriyle bağlantılıdır. Ayurveda yaşamı ve doğayı bütün olarak şefkatle kucaklar, endüstrileşmiş toplumların çapraşık ve yanlış bilinen alışkanlıklarını sadeleştirmenize yardımcı olur. Dünya üzerinde insanların rutin olarak yüz yaşına kadar yaşadığı çoğu yerin modernleşme sürecinden hiç geçmemiş kültürler olması tesadüf değil. Belki bizler zamanda geriye gidemeyiz ama Ayurveda modern insana yavaşlamanın ve bilinçli biçimde

doğayla bağlantı kurmanın değerini hatırlatabilir. Gelişmekte olan sirkadiyen tıp alanındaki araştırmacılar, yirmi dört saatten oluşan günlük döngüye uyum sağladığınızda yaşlanmanın gerçekten yaşatabileceğini uzun zamandır bilen Ayurveda bilgelerini teyit ediyor.

Ayurveda'da dünya üzerindeki her şey beş elemente ayrıştırılabilir: toprak, su, ateş, hava ve esir. Bu elementler sizin bir parçanız; yediğiniz yemekte, yazı yazdığınız bilgisayarda... Bu elementler her yerde, etrafınızdaki her şeyde onların özellikleri görülebilir. Ayurveda, zamanlarının büyük bir kısmını meditasyon ve tefekkürle geçiren büyük bilge ve kâhinlerin hikmetinden doğmuştur. Bu bilgiler ya da *rishiler* evrensel yasaların işleyişini kavramak ve insanlığa uyum sağlamak konusunda sezgisel bir kabiliyete sahipti. Kâinatı bütünüyle idrak ettikten sonra hastalıkların nasıl tedavi edilebileceğini ve insanların nasıl sağlıklı ve dengeli kalabileceğini bulmak için kâinatın tasarımını kullandılar. Bir müzik aletinin insanlar tarafından güzel müzik olarak deneyimlenen ses dalgalarını nasıl ürettiğini fizik yasalarıyla açıklayabilirsiniz. Fizik yasaları müzikte de geçerlidir ve müziğin nasıl işlediğini açıklar. Ayurveda evrenin müziğini deşifre eder, Batı bilimi ise evrenin ses dalgalarının nasıl işlediğini açıklar. Ayurveda ile bilim bir araya gelerek kendi yaşlanmanızı nasıl optimize edebileceğinizi keşfetmenize yardımcı olabilir.

Ayurveda'da yaşamın her aşamasının bir elementi vardır. Bu elementlerin hepsi yaşamın üç evresini açıklayan niteliklere sahiptir. Doğumdan yaklaşık on altı yaşına gelene dek yaşamınızın toprak ve su evresindesiniz. On altı yaştan itibaren yaklaşık otuz beş yıl yaşamınızın ateş ve hava evresinde olursunuz. Elli yaşınızdan ölene dek ise yaşamın hava ve esir evresindesinizdir. Yaşlanmanın elementlerini bildiğinizde kendi dengenizi bulabilir ve bu dengeyi Süper Yaşlanma için kullanabilirsiniz.

Ayurvedik modelde her birimizin tümüyle kendine has haritası bulunur. Kendine has yaşama, var olma, yaşlanma ve dünyayla etkileşime girme biçimi olan bir kar tanesi gibisinizdir. Yaşlanmada genetik faktör söz konusu olsa da yaşam tarzımız ortalama yaşam süremizin yüzde 75'ini açıklar. Ayurveda kendinizi tanımayı

ve kendinize has şahsi haritanızla fizyolojinizi optimize etmeyi öğretebilir. Denge de olduğunuzda fizyolojiniz en iyi durumundadır. Süper Yaşlanmak için kendinizi tanıyın, kendi iç bilgeliğinize kulak verin. Biliminsanları daha uzun yaşamaları için insanlara nasıl yardımcı edebileceklerini biliyor, yine de çok az kişi bu bilgiyi kendi hayatına uyguluyor. Yaşlanmayı yavaşlatmaya yönelik her formülün kişiden kişiye farklılık göstereceği düşüncesine itibar edersek insanların daha kolay değişeceğine inanıyorum. Süper Yaşlanmak kendinizle mevcut halinizde buluşmak ve sizin için doğru olan yönde ilerlemek demektir. Viski içip de 111 yaşına kadar yaşayan insanlar var. Kimi asırlık insanlar sadece organik gıdalar yerken kimileri de bazen dondurma yiyor. Ayurveda'nın öğrettiği gibi, her birimiz tümüyle farklıyız. Süper Yaşlanmanın anahtarı, kendinize uygun formüller ve yöntemler bulmak için dikkatli bir kişisel inceleme yapmak. Size iyi gelen ne? Yaşlanırken size neyin faydası dokunacak ve daha önemlisi, yaşamınızı dopdolu yaşayıp 58, 67, 75, 84, 99 ya da 112 yaşınızda hayallerinizi gerçekleştirmenize neyin yardımı dokunacak? *Süper Yaşlı*'yla birlikte kendi yaşlanma sürecinizi optimize etmek için günlük ve mevsimsel alışkanlıklardan oluşan bir mozaik yaratacaksınız.

NASIL YAŞLANDIĞINIZIN KONTROLÜ SİZDE OLSUN

Yaşlanma büyük oranda genetik kaynaklı değil mi? Hayır, genlerimizin yaşlanmaya etkisi ortalama bir tahminle yüzde 25 ya da daha az. Yaşlanma sürecinin geri kalanı, yüzde 75'i hayat tarzımızla ilgili. Hatta hayat tarzı çok daha fazlasından sorumlu olabilir; epigenetik denen karmaşık alanın gelişmesiyle birlikte kendi genomumuzu düşünülenden daha fazla etkilediğimizi gösteren kanıtların sayısı günden güne artıyor.

Bir Süper Yaşlı olarak yaşamınızın kontrolünü ele almaya hazırsanız, bu kitap sizin için. Yaşınız elli ve üzerindeyse bu kitapta size ilham kaynağı olacak pek çok fikir ve uygulayabileceğiniz alışkanlık önerisi bulacaksınız. Daha gençseniz Süper Yaşlı alışkanlıklarını yerli yerine koyabilir, böylelikle orta yaş ve ötesini ra-

hat rahat yaşayabilirsiniz. Burada bol bol bilgelik var: İster altmış, yetmiş, seksen ister doksan beş olun, bu sayfalarda size göre bir şeyler var.

İyi alışkanlıkları temel alan önleyici tıbbi öğrenmemiz gerek. Yaygın inanın aksine sağlıklı alışkanlıkların kasıntı veya sıkıcı değil, aslında hayatı olumlayıcı olduğunu öğreneceksiniz. Üzerinde durulması gereken bir nokta, çünkü önleyici tedbirler ABD'deki sağlık sisteminin önceliği değil. Amerikalılar her yıl kişi başına dünyadaki herhangi bir ülkeden daha fazla sağlık harcaması yapıyor (yaklaşık 10.348 dolar), buna rağmen Amerika 79,25 yıl ile dünyadaki ortalama yaşam süresi sıralamasında elli üçüncü sırada. Japonya'da ortalama yaşam süresi 85,52 yıl (Amerika'dakinden altı yıl daha uzun), kaldı ki Japonların kişi başına yıllık sağlık harcaması Amerika'daki benzer sağlık harcamasının yarı-

MAVİ BÖLGEYE GİRİŞ

Mavi Bölge nedir? Mavi Bölge yüz yaş ve üzeri insan sayısının istatistiksel olarak ortalamanın çok üzerinde olduğu bir bölgedir. Halihazırda beş Mavi Bölge bulunuyor: Japonya'daki Okinawa, Guatemala'daki Nicoya Yarımadası, İtalya'daki Sardinya, California'daki Loma Linda ve Yunanistan'daki İkarya. Bu bölgelerden bazıları görece ücra ve تنها ama yine de modern hayatın değmediği yerler değil. Buralarda yaşayan insanlar aşağıda sıralanan ortak davranış biçimlerini benimsiyor:

- Bitkisel ağırlıklı besleniyorlar.
- Yürümek, bahçe işleri ya da başka uygun fiziksel egzersiz ya da faaliyet gibi doğal hareketlerle meşguller.
- Hayatta bir amaç hisleri var.
- Bir topluluğa ya da inanç temelli bir cemaate mensuplar.
- Aileyi önemsiyorlar.
- Rahatlayabilecekleri, kaygılardan kurtulacakları ve yavaşlayacakları pratikler uyguluyorlar.
- Aşırı yemiyorlar ya da güneş battıktan sonra yemek yemiyorlar.

sından daha az. Tıbbı daha fazla para harcamak daha uzun yaşamak anlamına gelmiyor. Yunanistan'ın İıkarya Adası'nda modern sağlık hizmeti neredeyse hiç yok. Bu ücra adada sadece iki doktor ve bozuk bir röntgen cihazı var ama buna rağmen orta yaş ölümle-
rinde dünyadaki en düşük orana sahip. Nüfusbilimciler son yirmi yılda “Mavi Bölgeler” (*Blue Zones®*) adını verdikleri bu alanlarda asırlık insan popölasyonunun kayda değer biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koydu. Mavi Bölgelerin neredeyse tamamı endüstrileşmiş ölkelerin ekonomik refahına sahip değil. Öte yandan pek çok Mavi Bölge toplumunun yurttaşları yoksulluğa ve maddi başarısızlığa rağmen ilerleyen yaşlarına dek özgüvenli ve bağımsız kalmayı sürdürüyor ve ortalama on iki yıl daha fazla yaşıyor.

Sağlıklıysanız yaşama ve yaşlanma tarzınızı optimize etmek için şu an bazı imkânlar sahipsınız demektir. Süper Yaşlılar kalbimizden çıkıp ışık saçan ve yaşlanmayı kucaklayan insanlar. Yoga eğitmeni ve Yoga sağlık koçu olarak, hepimizin kendimize has ve eşsiz bir yaşama ve yaşlanma tarzımız olduğunu öğrendim. Bu kitap o süreci optimize etmeye dair. Yaşam tarzınızı optimize ettiğinizde hayatınızı optimize etmiş olursunuz. Süper Yaşlanma sizi sınırlayan inançları görmeyi ve bunlardan kurtulmayı gerektirir. Böylelikle alışkanlıklarımızı ve yaşam tarzınızı iyi yönde değiştirebilirsiniz.

Kronik bir rahatsızlığınız varsa, bu kitapta ana hatları verilen programlardan herhangi birini uygulamadan önce lütfen doktorunuza danışın. Bu sayfalarda yer alan önerilerin çoğu makul ve ılımlı; ya çok az risk içeriyorlar ya da hiçbir riski yok. Birçoğu basit alışkanlıklar, aktiviteler ya da masrafsız ve uygulaması nispeten kolay tarifler.





Sağlıklı Yaşlanma İçin Kendi Temelini Keşfetmek

Kendinizi ve yapmak istediğiniz şeyi irdelemek zorundasınız. Bir amacınız olsun ama o amaç değişebilen bir şey olsun.

– ANNIE MAYS LARMORE (1907-2013),
GEORGIA ASIRLIKLAR ARAŞTIRMASI KATILIMCISI

Ayurveda'ya göre hayatın *Vata* (hava) evresi elli yaş civarında başlar. Hayatın bu döneminde yeni bir bilgelik gelişir. Ellili yaşlarda hayatımızın *Pitta* (ateş) evresinden çıkıp yolculuğumuzun hava bölümüne geçeriz. Bu geçişi olduğundan daha dolambaçlı hale getirensen Batı kültürünün egoya ve ateş elementine atfettiği yüksek değerdir. Oysa *Vata* yıllarımızın bilgeliğini benimsemek eski kimliğimizden vazgeçip yenisini bulmak demektir. Airbnb'nin kurucularından Brian Chesky, Chip Conley'den danışmanı olmasını ve büyüyen şirketine yardım etmesini istediğinde Chip elli iki yaşındaydı. Vakti zamanında Chip konaklama endüstrisinin ilk "çığır açıcı"larından biri olmuştu. Seksenli yılların sonlarına

doğru San Francisco’da bulunan ve saatlik kiraya verilen, perişan haldeki havuzlu otellerden birini satın alıp yeniledi, Red Hot Chili Peppers gibi turneye çıkan rock gruplarının yol üzerinde konakladığı bir otele dönüştürdü. Joie de Vivre adında eşsiz bir butik otel zinciri kurdu, otelleri 2010 yılında sattığında 3500 çalışanı vardı. Bu satıştan birkaç yıl sonra Brian Chesky onunla irtibata geçti, Chip’in danışman olarak Airbnb’ye katılıp kendisine mentorluk yapmasını teklif etti. Chip’in yaşı Airbnb’de çalışanların yaş ortalamasının iki katıydı ve Chip yirmi bir yaşındaki birinin altında çalışacaktı. Bütünyle sektörün içinde olmasına rağmen kısa bir süre sonra işlerin umduğundan biraz farklı olduğunu anladı. İşte geçirdiği ilk haftanın sonunda bir arkadaşına şöyle dedi: “Danışmandan çok stajyer gibi hissediyorum kendimi.” Bir ekip toplantısında mühendislerden biri teknolojiye aşina olmayan birine Zen koanı gibi bir soru sordu: “Diyelim ki bir müşteriye bir ürünü doğrudan üreticiden götürdük, o da bunu kullanmadı, bu durumda üreticiden tüketiciye ürün tedariki yapmış olur muyuz?” Kuşak farkının üstesinden gelmeyi aklına koyan Chip de hayran olduğu antropolog Margaret Mead’e öykünmeye karar verdi. Sosyal antropologmuş gibi davranmak Chip’in kendine dair algısını altüst etti, kariyerinin ve hayatının bu döneminde ayakta kalabilme amacıyla seçmişti bu yöntemi. Mevcut kapasitesiyle Joie de Vivre’de bir CEO ve süperstardı. Airbnb’de çalışırkense bütün bu takdir edilme düşkünlüğünün üstesinden gelmesi gerekiyordu. Artık sahne arkasından tavsiyelerde bulunuyordu. Bundan böyle her şeyin cevabını bilen adam olmayacaktı. Chip bu duruma hayret etti: hayatın Vata evresinin alametifarikası. Egoyla ilişkili olan ateş elementini bırakması ve yetişkinliğin ilerleyen yaşlarına ait olan hava elementini benimsemesi sayesinde büyük bir dönüşüm geçirmişti. Hayatın Vata dönemi tümüyle bilgelik, büyük resmi görmek ve bağlantı kurabilmekle ilgilidir. Chip sezgisel olarak Ayurvedik yaşlanma modeline uyum gösterdi. İncelikli bir geçiş yaptı, çünkü Airbnb’nin, konukseverliği yeniden icat etmek isteyen bir grup insana geleneksel işletmecilik konusunda allamelik eden, *babyboom* kuşağından ikinci bir CEO’ya ihtiyacının olmadığını anladı. “Karşımdakini empatiyle, ego olmaksızın ve çok az

yargıyla dinlemem gerektiğini hızla kavradım.” Koçluk yapmak için büyük ve önemli bir mevkiden kenara çekilmek kolay değildi. Ateşten havaya, egodan bilgeliğe mükemmel bir geçişi bu. Chip Conley Airbnb’de dört yıl geçirdi ve şirketin büyük bir hızla büyümesini sağladı. Airbnb’de danışman olarak kalmaya devam etti, çünkü şirket ona, “Bize ne yaptığını tam olarak izah edemesek de manevi değerın şirket için çok önemli,” dedi. Bu manevi değer tam da yaşamın Vata evresinin hava elementini tarif eder. Her yerdedir, elle tutulamaz ama yine de yaşam için vazgeçilmezdir.

MODERN BİR YAŞLI OLMAK

Kendine “Modern Yaşlı” diyen Chip Conley’nin sözleriyle, günümüz dünyasından kopuk hissededen yaşlı yetişkinlerin sayısı gittikçe artıyor. Nesiller arası nasıl köprü kurabiliriz? Chip “Modern Yaşlı”yı hem hizmet eden hem de öğrenen, hem danışman hem de stajyer, aynı anda öğrenci ve bilge olabilen birine benzetiyor. Chip’e göre, *babyboom* döneminde doğmuş insanlar için bu zaruri, çünkü ailelerimizden en az on yıl fazla yaşayacağız. Birbirimizden öğrenmenin ve nesiller arasında bağlantı kurmanın bir yolunu bulabiliriz. Bu bilgece tavsiye hayatının Vata evresine kucak açan birinden geliyor.

Ayurveda’da Hayatın Evreleri

Yaşlanmayı açıklayan kesin bir bilimsel model yok ama gerçekten yaşlanmayan birtakım hayvanlar, bakteriler ve bitkiler var. Ayurveda binlerce yıldır hayatı üç aşamada tanımlar. Doğumdan ergenliğe kadar geçen süre hayatın *Kapha*, yani toprak evresidir. Çocuklar en çok bu dönemde büyür, capcanlı ve dünyayla çok ilgilidirler. Bağ kurma, sevgi ve beslenme zamanıdır. Yaşlı nesiller ile küçük çocuklar bu yüzden dengeli biçimde birbirini tamamlar. Bebekler saf sevgidir, hızla büyürler. Toprak sevgiyi ve istikrarı temsil eder. Çocuklar bizlere toprak elementinin parçası olarak doğayı ve sevgiyi öğretir. Ergenlikten itibaren ellili yaşlara kadar

geçen süre hayatın *Pitta*, yani ateş evresidir. Hayatın bu döneminde ateş, ego, ayrışma, keskinlik söz konusu olur. Aynı zamanda ilerleme ve başarma vaktidir. *Pitta* evresi dönüşüme açıktır. Ortalama on üç ile on dokuz yaş arası görülen isyankâr davranışlar ateş elementinin iyi bir örneğidir. Kendi çocuklarım bu yaşlardayken özellikle öfkeliyse ya da kendilerini çok haklı görüyorlarsa, onlardan bahsederken, “Aman dikkat, ateşi başına vurmuş,” derdim. Profesyonel sporlar ve yarışmalar ateşin alanıdır. Ateş dengeden çıktığı takdirde zarar verir. Dengesi şaşmış ateş, kişinin kendisine ya da başkalarına yönelttiği aşırı eleştirilerde ifade bulabilir. Ellili yaşlar ve sonrası hayatın *Vata*, yani hava/esir evresidir. Bunlar hava elementiyle gelen bilgelik yıllarıdır. Havada yükseldiğimiz zaman büyük resmi görebiliriz. Hava ilham verir ve kalp merkezini yönetir. Dünyada hayatının *Vata* evresini süren insan sayısı arttıkça, solumaya ihtiyaç duyduğumuz taze “hava”nın da artacağına inanıyorum. Önümüzdeki birkaç onyıl içinde altmış beş yaş üstü insan sayısı iki misli artıp yüz yaşını geçenlerin sayısı sekize katlanacağından, dünya hayatlarının ilham verici dönemini yaşayan daha fazla insanla dönüşüme uğrayacak. Hayatın hava evresiyle uyum içinde olan insanlar kayda değer bir bilgelik sunar. Hayatın hava evresiyle uyum sağlayamayanlarsa uzak ve kopuk olur.

ATEŞİNİZİ CANLI TUTUN

Süper Yaşlanma için kritik olan, kişinin amacını bulması ya da yeniden keşfetmesidir. Bu amacı harekete geçiren ego değil, derin bir arzudur. Gençken ateş elementimiz daha fazladır. Dürtü ve isteklerimiz daha ateşli olabilir. Ateş elementinin dengesi şaşıtığında insan egoist ve itici bir hale gelebilir. Orta yaşa geldiğinizde uyum sağlamanız gerekir ama bunu yaparken tutkulu olmaktan ve derin arzularınızdan vazgeçmeyin. Bu yaşlarda amaç genellikle hizmet etme arzusuna dönüşür, mütevazı bir hal alır. Bunu katkı sağlamak olarak tanımlamak belki de daha iyi olur.

Chip Conley amacını dijital çağın başladığı sıralar doğan bu insanları dinlemekte, duygusal zekâyı kavramalarına yardımcı ol-

makta ve konaklama sektöründe çığır açarken onlara liderlik etmekte buldu. Her nesil kazandığı bilgeliği bilgi olarak aktarmıştır. Amacınızı bulduğunuzda zorluklarla başa çıkma gücünüz artar, özellikle de yaşlanmayla ilgili olan zorluklarla. Yaşımız ilerledikçe amacımız tutkumuz ve ateşimiz haline gelir, güçlü kuvvetli yaranarak parlar; bizi doğru yola sevk ederek bir miras yaratmamızı, daha iyi ilişkiler kurmamızı ya da sanatçılık gibi yeni bir uğraş edinmemizi sağlar. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında tutkunuzu ya da amacınızı bulmanız için birkaç terapi yolu ve keşif çalışması önereceğim.

Sağlıklı yaşlanmanın özü amacınızı bulmakta ya da yeniden keşfetmekte yatar. Neyi niçin yaptığınızı bildiğinizde gayenizi güçlendirecek sağlıklı yaşamı da inşa edebilirsiniz. Amaç kelimesi kulağınıza fazla ulvi, fazla hedef odaklı geliyorsa amaç ya da gaye yerine katkı sağlamak ve hizmet sunmak diyebilirsiniz. Hayatımın şu döneminde dünyaya nasıl hizmet edebilirim, diye sorabilirsiniz kendinize. Böylesi bir soruya vereceğiniz cevap on, yirmi ya da otuz yıl öncesinden farklı olabilir. Cevabı basit tutmaktan çekinmeyin. Tsegai isminde bir büyükbaba bana, yedi ve on yaşlarındaki torunlarına vermek istediği parayı biriktirme amacıyla günde dört beş saat Lyft'te şoförlük yaptığını anlatmıştı. Büyük tırlar sürüp kendi nakliyat işini yürüttükten sonra emekli olmuş. Araç kullanmayı seviyor ve sağlıklı olmanın kendini meşgul etmeye bağlı olduğunu biliyordu. Torunları için belli bir miktar para biriktirmeyi kendine hedef olarak belirledi. Hedefine ulaştınca etrafındaki küçük çocuklara yardım etmek istediğini söyledi bana. İlkokul çocuklarına kitap okuyup ders vermek için gönüllü olmayı planlıyor. İnsanın “emeklilik” yıllarında hedef ve vizyon sahibi olmasının önemini kavramış durumda.

Katkınız veya amacınız ailenizle ya da arkadaşlarınızla ufuk açıcı, bilgece sohbetler olabilir. TED konuşması yapmayacaksınız belki ama böyle bir amaç edindiğinizde eminim bir dalga etkisi oluşacaktır. Amacınızı yaşamanın sağlığınıza olan iyi etkilerinden istifade edeceksiniz, amacınız dünyaya fayda sağlayacak. Gayeniz buysa ufuk açıcı ve ilham verici konuşmalarınız güçlü bir amaç bulma konusunda yediden yetmişe herkese cesaret verebilir.

Pek çok araştırma hayatta sağlam bir amaca sahip olmanın yaşlanmayla ilişkilendirilen birçok bedensel zafiyetin üstesinden gelmeye yardımcı olduğunu göstermiştir. 2017 yılında yapılan bir araştırma, belirgin bir amaca sahip olmanın sağlığını üzerinde bariz fizyolojik etkileri olduğunu ortaya koydu. Bir araştırmada, bir amaca sahip olduğunu söyleyen insanların daha iyi uyuduğu ve teşhis edilebilir uyku problemleriyle daha az karşılaştığı tespit edildi. Başka bir araştırma, amaç duygusuna sahip olanlar ile daha hızlı bir yürüyüş biçimi ve daha yüksek kavrama gücü arasındaki bağlantıyı ortaya çıkardı. Northwestern Üniversitesi'nde yaşlı yetişkinlerle yapılan bir araştırmada amaç şöyle tanımlanmıştır: "Geleceğe ilişkin beklenti ve hedeflere sahip olmak ve hayattaki deneyimin anlamlı olduğunu hissetmek." Amaca sahip olduğunu bildirenlerin daha az uyku sorunu yaşadığını gösteren bir araştırmanın sonuçları 2017 yılında *Sleep Science and Practice Journal*'da (Uyku Bilimi ve Uygulamaları Dergisi) yayımlanmıştır. Söz konusu araştırmaya katılan deneklerin yüzde 50'den fazlası –ortalama ömür beklentisi ABD genelinden daha düşük olmasına ve yaşlılarıyla karşılaştırıldığında daha sık uyku problemi yaşamasına rağmen– genelde bu tip araştırma verilerinin dışında tutulan Afrika kökenli Amerikalılardı. Bu araştırma amaç ile daha iyi uyku arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koydu. "İnsanların hayatta bir amaç edinmesine yardımcı olmak, özellikle uykusuzluğun yaygın görüldüğü toplumlarda uyku kalitesini artırmak için ilaca başvurulmadan uygulanabilecek, etkili bir yöntem olabilir," demiştir Northwestern Üniversitesi Feinberg Tıp Fakültesi profesörü ve bu araştırmanın başkanı Jason Ong ve şunları eklemiştir: "Hayatta amaç farkındalık terapileriyle geliştirilip zenginleştirilebilen bir şeydir."

Kanada'daki Carleton Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, amaç duygusu edinmek ömrünüze yıllar ekleyebilir. Uzmanlar on dört yıl boyunca altı bin kişiyle uzun vadeli bir araştırma yürüterek, hayatta bir yön belirlemenin herhangi bir yaşta yaşam süresini etkileyip etkilemediğini inceledi. Bu araştırma, hayatta daha büyük amaçlar edinmenin genel yaşam süresine faydaları olduğunu, başka yararlı fizyolojik özellikler hariç tutulsa bile bunun geçerliliğini koruduğunu ortaya koydu ("korelasyon

nedensellik değildi”). “Bu bulgular daha uzun yaşam süresine öncülük edebilen bir amaç edinmenin eşsiz bir tarafı olduğunu gösteriyor,” demişti araştırmamanın baş yazarı Patrick Hill. Dünyaya katkıda bulunma arzusu hissettiğinizde ve bu katkının dünya için değeriyle şahsi bir ilişki kurduğunuzda belki de çoğu ilaçtan daha tesirli olan güçlü bir sağlık koruması edinirsiniz.

IKIGAI: YAŞAMA SEBEBİNİZ

Japonca bir kelime olan *ikigai* çok çeşitli biçimlerde tercüme edilebilir. Basitleştirilmiş anlamlarından biri “Yaşama Sebebi” demektir. Kimileri için bu kelimenin “amaç”tan daha fazla çağrışımı olabilir. Hector Garcia ile Francesc Miralles’in yazdığı *Ikigai: Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı* *ikigai*’nin sırrını ayrıntılı ele alır, Okinawa’daki Ogimi köylülerinin (evet, “uzun ömür köyü” olarak da bilinen bu yer Mavi Bölge yerleşimlerinden biridir) amaçları doğrultusunda nasıl yaşadıklarını anlatır, ayrıca uzun ve mutlu bir yaşam sürmek isteyen okurlara başka yararlı ipuçları da verir. Kitap, Okinawa lehçesinde emeklilik için hiçbir kelimenin olmadığına dikkat çekerek bu kültürün yaşamın her döneminde yoğun ama keyif alarak çalışmaya değer verdiğini gösterir. Ogimi köylülerinin çoğu *ikigai*’lerini pratik kelimelerle ifade eder: “Kendi sebzelerimi yetiştirip onları kendim için pişiriyorum. Bu benim *ikigai*’m.” “Arkadaşlarımla bir araya gelmek benim en önemli *ikigai*’m. Hepimiz burada toplanıp konuşuyoruz – bu çok önemli. Hepsini yarın burada göreceğimi daima biliyorum, hayatta en sevdiğim şeylerden biri bu.” *Ikigai* “sürekli meşgul olmanın mutluluğu” olarak da çevrilebilir (Garcia ve Miralles, 2017). Gerçekten de *ikigai* kişinin kendi benliğiyle kurduğu güçlü ve derin bağlantı anlamına gelir. Tümyle aynı olmasa da Sanskrit dilindeki yine birden fazla anlama sahip bir kelime olan *dharma*’yla ilişkili görünür. *Dharma* görev, doğru yaşama tarzı anlamlarına gelebilir ve bireye “tüm maddi arayışlardan bağımsız bir hayat amacı” bahsedebilir. Kişinin kendini tanıması, onu tatmin ettiği kadar mutlu da kılan şeylerin ne olduğunu bilmesi yaş ilerledikçe *dharma*’yı ve *ikigai*’yi gerçekle-

tirmede yüksek önem arz edecektir. Anlam arayışımızda yeni tutkular keşfedebiliriz. Modern Yaşlı Chip Conley kişinin ancak kendisine ilginç gelen bir alanda uzmanlaşabileceğini söylüyor. Chip eğlenceli ve etkileyici bulduğu festivaller konusunda dünyanın sayılı uzmanlarından biri haline geldi. Bu uzmanlık alanının peşinden koşmaya, her yıl yeni bir konuyu öğrenip onda uzmanlaşan merhum işletme gurusu Peter Drucker örneğini merkeze alarak başladı. Drucker yıllık gelişimini altmış yıl boyunca sürdürmüştü, hem de modern sinirbilim onun yıllara meydan okuyan alışkanlığının faydalarını tasdik etmeden çok önce. Beyin gerçekten de biz yaşlandıkça kendini daha iyi yönde yeniden yapılandırıp şekillendirebilir, kaldı ki sinirbilim bunu henüz kanıtlamamış olsa da Drucker sürekli öğrenmeye devam etmiş, ta doksan beş yaşına dek bu alışkanlığını sürdürmüştü.

İşte, yaşamın ilerleyen dönemlerinde manevi amaçla ve *ikigai* ile daha derin bir bağlantı kurmanın hayatın her evresinde –özellikle de yaşlılar için– önemli olmasının sebeplerinden biri. Dünyaya katkıda bulunmak için içinizdeki arzuyla temasa geçtiğinizde bu meziyet, hayatın *Vata* evresinin simgesi olan hava elementinin yumuşak ve kararsız doğasını dengeler. Yaşınız ilerledikçe dikkatiniz yön değiştirir ve sağlıklı bir amaç size mutluluk veren bir şey olur. Elli iki yaşında emekli olup resim ve heykel yapmaya başlayabilirsiniz ya da doksan beş yaşına kadar lise öğretmenini veya araştırmacı olarak çalışmaya devam edebilirsiniz; sağlıklı yaşlanmanın en önemli unsuru *kendiniz* ve *amacınız* için önemli olan bir şeye *bağlı* hissetmektir. Merak ve sezgi hava elementinin ayırt edici özellikleridir. “Uzman” olmaya ve pek çok iyi şey yapmaya heves edebiliriz. ABD ve Japonya’da yaşayan 136 bin kişinin katıldığı on farklı çalışmanın verilerini analiz eden bir araştırma, amaç duygusuna sahip olduğunu bildirenlerin ölüm riskinin ve kalp damar rahatsızlıklarına yakalanma oranının yüzde 20 daha az olduğunu ortaya koymuştur. Tüm yaşamımızı coşkun ve hararetli geçirdiysek daha ılımlı bir amaç edinebilmek için *Vata* yıllarımızda yumuşamaya ihtiyacımız olabilir. Arzular sezgilerimize ve gerçek doğamıza açılan geçittir. Arzularımız orta yaş döneminde çok önemli bir hal alır.

Sezgi ve merakımız kendi *ikigai*’mizle bağlantı kurmamıza

GUATEMALA’NIN NICOYA YARIMADASI: “PLAN DE VIDA”

Doğrusu her birimizde, Ayurveda’nın da hatırlattığı gibi, kişiliğimizi ve fizyolojimizi oluşturan element ve nitelikler eşi benzeri olmayan bir tasarımda bir araya gelmiştir. Bu derin tasarımla bağlantı kurduğunuzda yaşama amacınız kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Araştırmalar amaç duygusunun yaşlanma üzerindeki olumlu etkilerini ortaya çıkarmıştır. Bir incelemeye göre, daha büyük bir amaca sahip olmak ölüm oranını düşürüyor. Amaç duygusu ölüm oranı açısından risk olarak kabul edilen emeklilikten bağımsız olarak da ölçülmüştür. Görünen o ki “meslek” dışında bir yaşama amacına sahip olmak sağlıklı ilgili birçok faydayı da beraberinde getiriyor. Gerçek amacımızı bir kez bilip anlarsak, kendimize daha iyi bakıp daha sağlıklı olmayı isteyeceğimizi düşünmek gayet makul.

Guatemala’nın Nicoya Yarımadası’nda insanların bir “*plan de vida*”sı, yani yaşamak için bir sebebi var. Yaşlı yetişkinler *plan de vida*’ları sayesinde sıkıntılı durumlar karşısında pozitif ve aktif kalabiliyor. Ayurveda yaşlanan düşünce yapımızı daha esnek ve daha az inatçı kılmamızı sağlayabilir. Hava ile esir perspektif ve bilgelik kazandırır. Öte yandan hava ve esir daha düzensiz hareket eder, yaşamın bu Havai evresini dengelemek için daha fazla toprak ve ateş elementine gereksinim duyarız. Yaşımız ilerlerken yaşam tarzımız ve alışkanlıklarımızın desteğiyle pozitif bir düşünce yapısını daha kolay seçebiliriz. Ne zaman sakin ve tatminkâr, ne zaman bitap ve bunalmış halde pozitif kalmakta güçlük çektiğinizi düşünün. İşte böyle zamanlarda bir adım geri atıp farklı bir yaklaşım benimsemek gerekir. Ayurveda yaşlanma konusunda, özellikle de bireyler olarak nasıl yaşlandığımızla ilgili muazzam bir içgörü kazandırabilir.

yardımcı olan çok güçlü içsel pusulalardır. Sevdiğiniz şeylerden vazgeçmeyin, hoşlanmadıklarınızdan ya uzaklaşın ya da onları değiştirin. Bırakın merakınız sizi yönlendirsin. Kendiniz için manalı ve mutluluk verici şeylerle uğraşın. Büyük bir şey olmasına gerek yok: İyi ebeveynler olmakta ya da komşularımıza yardım etmekte de anlam bulabiliriz.

KAYNAKLAR

Özellikle tıkanmış hissettiğinizde *ikigai*'nizi veya yaşama sebebinizi saklandığı yerden çıkarmakta size yardımcı olabilecek bazı kaynaklar:¹

Terapi

- ♦ Victor E. Frankl'ın çalışmalarını temel alan Logoterapi; www.logotherapyinstitute.org adresinden daha fazla bilgiye ve internet üzerinden sunulan derslere ulaşılabilir.
- ♦ Morita Terapisi'nin Zen ilkelerini esas alan, geniş kapsamlı video kaynaklarının yer aldığı bir internet sayfası var: www.moritaschool.com.

Kitaplar

- ♦ Hector Garcia ve Francesc Miralles, *Ikigai: Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı*
- ♦ Mitch Horowitz, *My One Chief Aim*
- ♦ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*
- ♦ Danielle LaPorte, *The Desire Map*
- ♦ Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*
- ♦ Julia Cameron, *Sanatçının Yolu*
- ♦ Marie Kondo, *Hayatı Sadeleştirmek için Derle, Topla, Rahatla*
- ♦ Zen Cryar DeBrucke, *Your Inner GPS: Follow Your Inner Guidance to Health, Happiness and Satisfaction*
- ♦ 11. Bölüm'de yer alan ilahi amaç meditasyonuna da bakabilirsiniz.



¹ Kitabın sonunda ayrıca bir kaynakça bulunuyor.

ÇALIŞMA PLANI

İkigai'niz veya amacınız üzerine bir günlük tutun. Kendinize, “Bana ne keyif veriyor?” gibi sorular sorun. Çocukluk ya da ergenlik döneminizde yapmaktan hoşlandığınız şeyleri düşünün. Elinizde sihirli bir değnek olsa ve dünyada istediğiniz her şeyi yapabilecek olsanız ne yapardınız? Aktör, dansçı, yazar, DJ veya sanatçı olmak için asla geç değil. Hayal kurmaya devam edin.

Keyfin ve amacın izini süren bir dedektif olun. Yaşam sebebi-nizin bir hazine olduğunu hayal edin. Çok uzakta ya da kolayca görülebilen bir yerde olabilir. Hayali büyütecinizi, casusluk teçhizatınızı kaptığınız gibi çalışmaya başlayın. Unutmayın ki *ikigai*'niz eşsiz ve daima içinizde saklı.

Önerilen kitaplardan birini okuyun ve/veya Süper Yaşlı okuma grubu kurun. Amaç edinmeye dair kitaplar okuyup tartışın.

Meditasyon yapın. Colorado'daki bir inziva merkezinde yapılan araştırmaya göre, meditasyon yapanlar daha sağlam bir amaç duygusuna sahip. Meditasyon yapanlar inzivanın ardından bir amaç duygusu hissettiklerini söyledi. Daha önce hiç meditasyon yapmadıysanız küçük ve gündelik uygulamalarla başlayın. Aplikasyon ya da zamanlayıcı kullanın. Gün içerisinde meditasyon yapabileceğiniz bir zaman aralığı belirleyin.

Eğer kendi yaşam amacınızla güçlü bir bağlantı kuramadığınızı hissediyorsanız haftada birkaç saati gerçekten amacınızı aramaya ayırın. Bu saatleri doğada yürüyerek ya da genelde kendinize izin vermediğiniz keyifli bir şeyler yaparak geçirin. Ya da bir “sanatçı buluşması”na gidin. Sanatçı buluşmasının ne olduğunu bilmiyorsanız Julia Cameron'ın *Sanatçının Yolu* kitabını okuyun.





Dünyayı Farkındalıkla Tozpembe Görmek

Hiçbir zaman yaşlanmakla ilgili şeyler düşünmedim. Yapamayacağım hiçbir şey olmadığına içtenlikle inandım. Evrenin bütün gücü tam da benim içimde.

– TAO PORCHON-LYNCH
(1918-2020), YOGA EĞİTMENİ

Süper Yaşlanmak içinizdeki evrenin gücünü kucaklamak ve gücünüzün sonsuz iyi olduğuna inanmaktır. Yaşam boyu çeşitli zorluklarla, imtihanlarla ve dertlerle boğuşacaksınız. Başarılı yaşlanmak bu iniş çıkışlara kucak açmak ve iyi olanı görmeyi tercih etmektir. Bunun için de kişinin kendini sevmesi ve kendine şefkatli olması gerekiyor. Hayata dikkatini vermek, her anın güzelliğini görmek dünyayı farkındalıkla tozpembe görmektir. Sağlıklı olmak –zihinsel, fiziksel, ruhsal ve duygusal– bütün yaşam deneyimlerini sindirip özümsemeyi gerektirir. Bu da kendinize ve başkalarına şefkatli olmayı gerektirir. En katıksız anlamıyla farkındalık aslında şefkat demektir. Farkındalık sevgiyle dikkatinizi vermektir. Ken-

dinize, sevdiklerinize ve dünyaya verebileceğiniz en büyük hediyelerden biridir. Doksanlarındaki, yüzlerindeki ya da yüz on ve üstü yaşlardaki insanların hikâyelerini ve hikmetini dinlediğimde şefkati, şükranı ve kabullenmeyi duyuyorum. Yüz yaşına varan bir insan kimi zaman aksi ve alıngan görünebilir ama görünenin ardına baktığınızda derin bir şefkat olduğunu fark edeceksiniz.

Uzun bir yaşamı kucaklayıp sürdürebilmek için elinizdeki en önemli araç belki de kendinize göstereceğiniz şefkat. Kendinize şefkatle yaklaşmak geçirdiğiniz sıkıntıları sindirmenize ve onlarla bütünleşmenize olanak verir. Acı çekmekten kaçınamayabilirsiniz ama ıstırapı yaşam denen güzelim kumaşa dokumanız da mümkün. Kendinize şefkat için alan açtığınız anda keder, ıstırap ve neşeye de yer açılır.

Her an bir şeylerin pozitif ya da negatif yönlerini görme konusunda tercih hakkına sahipsiniz. Öfke, kıskançlık, korku, kaygı, önyargı gibi “negatif” duygular hissedebilirsiniz. Sağlıklı olan, bu negatif duyguları bir köşeye itmek ya da gözden ırak tutmak değil, bu duygulara alan açmak ve ses kazandırmaktır. Dayanma gücünüz sakince yaptığınız iç gözleminden ve yaşama ilişkin tüm duygu ve deneyimleri anlamaktan gelir. Karanlık da vardır, aydınlık da. Sağlıklı yaşlanma ve uzun bir ömür içsel şefkatin derin kaynaklarına gereksinim duyar. Şefkati göstermelik değil de gerçekten hissettiğinizde yaşamınızın bir sonraki yolculuğuna çıkmaya hazırınız demektir.

Yine de hayat yol üstünde açık seçik görülebilen ayrımları nadiren koyar. Hayat karmaşalarla ve gri tonlarla doludur. Beynimizin veya zihnimizin bir görevi vardır, o da bizi güvende tutmaktır. Korku ve olumsuzluğun evrimimizde ve hayatta kalmamızda bir rolü olmuştur. Tetikte olmak ve şeyleri olumsuz tarafından görmek bir noktaya kadar sağ kalmamıza yardımcı olmuştur. Korkak ve tetikte olanlar kaygısızlara nazaran daha fazla hayatta kalmıştır. İnsanlar bir tehdit ya da saldırı algıladığında ve beklentisi doğru çıktığında olumsuz düşünmek insanın hayatta kalmasını sağlamıştır. Beynimiz korkacak şeyler aramaya programlanmıştır. Ama her şeye böyle bakmak zorunda değiliz. Pek olumlu görünmeyen yaşam koşullarıyla karşılaşıldığında bile pozitif bakış açısını ko-

ruyabilmek uzun bir ömür sürmekle bağlantılı bir kişilik özelliği gibi görünüyor. Seksen yıldan fazla yaşamak istiyorsak belli bir dayanma gücüne ve farklı bakış açılarına ihtiyacımız var.

2017 yılında yaşları 90 ila 101 arasında değişen Sardinyalılarla yaşam hikâyeleri ve inançları konusunda röportajlar yapıldı. Bu grubun seksenlerinde ve doksanlarında olan, yaşça daha küçük akrabalarına da uzun yaşayan aile fertlerinin kişiliklerine dair sorular soruldu. Araştırmacılar daha büyük yaştakilerin zihinsel sağlığının genç olanlara nazaran daha iyi durumda olduğunu tespit etti. Sardinya’da yaşayan yaşlılar fiziksel enerjilerindeki azalmaya rağmen çoğunlukla olumlu bir bakış açısına sahip. Nasıl bir yaşam geçirmiş olursa olsunlar umut dolular ve iyimserliklerini kaybetmiyorlar. Görünen o ki yüz yaşına kadar yaşayınca ya insan daha iyimser oluyor ya da iyimserlik belli bir yaştan sonra insanın hayatta kalmasına yardımcı oluyor. Ayurveda’da hayatın son evresi olumlu bir mizaç ve ilham verici bir bakış açısıyla kendini gösteren hava elementinin etkisindedir.

OKULA DÖNMEK

Yetmiş yaşındaki Delores Orr, Berkeley California Üniversitesi’nin en yaşlı lisans öğrencilerinden biri. Yirmi beş yaşından sonra üniversiteye dönme trendinin bir parçası olduğu söylenebilir belki ama bu yaşta biri olarak Berkeley gibi fazlasıyla seçici bir okulda olması daha ziyade bir istisna. Delores’in ilkokulda güçlük çeken torunu bir gün büyükannesine okulda başarılı olacağına inanmadığını söyledi. Torununa örnek olma isteği Delores Orr’u yükseköğrenim görmeye sevk etti. Torununun okulda başarılı olamayacağına dair inancı değişmediğinde Delores ona, “Yapabilirsin, bunu sana kendim göstereceğim,” dedi ve Berkeley’e başvurdu. Üniversiteye kabul edildi edilmesine ama Berkeley kampüsüne vardığında özgüveni sarsıldı. Kendini ondan çok farklı görünen ve davranan öğrencilerin ortasında buldu. Kaykaya biniyor, akıllı telefonlarına bakıyorlardı. Delores korkusuyla yüzleşti ve buna karşı bir şey yapmaya koyuldu. Sproul Hall’daki kayıt ofisinin karşısına oturdu ve kendi kendine olumlu tel-

kinlerde bulunmaya başladı: “Buraya layığım, burayı hak ediyorum, buraya aitim.” Pozitif düşünce yapısı sayesinde başarıyı yakalayan ve öğrenimine devam eden Delores 2018 Bahar döneminde mezun oldu.

OLUMLU DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

İyimserler kötümserlerden daha uzun mu yaşar? Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, iyimserliğin kalp damar sağlığı üzerinde olumlu etkileri var. Illinois Üniversitesi'nin 2015 yılında yaptığı bir araştırmada, halen sürmekte olan Ateroskleroz (Damar Sertliği) Üstüne Çok Etnikli Araştırma adlı bir çalışmanın verileri analiz edildi ve bulgular, en yüksek iyimserlik seviyesi gösterenlerin ideal kalp damar sağlığına sahip olma olasılığının neredeyse iki kat yüksek olduğunu ortaya koydu. Araştırmanın yazarı Illinois Üniversitesi Sosyal Hizmetler Profesörü Rosalba Hernandez umut dolu bir mizacın öneminin altını çiziyordu. “Araştırma sonuçları sosyo-demografik özellikler ve zihin sağlığı yönünde düzenlendikten sonra bile bu bağlantı dikkate değer olmayı sürdürüyor.” Harvard Üniversitesi'nde yapılan benzer bir çalışmada araştırmacılar iyimserlik, umut, yaşamdan duyulan tatmin ile felç ve kalp damar hastalığı risklerinin düşük olması arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koydu.

Peki bu kadar kolay olabilir mi? İster inanın ister inanmayın ama bir şekilde böyle. Olumlu ifadeleri yineleyip durmak nöronlarımızı eski ve yerleşik kalıpları geçersiz kılabilecek yeni yollar yaratmaya sevk ediyor. Alışkanlık haline gelmiş negatif düşünce kalıplarını kırmak şaşırtıcı biçimde kolay olabilir – doğrusu zor da olabilir. Bunun sebebi ne peki? Zihin kalıplar yaratır ve bu kalıpları kırmak insanı çok ama çok huzursuz eder. Çünkü zihni korkmaya yönlendiren nöral yolları değiştiriyorsunuzdur. Bunun acıyı ya da gerçekliği baskılamaktan, geçersizleştirmekten ya da es geçmekten çok farklı olduğunu anlamak önemli. Korku his-

settiğinizde, korkuyu adlandırdığınızda, dinlediğinizde, ifade ettiğinizde ve korkuya şefkatle yaklaştığınızda çok büyük bir alan yaratırsınız. Bu alanı yarattığınızda yeni bir düşünce, yeni bir hedef, yeni bir yol seçme potansiyeli ortaya çıkar ve bu da sağlıklı yaşlanmanın hem gerektirdiği hem de (kanımca) öğrettiği “pozitif” düşünce yapısıdır. Sağlıklı yaşlandığımızda hem daha dirençli oluruz hem de muhteşem öğretmenler haline geliriz. Yaşlanmada dirençli olmayı öğrenme potansiyeli vardır, yaşlanan kişi buradan çıkardığı derslerle büyük bir bilgelik kazanır. Süper Yaşlılara özgü bir kabiliyettir bu.

Ayurveda’da olumlu, iyiliksever ve dürüst konuşmak, düşünmek ve davranmak ruhumuzu ve zihnimizi sağlar, refah hissimizin artmasına yardımcı olur. 2012 yılında yapılan bir araştırma asırlık insanlarda benzer karakter özellikleri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yaş ortalaması 97,5 olan 243 kişinin katıldığı “Asırlık İnsanlarda Kişilik Fenotipi Olarak Hayata Olumlu Bakış ve Duygusal Dışavurum” başlıklı araştırmaya göre, iyimserlik ve kaygısızlık dahil olmak üzere “pozitif özellikler”in bu kişilerde ABD’nin ortalama nüfusuna nazaran daha baskın olduğu ortaya çıktı. Bu Süper Yaşlılar kahrkahaya değer veriyordu, çoğu daha geniş bir sosyal ağın parçasıydı. Büyük bir kısmı duygusal olarak kendini ifade edebiliyordu, daha az nevroktik ve ortalamanın üstünde seviyede vicdan duygusuna sahipti. Asırlık insanlarla yapılan benzer çalışmalar da benzer veriler ortaya koymuş, Süper Yaşlıların düşünce yapılarının ortalamadan çok daha uzun yaşamalarına büyük katkı sağladığını göstermiştir.

Heidelberg Asırlık Araştırması’nın sonuçları, daha yaşlı bireylerin hayat arkadaşını kaybetmek ya da gittikçe kötüleşen fiziksel sağlık gibi ilerleyen yaşlarda yaygın görülen sıkıntılara istinaden pozitif hissetmelerinin belli bir sınırı olduğu kanaatine meydan okur niteliktedir. Bu asırlık insanlar “üst üste gelen olumsuz koşullar”dan bağımsız olarak, yarı yaşlarındaki bireylerle aynı ölçüde yüksek mutluluk ve iyimserlik seviyeleri göstermiştir.



ELAINE LANGER'IN KALIPLARI KIRAN ÇALIŞMASI

Harvard Psikoloji Bölümü profesörlerinden Elaine Langer 1981 yılında yaptığı bir araştırmada yetmiş yaşlarındaki bir grup erkeği 1959 yılında oldukları yanılsaması vermek üzere tasarlanan özel bir mekânda bir araya getirdi. Her şey 1959 yılıymış izlenimi verecek şekilde tasarlanmıştı. Aynalar kaldırılmıştı ki adamlar kendilerini göremesinler. Eski tip bir radyoda Perry Como çalıyor, adamlar televizyonda *Ed Sullivan Show* izliyordu. Onlardan eskileri hatırlamaları değil de 1959 yılındalarmış gibi davranmaları istendi. Aynı mekâna bir kontrol grubu da getirildi ama gelenlere hiçbir özel muamele yapılmadı. Langer katılımcılara yirmi yaş daha gençmiş gibi davranılmasını da sağladı. Valizlerin yukarıya çıkarılmasından kendilerinin sorumlu olduğu söylenmeden önce adamların hepsine duyma, görme, bellek ve bilişsel yetenekleri ölçmeye yarayan testlerin yanı sıra tutunma gücü, fiziksel beceri ve esneklik testleri de yapıldı. Katılımcılar tek bir hafta sonunu içeren böyle bir zaman tünelinden çıktığında daha güçlü, daha esnek ve daha uzundu. Hatta görme yetileri bile az da olsa artmıştı. Onları inziva merkezinden ayrılırken görenlerse bir şekilde daha genç göründüklerini bildirdi. Elaine Langer bu alışılmadık çalışmanın özellikle 1981'de akademik dergiler tarafından reddedileceğine inandığından çalışma sonuçlarını asla yayımlamadı. "Takdir edersiniz ki o zamanlar akıl-beden tıbbı diye bir şey mevzubahis edilmiyordu," demişti. Yine de bu çalışması bir efsaneye dönüştü. Huzurevinde yaşayan yetişkinlerin karşılaştırıldığı bir araştırma da dahil olmak üzere, düşünce yapısına dair etkileyici ve çığır açan birçok çalışmaya öncülük etti. Bir gruba bir ev bitkisi verilip ona bakmaları istenmiş ve kendi plan programlarından sorumlu oldukları söylenmişti. Kontrol grubuna ise bitkinin bakımını huzurevi personelinin gerçekleştireceği ve kendi günlük programlarına dair söz haklarının olmadığı söylenmişti. Bir buçuk yıl sonra, bitkiye bakan grupta hayatta kalanların sayısının öbür gruba göre iki misli fazla olduğu tespit edilmiştir. 2010'da *The Young Ones* (Gençler) adlı bir BBC televizyon dizisi Langer'ın 1981 yılında yaptığı deneyi altı ünlü İngilizle gerçekleştirdi. Bu projenin danışmanlığını Langer yaptı. Dizideki grup 1975 yılına, uzun tüylü halıların ve kıç sanat eserlerinin olduğu bir sahneye zaman yolcuğu yaptı. Dizinin bu kısmı dört

bölüm halinde yayınlandı ve altı ülünün dikkat çekecek derecede dinçleşmiş görünmeleriyle sonlandı. Hatta içlerinden biri tekerlekli sandalyeden kurtulup baston kullanmaya başladı. Bu program İngiliz Emmy Ödülü kazandı. Harvard Tıp Fakültesi profesörlerinden Jeffrey Redigar, Langer'dan şöyle bahsetti: "Harvard'da bu meseleyi gerçekten anlayan insanlardan biri o. Biz henüz anlayamamıştık ama sağlık ve hastalık zihnimize, kalbimize ve kendimizi dünyada nasıl gördüğümüze dayanıyor."

TELOMER ETKİSİ

Dr. Elizabeth Blackburn ile Dr. Elissa Epel kadınlar, stres ve yaşlanmayı konu alan çığır açıcı bir çalışma yürüttü. Yaptıkları araştırmada ciddi sağlık sorunları olan çocuklarının bakımını üstlenen anneler incelendi. Ortaya çıkan sonuçlar kronik stres ile (bilinen bir yaşlanma göstergesi olan) telomerlerin uzunluğu arasında bariz bir bağlantı olduğunu gösterdi. Anneler ne kadar uzun süre bakıcılık yapıyor ve dolayısıyla kronik stres yaşıyorsa telomerleri de o kadar kısaydı. Üstelik eğer katılımcı anneler daha büyük bir stres seviyesi algılıyorsa –gerçek stres etkeni ne olursa olsun– bu algıları telomerlerinin uzunluğuyla ilişkili oluyordu. Elizabeth Blackburn ile Elissa Epel tarafından yürütülen bu son derece insancıl araştırma onların mükemmel kitabı *Telomer Etkisi*'nin de bir bölümünü oluşturdu. Şu ana kadar hiç kimse kronik stres sorunu yaşayan, özellikle de çok hasta ya da engelli çocuğu olan anne bakıcılara dair böyle bir araştırma yapmamıştı. Araştırma beklediği üzere stres ile yaşlanma arasında güçlü bir korelasyon olduğunu gösterdi. Blackburn ile Epel'in keşfi bununla sınırlı kalmadı: Bakıcılığın getirdiği kronik strese bazı annelerin daha dayanıklı olduğunu ortaya çıkardılar. Belli ki bu ebeveynler verdikleri karşılığı stres tepkisi olarak değil "mücadele tepkisi" çerçevesinde görüyordu. Stres tepkisinde kişi kendini umutsuz hisseder, öte yandan mücadele tepkisinde mevcut durum veya koşul geçici bir engel olarak görülür. Bu anneler mücadele tepkisi olarak bilinen tavırla

karşılık veriyor, insanların stres altında bile kendi telomerlerini etkileme gücü olduğunu gösteriyordu.

Bir diğer araştırmada demans hastası yakınlarına bakan insanlar incelenmişti. İki ay boyunca günde on iki dakika meditasyon yapan bu bakıcıların telomerlerinin meditasyon yapmayan kontrol grubuna göre yüzde 43 daha uzun olduğu gözlemlenmiştir. Nobel Ödüllü araştırmacı Blackburn, “Kendi telomerlerimi etkileme gücüm var, sizinkileri de etkileme gücüm var” demişti. Zihin gücü ve insan olarak birbirimize bağlı olmamız yaşlanma sürecini etkileyen unsurlar. Stres karşısında düşüncelerimizi ve algılarımızı dizginlemeyi öğrenerek sağlığımızı iyileştirebilir, yaşlanma biçimimizi değiştirebiliriz.

Pek çok araştırma yaşlanmaya dair olumsuz klişelerin sağlık üzerinde yan etkileri olduğunu da ortaya koydu. Yaşlanmaya dair bu olumsuz klişelere bilinçaltı seviyesinde sürekli maruz kalmak hafızayı, elyazısı becerisini ve yürüyüş şeklini etkiliyor. 2016 yılında yapılan bir araştırma, “yaşlanmaya dair olumsuz düşünceleri olan insanlarda hipokampus hacminde daha fazla kayıp yaşandığını ve Alzheimer için belirleyici olan biyo-göstergelere daha fazla rastlandığını” göstermiştir. Bir başka araştırma, yaşlanmaya ilişkin olumsuz klişelere müdahale edip bunları olumlu düşüncelerle değiştirmenin daha iyi fiziksel işlev dahil olmak üzere birbirini tetikleyen bir dizi olumlu etki başlattığını ortaya çıkarmıştır.

Cha Cha Dansı

Pozitif olmak görüldüğü kadar kolay olsaydı herkes öyle olurdu. Hayat bir danssa, en çok da cha cha dansına benzer. Bazen iki adım öne bir adım geriye gideriz. Geri adımlara veya hatalı bir adıma kafayı takabilir ya da dansın kendisine odaklanabilirsiniz. Hayatta bazen işler “kötüye” gider: Adımlardan birini kaçırabilir, aksilik ya da hastalıkla karşılaşabilir, hatta sevdiğiniz birisini kaybedebilirsiniz. Dansta olduğu gibi düşebilir ya da kazara partnerimize çelme takabiliriz. Pozitif olmak tüm bunlar hiç olmamış gibi davranmak ya da olanlar karşısında hissettiklerinizi hissetmiyor-muş gibi yapmak değil. Pozitif olmak dans etmeye devam etmek

ve her an iyi olanı aramaktır. Hayatta danstakinden daha zor olacaktır ama yine de meraklı ve sağduyulu olmak iyi yaşlanmanızı sağlayacak sağlam bir bakış açısı verir. “Dünyayı farkındalıkla toz-pembe görmek” diyorum buna.

NADİR KUŞ

Amerikalı iş kadını, tasarımcı ve moda ikonu doksan altı yaşındaki Iris Apfel aynı zamanda tarihi restorasyon projelerinde uzmanlaşmış bir tekstil tasarımcısı. Beyaz Saray’da Truman’dan Clinton’a dokuz başkan için çalıştı. Yaşının ilerlemesi onun bu olağanüstü stil duygusuna asla ama asla ket vurmadi. 2005 yılında Metropolitan Sanat Müzesi Kostüm Enstitüsü ona dair “Rare Bird: The Irreverent Iris Apfel” (Nadir Kuş: Hüremetsiz Iris Apfel) başlıklı bir sergi düzenledi. Sergi öyle büyük bir başarı kazandı ki Iris’i seksen dört yaşında bir moda ikonu haline getirdi. Doksan yaşına girip de MAC Iris Apfel koleksiyonunu piyasaya sürdüğünde, “Adına makyaj ürünleri çıkarılan en yaşlı karı benim” diye şaka yaptı. Instagram’da bir buçuk milyon takipçisi var ve yaşlanmayla ilgili yeni bir paradigmayı dururmaya uğraşiyor. “Emeklilik reklamlarında hep aynı çelimsiz insanları gösteriyorlar, kano kullanan, golf oynayan, tenis kortlarında bir aşağı bir yukarı zıplayıp duran insanlar. Ne saçma. Yapacak başka bir sürü şey var. Zihninizi aktif tutmalı, günü yakalamasınız. Ayrıca etrafınızda genç insanlar olsun, çünkü bugün neler olup bittiğini onlar biliyor, en azından bildiklerini düşünüyorlar.”

ŞÜKRAN BİLİMİ

Şükran üzerine yapılan çok sayıda araştırma şükran hissinin hem psikolojik hem de fiziksel faydalarının olduğunu ortaya çıkardı. California Üniversitesi’nden Robert A. Emmons katılımcıların hepsine günlük tutma görevinin verildiği bir şükran araştırması yürüttü. Katılımcılar üç gruba ayrılmıştı: İlk gruptan geçen hafta başlarına gelen beş olumlu şeyi, ikinci gruptan olumsuz deneyimlerini ve akıllarına takılan can sıkıcı durumları, sonuncu gruptan da olumlu

veya olumsuz koşullara bakmaksızın onlarda kayda değer etki bırakan olayları yazmaları istendi. Araştırma süresince olumlu şeyleri not eden grubun öteki iki gruptan yüzde 25 daha mutlu olduğu ve daha az sağlık sorunu yaşadığı bildirildi. Eastern Washington Üniversitesi'nde klinik psikolog olan Philip Watkins'in ortaya koyduğu bir başka çok önemli bulgu, depresyon ile düşük şükran duyma seviyesi arasında korelasyon olduğunu gösterdi. Bu araştırmaya göre, klinik depresyonu olan hastalar bir kontrol grubuna nazaran yüzde 50 daha az şükran hissi seviyesi gösterdi. George Vaillant'ın *Aging Well* (İyi Yaşlanmak) kitabında belirttiği gibi, "En başarılı yaşlanan insanlar kolesterol ve bel ölçüsünü daha az ama şükran duymayı ve bağışlamayı daha fazla önemsiyor."

Şükran duygusunun kalp ritmini dengelediği ve sinir sistemini sakinleştirdiği kanıtlanmıştır. HeartMath Enstitüsü ile California'da bulunan ABD Donanma Lisansüstü Okulu tarafından yürütülen bir araştırmada şükran duygusunun, böbreküstü bezlerinin ürettiği bir steroit olan, yaşlanma karşıtı DHEA bileşiği seviyesini yükselttiği ortaya çıkmıştır.

Pratik için ipucu

Şükran duygusu pratiği yapmaya her gün şükran duyduğunuz üç şeyi yazmakla başlayabilirsiniz.

MİZAH DUYGUSUNUN ÖNEMİ

Mizah duygusu faydalı olabilir. Süper Yaşlılar zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında eğlenceden istifade eder. Dünyanın kayda geçmiş en yaşlı insanı olan Jeanne Calment (1875-1997), "Tek bir kırışığım var, onun da üzerinde oturuyorum," derdi. Moraliniz bozuk olduğunda mizah iyi bir kurtarıcıdır. Okinawa, Ogimi'den bir ergen *Ikigai*'nin yazarlarına, 103 yaşındaki büyük büyükannesiyle vakit geçirmeyi sevdiğini söylemişti. Büyük büyükanne gaz çıkarıldığında evin yanından gürültülü bir trenin geçtiğini söylemiş torununa. Torun, büyük büyükannesi çok eğlenceli ve iyi bir mizah anlayışı olduğu için onunla vakit geçirmeye bayıldığını anlatmıştı.

Yaş ilerledikçe beyin küçülmeye başlar ve beynin “kurtarıcı” bölgesinde pozitif düşünceye değer verilmezse beyin olumlu düşünmeyi çöpe atar. Bilişsel zayıflamayı durdurabilir veya yavaşlatılabilirsiniz (11. Bölüm’e bakın). Yazarlar Hector Garcia ve Francesc Miralles insanların en uzun yaşadığı bu köydeki yüz yaşına erişmiş kişilerle röportajlar yaptı, ayrıca uzun ömürlü köylülerin düşünce yapısını açıklayan şu özlü sözlerden birkaçını da kaydettiler: “Takma kafana,” dedi asırlıklardan biri. Bir başkasıysa, “Yaşamak aceleye gelmez” tavsiyesini verdi ve, “İyimser ol,” dedi yalın bir ifadeyle. Görünen o ki iyi yaşlanmanın sırları hayata dair sakin, sade ve olumlu bir tavır takınmak.

YÜZ YAŞINA ULAŞMAK BÜTÜN DÜNYADA BİR KUTLAMA SEBEBİ

Bir asır boyunca yaşamış olmak, dünya çapında başarı olarak kabul ediliyor. Yüz yaşını aşan insanların dünyada nasıl itibar kazandıklarını görelim:

Birleşik Krallık

Yüz yaşına ulaşan herkes, Çalışma ve Emeklilik Müsteşarlığı’nın aracılığıyla bizzat Kraliçe tarafından imzalanan bir doğum günü kartı alıyor.

Japonya

Japon hükümetinin uzun zamandır yüz yaşına ulaşan insanlara *sakazuki* (gümüş kâse) hediye etme âdeti var. Japonlar dünya üzerindeki en yüksek ortalama yaşam süresine sahip. Asırlık insanların sayısı çarpıcı biçimde artmaya devam ediyor, bu da hükümet görevlilerini yaşlılar için daha düşük maliyetli bir alternatif bulmaya sevk ediyor. Saf gümüşten mamul kâsenin çapı 2009 yılında 10 santimden 9 santime düşürüldü. 2016 yılına gelindiğinde kâseler artık saf gümüş yerine gümüş kaplama oldu. Japonya’da 15 Eylül’lerde kutlanan Yaşlılara Saygı Günü adında bir ulusal bayram var.

Yüz yaşına girdiğinizde, yüzüncü doğum gününüzü takip eden ilk Yaşlılara Saygı Günü'nde başbakanından bir sertifika alıyorsunuz.

Barbados

2016 yılının Aralık ayında Barbados “Barbados’un Asırlık İnsanları” adlı bir pul koleksiyonu bastı. Yüz yaşına ulaşan yirmi yedi kişi Barbados’un kurtuluşunun ellinci yıldönümüne denk gelen özel takdir töreninde onurlandırıldı. Pullar ülkenin hem zafer hem de acı dolu tarihini belgeliyor ve bu tarihi İngiliz sömürge yönetiminde geçen elli yıllık esareti ve sonrasında elli yıllık bağımsızlığı doğrudan deneyimleyen asırlık insanların yaşamına bağlıyordu.

Filipinler

2016 yılında çıkarılan bir yasayla yüz yaşına ulaşan Filipinlilere bir plaket ve 100 bin Filipin pesosu (yaklaşık 2 bin dolar) verilmesi sağlandı. Gerek ülke içinde gerekse ülke dışında yaşayan bütün Filipin vatandaşları yüz yaşına bastıkları gün Filipinler devlet başkanından mektup alıyor. Her yıl Ekim ayının ilk pazar günü Ulusal Yaşlılara Saygı Günü olarak kutlanıyor.

Hindistan

Hindistan altmış beş yaşın üstündeki vatandaşlarına başarı ödülleri veriyor. Ödüller yüz yaşına ulaşanlar için genel bir ödül ve spor, cesaret, simgesel annelik ve yaratıcı sanat gibi çeşitli dallarda verilen özel ödül kategorilerine ayrılıyor. Aynı zamanda yaşlı yetişkinler için barınma ve yemek gibi destek hizmeti veren kuruluşlar da ödüllendiriliyor.

İrlanda

İrlanda’da doğanlar yüz yaşına ulaştıklarında güzel bir sürprizle karşılaşıyorlar: 2.540 euro ve İrlanda devlet başkanından doğum günü mesajı içeren ve uzun ömürleri için onları tebrik eden bir mektup. Yüz yaşına ulaştıktan sonra her yıl, özel tasarımı her seferinde değişen madeni bir para alıyorsunuz.

Amerika Birleşik Devletleri

Yüz yaşına bastığınızda devlet başkanının ailesinden gelecek belgeyi bekliyorsunuz. Çoğu insan Beyaz Saray'ın seksen yaşına (kıdemli ordu mensubuysanız yetmiş yaşına) geldiğinizde doğum günü kartı gönderdiğinden bihaber. Sonrasında yaşınızı takiben seksen beş, doksan, doksan beş, yüz ve yüz yaşından sonra her yıl bir kart alıyorsunuz. Çoğu insanın bilmediği şeyse kart almak ya da sevdiğiniz bir insana kart gönderilmesini istiyorsanız bunun için bir talep dilekçesi yazmanız gerektiği.

Kanada ve Avusturalya gibi bazı ülkelerde de benzer usuller uygulanıyor. Kanada başbakanı tarafından imzalanmış bir kart almak istiyorsanız talepte bulunmalısınız. Avustralyalıların doğum günü kartlarıysa Majesteleri Kraliçe tarafından imzalanıyor.

Büyük doğum günü yaklaşımakta olan bir yakınınız varsa son doğum günü kutlama prosedürleri için hükümetinize danışın.



Düşünce yapınızın yaşlandıkça pozitif kalması için dizginleri ele alın ve zihninizi, daha sonra hatırlamak üzere beyninizin kodlamasını istediğiniz düşüncelere yönlendirin. Beyniniz çocukluk döneminde yaş çimento gibidir. Yetişkinlik çağına geçtiğinizdeyse “değişim sadece beynin dikkatini çeken şeyler için mümkündür, beyin ancak bu şeylerin faydalı olduğuna hükmederse.” Demek ki beynin önemli ve kayda değer bulduğu şeyler sizin kontrolünüzde. Modern nöroplastisitenin babası olarak bilinen Dr. Michael Merzenich beynimize neyin önemli olduğunu söylememiz gerektiğini belirtiyor. Miskin miskin oturup iyi şeylerin ayağınıza gelmesini beklemek yerine seçme hakkınız var. Güney California Üniversitesi Sosyal Hizmetler Bölümü'nde asırlık insanlar üzerine çalışmalar yürüten Dr. Murali Nair bu insanların ortak karakter özellikleri olduğunu dile getiriyor: “Her zaman çeşitli hedefler belirliyor ve hâlâ genç olduklarını söylüyorlar.” Asırlık insanların bazen gün içinde gerçekleştirilecek, bazense okula yeni başlayacak büyük büyük torunlarını ilk gün okula götürmek gibi uzun

vadeli planları var. Çin, Hindistan, Guatemala ve Makao'da yüz yaşına ulaşan insanlarla ilgili incelemeler yapan ve çalışmalarını yazılı hale getiren Nair birçoğunun pozitif tavra sahip olduğunu ve üzgün ya da huysuz görünmediklerini belirtiyor.

ŞAŞIRTICI VE İLHAM VERİCİ

Irena Obera insanın aklını başından alıyor. Emekli bir öğretmen olan Irena atletizm kariyerine çoğu profesyonelden daha geç, 1959 yılında yirmi altı yaşındayken ulusal yarışmalara katılarak başladı. 1960 ve 1968 Olimpiyat Oyunları'nda koştu, öncü bir profesyonel atlet haline geldiğinde artık kendinde olan güveni tamdı. Kırk beş yaş grubundan itibaren galibiyet ve rekor onun için olağan hale geldi, W45'ten W70'e kadar tüm yaş kategorilerinde 200 metre rekorunu kırdı. 2014 Temmuz ayında W80 kategorisinde, 80 metre ve 200 metre engellide iki rekor birden kırdı. Hızını ve çevikliğini gören insanlar seksen dört yaşında olduğunu öğrendiklerinde şok oldu. "Yaşlanmayı bir engel olarak görmüyorum. Sadece bir süreç. Öyleyse niçin yaşamayasınız? Herkes bana iki şey söylüyor: 'Şaşırtıcı ve ilham vericisin.' İkinci kısımdan hoşlanıyorum." Kırk bir yaşındayken büyük bir zorlukla karşılaşan Irena sarkoidoz tanısıyla bir yıl yatağa bağlı kaldı. 1975 yılında ilk kez Dünya Masterlar Şampiyonası'nın düzenleneceğini öğrendiğinde yataktaydı ve iyileşme hedefi olarak şampiyonada yarışmayı belirledi. O yıl eve madalyayla gelmediyse de piste dönebilmesi için motivasyon oldu. Kırk beş yaşına geldiğinde pistte ve sahalarda dominant sporculardan biriydi, sonra W50, W60 ve W75 gibi pek çok yaş grubunda dünya şampiyonası rekorlarını altüst etti ve 2014 yılında 200 metreyi kırk saniyeden daha az bir sürede koşan en yaşlı kadın oldu.

HAVA YERİNE ATEŞ

Modern kültür dengesi bozulmuş olarak tanımlanabilir. İnsanlar aşırı meşgul ve stres altında. Dan Buettner'in Mavi Bölgelere dair kitabında, dengeli bir ömür süren doksanlı ve yüzlü yaşlardaki in-

sanlarla yapılmış söyleşiler yer alıyor. Ayurveda elli yaş ve üzerini hayatın *Vata* dönemi olarak niteliyor: ilhamın, derin düşüncenin, yaratıcılığın, maneviyatın ve havayla ilişkilendirilebilen öteki niteliklerin dönemi. Modern kültür güç ve tahakküme bilgelikten daha fazla değer verir. Ayurveda'nın diliyle, hava yerine ateşe değer biçmek olarak tanımlayabiliriz bunu. Yaşlanmayı karalamak ve eleştirmek her birimizin zihninde beliren, topluma da sirayet etmiş meselelerden biri. Gençliğin bütün kültürler tarafından baş tacı edilmediğini anımsamak yerinde olur. Bugün bile birçok kültür büyük ebeveynleriyle büyük büyük ebeveynlerine ve seksen yaşını aşan insanlara rock yıldızı gibi davranıyor. Oysa hayatın hava evresi yerine rekabet, saldırganlık ve kazanma hırsıyla belirginleşen ateş evresine değer veren bir kültür ilham ve bilgeliktense dürtüleri ve saldırganlığa değer verecektir. Elbette ateş elementi havadan daha değerli ya da değersiz değil. Ateş ateştir, hava havadır. Denge de kalabilmek için bütün elementlere ihtiyacımız var. Yaşlanmayı benimsediğiniz ve kötülemeyi bıraktığınızda yaşlanmayla gelen bilgelik, ilham ve tevazu gibi niteliklere saygı duyarsınız.

Victor E. Frankl tarafından geliştirilen Logoterapi yaşam amacı üzerine kurulan bir terapi kavramı. Frankl yaşam amacının bir insana hayat tavrını belirlemekte yardımcı olduğuna inanıyor. Yaşam amacı ve hayat tavrı Logoterapinin merkezinde yer alan kavramlar. “Bir insandan tek bir şey haricinde her şey alınabilir; insanın son özgürlüğü, kişinin verili koşullar içerisinde kendi davranışını, kendi yolunu seçme özgürlüğü,” diye yazmıştır Victor E. Frankl *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında.

SİNGAPUR'UN RAHİBE TERESA'SI

Hayata ilişkin olumlu tutumunuzu sürdürmenin yollarından biri de gönüllülük yapmak. Başkalarına yardım etmek duygu durumuna ve düşünce yapısına her şeyden daha çok olumlu etkide bulunur. Teresa Hsu Chih, Singapur'un “Rahibe Teresa'sı” olarak biliniyordu. Sosyal hizmet görevlisi, yoga eğitmeni ve hemşire olan Chih ırk ve din ayrı-

mı yapmadan yardıma muhtaç insanlara barınma ve yiyecek temin etmeye adadı hayatını. Teresa'nın kâr amacı gütmeyen kuruluşunda gönüllü çalışan Bay Thanaraja kendinden emin bir biçimde, "Doksan beş yaşında ve kendinden genç insanlara bakıyor. Kendini umursamıyor. Sadece başkalarını umursuyor. Onun izinden gitmem için bana ilham veriyor bu," diyor. Başkalarını dert edinmesine rağmen Teresa Hsu Chih'nin basit ama muntazam bir kendine bakma rutini de vardı. 1898 yılında doğan Chih her sabah saat dörtte uyanır, yoga, kalistenik egzersiz ve meditasyon yapardı. Vejetaryendi ve yogaya altmış dokuz yaşında başlamıştı. Muazzam iyimser ruh haliyle tanınan ve, "Ağlamaktansa gülmeyi tercih ederim" diyen Teresa Hsu Chih 113 yaşına kadar yaşadı. Heart to Heart (www.hearttoheart-service.org) adlı yardım kuruluşu Singapur ve ötesinde yoksullara barınma ve yiyecek yardımı yaparak onun mirasını sürdürüyor.

ÇALIŞMA PLANI

Günlük

Metanet üzerine bir günlük tutun. Ne zaman ve niçin bırakıyorsunuz? Sizi denemekten alıkoyan ne? Kendinize çok mu baskı yapıyorsunuz? Kendinize daha çok özen göstermek bazı şeylerden bıkip sıkılmanızın önünü kesebilir mi? Büyük resmi görmek üzerine bir günlük tutabilirsiniz.

Şükran Duyduğunuzu Dile Getirmek

Günlük Alışkanlıklar

Şükran duyduğunuz beş şey yazın. Hayata yönelik tutumunuzu değiştirecek en basit ve iyi yollardan biridir şükran.

Farkında Olmak

Her gün beş dakikanızı düşündüğünüz, gördüğünüz, hissettiğiniz, kokusunu ve tadını aldığınız şeylere dikkat etmeye ayırın.

Duyularımızı hissettiğimiz zaman zihinden ve önyargıdan uzaklaşır, deneyimlerimize yönelik tutumlarımızı seçme kabiliyetimiz olduğunu fark ederiz. Seçme özgürlüğümüze dair bu bilgi ileriye doğru büyük bir adımdır.

Yaşama Renk Katmak

Haftalık Alışkanlıklar

- ◆ “Deneme” kaslarınızı çalıştırın.
- ◆ Her hafta yeni bir şey deneyin, bir bakın, kendinizi yargılıyor musunuz yoksa denediğiniz için kendinizi iyi mi hissediyorsunuz.
- ◆ Deneyerek metanet geliştirin. Süper Yaşlı biri korkunun, endişenin, heyecanın, pişmanlığın ve şüphenin üzerine gitmeli. Yeni aktiviteler bulun ya da her hafta daha önce hiç yapmadığınız bir şey yapmayı deneyin.
- ◆ Hedeflerinizi yazın. Düşünce yapınızı netleştirmek için hedeflerinize odaklanın.

Haftalık/Aylık/Yıllık Alışkanlıklar

- ◆ Enerjinizi yükseltecek etkinliklere gidin. Size ilham verecek bir şeyler bulamazsanız hep aynı düşünce yapısı içinde kıvranırsınız. Bir şeylerden ilham almak düşünce yapınızın yavaş yavaş değişmesini sağlar.
- ◆ Enerji yükselten etkinliklere birkaç örnek:
 - Konsere ya da konferansa gidin.
 - Müzeye gidin.
 - Tek başınıza ya da bir arkadaşınızla sinemaya gidin.
 - Masaj yaptırın ya da reiki şifası alın.
 - Akupunktur seansı alın.
 - Parkta, ormanda, sahilde, çölde ya da doğal güzelliklerin olduğu yerlerden birinde yürüyün.
 - Parti verin ya da arkadaşlarınızla bir şeyler içmeye gidin.

Süper Yaşlanma Alışkanlıkları

Günlük Alışkanlıklar

- ◆ Şefkat – her gün kendinize şefkat meditasyonu uygulayın (11. Bölüm’e bakın).
- ◆ Şükran günlüğü tutun.
- ◆ İbadet ya da feragat kutusu yapın. Kendinizi sürekli olumsuz şeyleri dert edip kara kara düşünürken bulursanız olumsuz düşünce ve endişelerinizi yazmaya başlayın. Bunları bir kutuya koyun. Endişelerinizin sembollerini kutuya yerleştirin. Endişe ve olumsuz düşüncelerden kurtulamadığınızı fark ederseniz olumsuz şeyler düşünmek ya da endişelenmek konusunda kendinize izin verin ama buna bir zaman sınırı koyun. Saatinizi on beş dakikaya hatta bir saate ayarlayın. Vakit dolduğunda düşüncelerinizi yeniden kutuya yerleştirin. Bu çok zor gelirse tam tersini yapın, on beş dakika ya da bir saat boyunca kendinizi endişelerden uzak tutun ama günün geri kalan kısmında deliler gibi endişelenin veya olumsuz şeyler düşünün. Endişelerden uzak geçirdiğiniz zamanın daha iyi olduğunu keşfedeceksiniz.
- ◆ Şikâyet etmeyi bırakın. Willy Bowen’ın *A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted* (Şikâyetsiz Dünya: Şikâyet Etmek Nasıl Bırakılır ve Hep İsteddiğiniz Şekilde Hayattan Nasıl Keyif Alınır) kitabından büyüleyici bir alıştırma. Bu kitapla yoga eğitmeni Judith Lasater ve onun yoga topluluğu vasıtasıyla tanıştım. Kitabı okumamızı ve renkli, yumuşak bir bilezik takmak gibi olan alıştırma denememizi söyledi. Alıştırma şöyle işliyor: Şikâyet ettiğim her an bilekliği bir bileğimden ötekine geçirdim. Bu sayede ne kadar da çok şikâyet ediyormuşum dedim. Judith Lasater şikâyetin insani bir şey olduğunu hatırlatıyor. Aslında şikâyet ettiğimizde şeyleri olduğu gibi kabullenme ya da harekete geçme konusunda kendimize ket vuruyoruz. Şikâyet etmek atalet ve durağanlık yaratarak düşünce yapımızı kirletiyor.

- ◆ Dedikoduyu bırakın. Birileri hakkında konuşuyor musunuz? Başkası hakkında söyledikleriniz o insanın yüzüne rahatça söyleyebileceğiniz şeyler mi? Değilse orada durun: Dedikodu yapıyorsunuz. Mitch Horowitz *The Miracle of A Definite Chief Aim and One Simple Idea: How Positive Thinking Reshaped Modern Life* (Belli Bir Hedef Sahibi Olmanın ve Basit Bir Fikre Odaklanmanın Mucizesi: Pozitif Düşünce Modern Hayatı Nasıl Şekillendirdi) kitabında dedikoduyu bırakmanın sağlıklı bir ilaç almaya benzediğini söylüyor. “Ücretsiz ve ânında kullanabileceğiniz bir reçete bu. Yan etkileri sadece tatmin, huzur ve iyi ruh hali.” Düşünce yapınızda ani bir değişim istiyorsanız insanların arkasından konuşmayı bırakın.





Alışkanlıklardan Oluşan Bir Mozaiktir İnsan: Süper Yaşlanma İçin Gündelik Fırsatlar

Yaşlılık da her şey gibi. Üstesinden gelmek için genç yaşta başlamak gerek.

– FRED ASTAIRE

Hayat tarzı yaşlanma sürecinin yüzde 75'ini veya daha fazlasını belirliyor. İnsan alışkanlıklarının toplamı. Bana alışkanlıklarını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim. Yaşlanma biyolojisi vücuttaki bünyesel, beyinsel, sinirsel birçok sistemi içine alan karmaşık bir yapı. İnsan davranışlarına yön veren temel biyolojik sistemin karmaşıklığından söz etmiyorum bile. Öyleyse neyi nasıl değiştirebilirsiniz? Davranışları değiştirmek çok zor ve imkânsız görünebilir ama her seferinde tek bir şey değiştirerek kendinize güveninizi artırabilirsiniz. Böylelikle davranışlarınızı zaman için-

de yavaşça değiştirebileceğinizi fark edersiniz. Ufak ama kademeli değişikliklerle davranışınızda büyük bir farklılık yaratabilirsiniz. Süper Yaşlılar sağlıklı alışkanlıklar edinmeyi yaşlanma planlarının ayrılmaz bir parçası olarak görür.

Ömür boyu devam edecek sağlıklı alışkanlıklarla hayata başlamak büyük bir şanstır. Batı dünyasında birçok insanın hayata böyle başlamadığı bir gerçek. Mavi Bölge sakinlerinin çoğu alışkanlık piyangosunu, sağlıklı yaşlanma alışkanlıklarını kendiliğinden yaşam tarzının bir parçası haline getiren bir kültürde doğmakla kazanmış oluyor. Ailenizin ve içinde yaşadığınız toplumun size örnek olabilecek sağlıklı alışkanlıkları yoksa endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Alışkanlıklarınızı değiştirebilirsiniz, hiçbir zaman geç değil.

Yaşlanmada “tipik” olarak addedilebilecek şeyler yok, insanlar çok farklı oranlarda yaşıyor. Yaşam süresinin artmasıyla ve beslenme, hayat tarzı, alışkanlıklar gibi çeşitli yan faktörler vasıtasıyla insan sağlığının daha iyi bir duruma gelmesiyle yaşlanma biçimleri de değişiklik gösteriyor. İlerleyen yıllarda çoğu insan sağlıklı geçirdiği yaşam süresini günlük, haftalık ve mevsimsel alışkanlıklarla artıracak. Bununla birlikte Süper Yaşlıların sayısında da ani bir artış olacak. Uzun süre sağlıklı kalma kabiliyetimiz ve yaşlı nüfusta gözlemlenen bu artış önceki yaşlanma klişelerini alay konusu haline getiriyor. Dünya Sağlık Örgütü bile başlattığı bir kampanyayla miadını doldurmuş önyargıları azaltmayı hedefledi. “Yaş ayrımcılığı her yerde ama bütün önyargılar içerisinde toplumsal olarak en ‘normal’ kabul edileni, üstelik ırkçılık ya da cinsel ayrımcılık gibi geniş kapsamlı bir karşı-duruşa sebep olmuyor. Böylesi bir tutum toplumumuzdaki yaşlıların ötekileştirilmesine yol açtığı gibi bu insanların sağlık durumunu ve yaşam kalitesini de olumsuz etkiliyor.” Hayat tarzı ve çevresel faktörlere ek olarak insanın biyolojik yapısından kaynaklanan muhtelif faktörler de yaşlanma üzerinde etkili. Genetik yapının yaşlanma sürecindeki sorumluluğu yüzde 20-25 dolaylarındayken kalan yüzde 80 bizim elimizde. Süper Yaşlı olmak için hayat tarzınızda yapabileceğiniz nispeten kolay ve masrafsız değişiklikler bu kitapta mevcut.

Gerontoloji (Yaşlanma Bilimi)

Gerontoloji yaşlanma biyolojisini, yaşla ilintili hastalıkları ve yaşla ilgili öteki meseleleri olduğu kadar yaşam kalitesini de anlamaya yönelik disiplinlerarası bir alan. Gerontoloji moleküler biyoloji, genetik, sinirbilim, endokrinolojinin de içinde olduğu çok sayıda disipline ayrılıyor. Yaşlanma araştırmalarının odağında karakteristik olarak tek bir hastalık ve onun münferit durumları bulunur. Ne var ki yaşlanmayı merkezine alan birçok çalışma, sürecin karmaşıklığı karşısında başarısızlığa uğramıştır. Gerontoloji 2007 yılında bir disiplin olarak Buck Institute nezdinde sürdürülen Yaşlanma Araştırması'ndan Gordon J. Lithgow tarafından icat edilmiş ve 2010 yılında ABD senatosu tarafından bit tıp dalı olarak tanınmıştır. Buck Institute yöneticisi Brian Kennedy'ye göre, "Çalışmalarımız yaşlanmaya yön veren faktörlerin büyük ölçüde birbiriyle bağlantılı olduğunu ve yaşla birlikte biyolojik sistem de değiştiğinden sağlıklı yaşam süresini uzatmak için bütüncül bir yaklaşım gerektiğini ortaya çıkardı." Buck Institute insanın sağlıklı yaşam süresini uzatmanın yanı sıra "olağan yaşlanma ve kronik hastalıklar arasındaki bağlantıya odaklanmış durumda".

Tekrar Kodlamak

2014 yılında UCLA'den Dr. Dale Bredesen ile Buck Institute, Alzheimer hastalığının tedavisi için çok yönlü bir protokole ilişkin küçük çaplı klinik bir deneyin sonuçlarını yayımladı. Çalışma Batı tıbbında tedavisiz kabul edilen Alzheimer semptomlarının bilimsel olarak tersine çevrilebileceğini göstermiştir. Dr. Bredesen *The End of Alzheimer's* (Alzheimer'lıların Sonu) kitabında Alzheimer'ı üzerinde otuz altı delik bulunan ve sürekli su sızdıran bir çatıya benzetiyor. Günümüzde kullanılan tıbbi yaklaşım Alzheimer'ı iyileştiremiyor, çünkü her seferinde sadece tek bir sebebi tedavi ediyor, bu da Dr. Bredesen'e göre çatıdaki deliklerden sadece birini onarmakla aynı şey. Otuz altı delikten sadece birini onarmak elbette işe yaramayacaktır. ReCODE olarak da bilinen Bredesen protokolü, Alzheimer'ın biyo-göstergelerini hedef alan özel takviyelerle birleştirilmiş sağlıklı yaşam alışkanlıklarının bir toplamı.

ReCODE protokolünü uyguladığınız takdirde eşzamanlı olarak birden fazla deliği onarabiliyorsunuz. Hem yayımlanmış klinik deneyler hem de Dr. Bredesen'in Alzheimer'la ilgili devam eden çalışması, çatıda açılan deliklerin yarısı bile onarılsa Alzheimer semptomlarının geriletebileceğini ya da durdurabileceğini kanıtlamıştır. Çoğu araştırmacı Dr. Bredesen'in protokolünü ya "fazla karmaşık" buldu ya da Alzheimer semptomlarını tersine çevirmenin ve hastalığın ilerlemesini durdurmanın mümkün olduğuna inanmadı, çünkü protokol herkesin aşına olduğu bir dizi sağlıklı alışkanlığın yanında karmaşık ve özel takviyeler gerektiriyor. ReCODE protokolü Alzheimer'ı üç kategoriye ayırır ve her tip için o tipe özgü protokoller kullanır.

Dr. Dale Bredesen'in çalışması tıpta bütünsel yaklaşımı kullanan birçok doktor, sağlık koçu ve wellness uzmanında heyecan uyandırdı, çünkü Batı bilimi sebep-sonuç temellidir ve çoğunlukla tek bir sebebe ve sonuca odaklanır. Dolayısıyla hayat tarzında yapılacak çok yönlü değişikliklerin Alzheimer'da olduğu gibi kronik hastalıklara olan etkisi nadiren incelenir. Tek bir sebep ve tek bir sonuca odaklanan klasik yaklaşımın günümüzde hâlâ kullanılıyor olmasının çok sayıda nedeni var, öte yandan gelecekte tıbbi yön verecek olanın bütünsel yaklaşım olduğunu anlamak için Dr. Bredesen'in protokolünün etkinliğine şöyle bir bakmanız yeter. Dr. Bredesen'in protokolünden faydalanmak isteyen Alzheimer tanılı hastalar online destek programlarına başvurabilir. Alzheimer gibi dejeneratif hastalıklar söz konusu olduğunda çatıdaki delik sayısı artar. Tek bir ilaç kullanmak tabiri caizse tek bir deliği onarmak gibidir. Alzheimer için de durum farklı değil: Beyin sağlığını ya da genel itibarıyla fizyolojik durumu kötüye götüren otuz altı farklı yol varsa tek bir ilaçla veya tek bir terapiyle deliklerden birini onarmak genel durumda çok büyük bir değişiklik yaratmaz. Dr. Bredesen deliklerin yarısı bile onarılsa Alzheimer'ın ilerlemesinin durdurabileceğini ya da tersine çevrilebileceğini bulmuştur. Dr. Bredesen'in ReCODE protokolü olarak adlandırdığı tedavi programının ufak çaplı bir denemesinde Alzheimer semptomlarının durdurulması ya da tersine çevrilmesi için ümit veren sonuçlar elde edilmiştir. Tüm bunlar göz önüne alındığında Dr. Bredesen'in

ReCODE protokolü, klasik tedavinin yanında hayat tarzına ilişkin düzenlemeler de içerdiğinden Alzheimer gibi birçok dejeneratif hastalığın tedavisinde holistik yaklaşımın kullanılabilmesi için umut vaat edicidir.

BREDESEN PROTOKOLÜ, RECODE

- İyi beslenme
- Son yemeği yatmadan üç saat önce yemek
- Yemekleri on iki saatlik zaman aralığında yemek, kalan on iki saat hiçbir şey yememek
- Otofajiyi (hücre temizliği, özellikle beyinde) ve ketosisi (düşük karbonhidrat durumunda vücudun enerji elde etmek için yağ yakması) artırmak (6. Bölüm'e bakın)
- Meditasyon yapmak, stresi azaltmak
- Kaliteli uyku
- Egzersiz
- Mikrobiyomu optimize etmek
- İnflamasyonu azaltmak

KÜÇÜK ADIMLARLA BAŞLAMAK

Uzun yıllar yoga sağlık koçluğu yaptığımdan insanlara alışkanlıklarını yavaş yavaş değiştirmeleri için yardım etmeye alışkınım. Bu biraz zaman alabilir ama önemli olan değişimin yavaş yavaş gerçekleşmesi. Aldığım eğitim insanlarla bulundukları noktada buluşmak ve alışkanlıklarını değiştirmelerinde onlara yardım etmek üzerine. Söz konusu olan alışkanlıkları değiştirmekse erken başarı teşvik yaratması nedeniyle önemlidir. Sinirbilim küçük başladığınız takdirde daha kolay başarı elde edeceğinizi ve bunun da güven duygunuzu artıracaklarını doğrular. Küçük başlamak özellikle yaşamız ilerledikçe alışkanlıklarımızı değiştirmenin ve başkalaştırmanın püf noktası. Ufak adımlarla ve kolaylıkla değiştirebileceğiniz şeylerle başlıyor, çok daha zor olanlara doğru ilerliyorsunuz. Yerle-

şik alışkanlıkları değiştirmek ya da daha karmaşık alışkanlıklar geliştirmek için kendi temponuzda ilerlemek büyük bir başarı sağlar.

Bu kitabı okurken kendi alışkanlıklarınızı düşünüyor olacaksınız. Okuduklarınızın bazıları size uygun olmayabilir. Hazır olmadığınız veya yapamayacağınız bir şey için asla endişelenmeyin. Uygulanamaz ya da imkânsız görünenleri yok sayın. Bunlar daha sonra değiştirebileceğiniz ya da hiçbir zaman değiştirmeyeceğiniz alışkanlıklar. Önce alçak dallardan başlayın. Süper Yaşlanma pratiğini kavradıkça cesaretinizin artacağını ve öteki adımları atacağınızı düşünüyorum. Topluluğa ait olmanın gücünü görmezden gelmeyin. Sağlıklı yaşlanmanın en önemli faktörlerinden biri de güçlü bir destek ve topluluk. Batı dünyasında yaşayan bizlerin geleneksel aile bağları ve Mavi Bölge sakinlerindeki gibi birbirine sıkı sıkıya bağlı topluluk yaşamları yok. Tahminimce insan ırkı gelecek otuz yıl içinde topluluk kavramını yeniden düşünüyor olacak. Ama şimdilik etrafınızdakilere destek olabileceğiniz alanlar aramakla işe başlayabilirsiniz. Belki bu kitabı bir arkadaşınıza hediye eder ya da bir kitap kulübünde okuyabilirsiniz. Yaşlanma üzerine okunacak iyi kaynaklar mevcut, önümüzdeki yıllarda da çok daha fazla araştırmanın gündeme geleceği aşikâr, dolayısıyla nasıl iyi yaşlanılacağı konusundaki çalışmalar ve tavsiyeler de artacak.

Yeni Alışkanlıklarınızın Desteklenmesi İçin Kendi Topluluğunuzu Oluşturun

Mevcut alışkanlıkları sağlıklı bir biçimde değiştirmek için etrafınızda size destek olacak insanların bulunması önemli. En yakın arkadaşınızla ya da bir grupla başlayabilirsiniz. Birlikte hareket ettiğinizde somut bir desteğiniz olur ve öteden beri yerleşmiş alışkanlıkları değiştirmek imkânsız olmaktan çıkar. Yürüyüş gruplarına, gönüllü çalışan ekiplere, sağlıkla ilgili kitapların okunduğu kitap kulüplerine katılabilir veya benzer konularda düzenlenen seminerlere gidebilirsiniz.

Dr. Bredesen'in ReCODE protokolünü takip edenlere yönelik çevrimiçi bir destek grubu var. Grup üyeleri yılda bir kez buluşuyor ve çevrimiçi arkadaşlarını kişisel olarak tanımanın heyecanını

yaşıyorlar. Yoga sağlık koçu olarak kendi deneyimlerimden edindiğim izlenim gerek çevrimiçi gerekse kişisel iletişime dayanan destek gruplarının alışkanlıkların değiştirilmesinde oldukça etkili olduğu. İç ve dış ekosistemimizin parçası olan alışkanlıklarımız bazen biz farkına bile varmadan çevremizdekilerce pekiştirilebilir. Eski yaşam tarzınızdan adım adım uzaklaşmaya başladığınızda size destek veren birilerinin olduğunu bilerseniz değişim ürkütücü ve bunaltıcı olmaktan çıkabilir. Dönüşüm yaşarken kendinize şefkatli davranın. İyi yaşlanmanıza, iyi görünmenize ve iyi hissetmenize yardımcı olacak yeni alışkanlıkları benimsemek, böylelikle yaşam tarzınızı iyileştirmeye başlamak için hiçbir zaman çok geç veya erken değil. Soyutlanmış ve yalnız hissettiğiniz zaman alışkanlıklarınızı değiştirmekte çok daha fazla zorlanırsınız. Desteğiniz olmazsa korku ve endişe zihninizi ele geçirebilir. Çoğumuz izole hayatlar sürüyoruz, dolayısıyla kendinizi Mavi Bölgelerde olduğu gibi birbirine kendiliğinden destek olan topluluklarda yaşayan Süper Yaşlılarla kıyaslamayın. Bazı Süper Yaşlılar sağlıklı yaşlanma alışkanlıklarını yaşamlarının farklı dönemlerinde farklı sebeplerle tek başlarına edinmiştir. Birtakım alışkanlıklar sayesinde yaşlanmanın iyi yanlarını fark edebilmek mümkün. Süper Yaşlıların *dharması*'nın, *ikigai*'sinin, yaşama amacının filizlendiği temel yapıyı alışkanlıklar oluşturur.

YAŞAM BİLİMİ

Uzun zamandır Ayurveda öğrencisiyim. Günlük alışkanlıkları bütün olarak ele alan Ayurveda'nın Sanskrit dilindeki anlamı "yaşam bilimi". Ayurveda insan doğasına en uygun şekilde –doğayla ve dünyayla uyum içinde– yaşamının yöntemlerini bir sistem haline getiriyor. Kendisiyle en temelde barışık olan, burada-ve-şimdi ile birlik içinde olan, doğayla uyum içinde yaşayan kişi Ayurveda'ya göre uzun ve mutlu bir ömür sürer.

Cate Stillman'ın *Body Thrive: Uplevel Your Body and Your Life with 10 Habits* (Beden Gelişimi: Bedeninizi ve Hayatınızı 10 Alışkanlıkla Yükseltin) isimli kitabında belirttiği gibi: "Davranış bilimine, baş-

ka bir deyişle insanın alışkanlıklarının nasıl evrildiğine neredeyse hiç dikkat edilmiyordu. Oysa yoga, Ayurveda ve aydınlanmayla ilgilenmeye başladığım dönem bana söylenen, her gün hangi alışkanlıkları tekrar etmem gerektiği idi.” Oldukça makul bir gözlem, dolayısıyla okullarda niçin davranış bilimi öğretilmediğini merak ediyorum. Akupunktur uzmanları, kiropraktörler, natüropatlar ve hekimler müşterilerine sağlıklı alışkanlıklara ilişkin herhangi bir talimat ve bilgi vermedikleri gibi davranış bilimini kullanmıyor ve onlara yeni alışkanlıkların nasıl edinilebileceğini anlatmıyorlar. Görünen o ki sadece bilişsel davranışçı terapistler ya da başka yöntemlerle davranış terapisi yapanlar basit araçlar kullanarak sağlıklı alışkanlıkları belirlemeye, biçimlendirmeye ve pekiştirmeye yardımcı oluyor. Şifa veren yiyecekler ve çakralar üzerine yazdığım iki kitabın okurlarca ilgi gördüğünü fark ettim. Yazdıklarımın ilham aldıklarını söylüyorlar ama yine de okudukları sayesinde değişim yaşayanlar olup olmadığını merak ediyorum. Öte yandan alışkanlık değişimi yazar tarafından gün içinde uygulanabilecek basit pratikler formunda sunulduğunda kitaplar verdikleri ilham ve cesaretle okur üzerinde kayda değer bir etki yaratabilir.

İnternetteki Yogahealer topluluğuna katıldığımda, Cate Stillman ile tanışmadan önceki son on yılda değiştirmeye çalıştığım en az iki alışkanlığı dönüştürerek hayatıma dahil edebildiğimi fark ettim. Cate Stillman ve Yogahealer uyku vakitlerini değiştirmek, daha az et yemek, kaliteli uyku, erken uyanmak ve egzersiz yapmak konusunda dünyanın her yerinden gruplara yardım ediyor. Stillman’ın, alışkanlıkları değiştirmek üzerine düzenlediği kurslarda çok daha fazlası var. Stillman’ın www.yogahealthcoaching.com adresinden ulaşabileceğiniz sağlık koçluğu blogunu editör ve yöneticilerle birlikte yürütüyorum.

Cate ile yoga sağlık koçluğu alanında çalışmaya başlamam 2010 yılında yoga eğitmenliği yaptığım bir araştırmaya dayanıyor. NIH (Ulusal Sağlık Enstitüsü) tarafından finanse edilen PRYMS (Metabolik Sendrom İçin Restoratif Yoga Pratiği) adlı bu araştırmada yüksek olasılıkla Tip 2 diyabet olduğunuzun göstergesi olan bir dizi semptomdan oluşan metabolik sendromun görüldüğü hastalarda *stretching* ile karşılaştırmalı olarak restoratif yoganın et-

kileri incelendi. PRYMS çalışmasını yürüten Dr. Alka Kanaya ilk dersimiz için katılımcıları bir araya getirdi ve oryantasyon esnasında zamanının bir kısmını çalışmayı izah etmeye ayırdı. Bu herkes için bir yıllık restoratif yoga olacak ve çalışmaya katılanların evde pratiğe devam etmeleri gerekecekti. Bir eğitmen olarak görevim öğrencilerimin katılımından emin olmak ve elimden geldiğince herkesin katılımını sağlamaktı. Dr. Kanaya oryantasyon süresince, önceden yönetmiş olduğu “The Live Well, Be Well” adlı, iki grubun karşılaştırıldığı başka bir çalışmadan bahsetti. Bu çalışmada gruplardan birine telefon vasıtasıyla sağlıklı yaşam danışmanlığı verilirken öteki grup bekleme listesine alınır. Danışmanlık verilen grubun Tip 2 diyabete yakalanma riskinde bir yıl sonra küçük ama önemli bir azalma gözlemlenir. Böylesi müdahalelerin niçin geniş çapta uygulama alanı bulamadığını merak ettim. Yoga eğitmeniydim ve optimal sağlık alışkanlıkları konusunda danışmanlık vererek ya da edinmelerini isteyeceğim alışkanlıklar oluşturarak öğrencilerimin yaşamında önemli bir farklılık yaratabilirdim. Beni “sağlık koçuğu” yapmaya yönelten bu düşüncelerdi.

Mesela birine telefon etmek bile müthiş yararlı olabiliyordu. Yoga öğrencileri için başka ne gibi sağlık müdahaleleri yapılabilirdi? Bizler öğrencilerimize her hafta sağlıklarıyla ilgili bir soru sorsak ne olurdu?

Yoga sağlık koçuğu üzerine çalışırken alışkanlıkların ardında yatan sinirbilimden ve davranış bilimini açıklayan kurs ve kitaplardan haberdar oldum. Yoga ve holistik şifa topluluklarında birçok insan doktor ya da pratisyenden yardım almaya bel bağlıyor. Hastaysanız ya da iyi hissetmiyorsanız bu iyi bir yöntem ama hasta olmadan önce sağlığını korumak için yapabileceğiniz birçok şey var. Japonya’nın ortalama yaşam süresinde ilk sıralarda yer alması şaşırtıcı değil, çünkü önleyici tıp Japonya’nın sağlık hizmetleri kapsamında yer alıyor. Önleyici tıp ya da hayat tarzı tıbbi günlük ya da mevsimsel alışkanlıkların yaşamınızla bütünleşmesi demek. Önleyici tıp ve gündelik alışkanlıklar arasındaki bağlantının Batı tıbbında ve birçok holistik uygulamada daha fazla ilgiyi hak ettiğini düşünüyorum. Hasta olduğunuzda doktor kontrolünden geçmek önemli ama sağlıklı alışkanlıkların kazanılması da yoga

eğitmenleri, akupunktur pratisyenleri, hekimler ve benzerleri tarafından daha fazla ele alınmalı. Değişimin birçok insan için çok zor olduğu yanlıgısının değışmesi gerek. Sağık koçları aldıkları eğitim sayesinde alışkanlıkların etkili biçimde değıştirilmesi konusunda insanlara yardım eder ve optimum sağığa ulaşmaları için hayat tarzı seçimlerini zenginleştirirler.

BEDEN GELİŞİMİ

Yoga Health Coaching Cate Stillman tarafından yoga öğrencileriyle Ayurveda ve yoga temelli holistik yaşam tarzına ilgi duyanlara yardımcı olmak üzere kuruldu. Stillman'ın *Body Thrive: Uplevel Your Body and Your Life with 10 Habits from Ayurveda and Yoga* kitabı Ayurveda'nın en temel öğretilerini alışkanlıklara çevrilecek biçimde çözümlüyor ve modern hayata uyguluyor. Ayurveda yogayla birlikte doğan kalıcı bir beden bilgeliğı geleneğidir. Kitap her insanın kendi beden gelişimi için çocukken öğrenebileceğı, yetişkinlikte uzmanlaşacağı ve ilerleyen yaşlarda incelik kazanacağı bir program içeriyor. *Body Thrive* sağlıklı ömür süresini artırdığı bilimsel olarak kanıtlanan bazı basit alışkanlıkları tarif ediyor: erken uyumak, gün ortasında canlandırıcı bir öğün yemek, egzersiz yapmak, daha fazla bitkisel besin almak ve Sanskrit dilinde *abhyanga* olarak bilinen yağ masajını yapmak. Birlikte çalışabileceğiniz bir yoga sağık koçu bulmak ya da yoga sağık koçluğuyla ilgili daha fazla bilgi için <https://yogahealthcoaching.com/find-a-coach/> adresine göz atabilirsiniz.

YİRMİ YIL DAHA GENÇ

Lifebook ve Mindvalley Academy'nin de içinde yer aldığı birçok şirketin kurucusu olan Jon Butcher günlük alışkanlıkların ve yaşam amacının biyolojik yaşından yirmi yıl daha genç görünmesini sağladığına inanıyor. "İşin sırrı alışkanlıkları uygulamaya koymak ve onlara sadık kalmak. Bunu yapmanın yoluysa her zamanki gibi güçlü bir

amaca sahip olmak.” Yolun başındayken Jon Butcher’ın niyeti kendi yaşından yirmi ya da otuz yaş daha genç görünmek değildi. Fakat sahip olduğu alışkanlıklar onu şu anki hayatına yöneltti ve şimdi de başkalarına sağlıklarını nasıl koruyacaklarını, iyi yaşlanmayı, daha fazla keyif almayı ve sağlam ilişkiler kurmayı öğreterek rehberlik ediyor. Dersleri için: www.mindvalleyacademy.com

ALİŞKANLIK KILAVUZU

Küçükten başlayın. Stanford Üniversitesi’nden davranış bilimci B.J. Fogg küçük alışkanlıklarla başlamayı Tiny Habits ismiyle bir marka haline getirdi. Popüler YouTube videosu “Tiny Habits”i izleyebilirsiniz. Ufaktan başladığımızda değişimi mümkün kılabilir, hareket için küçük adımlar atabiliriz. Yoga sağlık koçu olarak sık sık tam tersi örnekler de gördüm. İnsanlar mevcut durumlarından öylesine rahatsızlar ki bir an önce bir şeyler olsun, çarçabuk büyük değişimler yaşansın istiyorlar. Ne var ki bu “Büyük Düşün” sendromu kimi zaman korkunç yanlış anlaşılıyor. Sağlıksız alışkanlıklardan dramatik ve kötü bir şekilde ayrılmak gibi. Oysa işler daha sağlıklı ve kolay olabilir. Görünen o ki aniden yaşanan ayrılıklar neredeyse her zaman ters tepiyor. Kişinin hayalini kurduğu büyük ve dramatik değişimin gerçekleşmediğini görmesi olumsuz düşünceleri tetikler ve o kişi çoğunlukla eski, sağlıksız alışkanlıklarına dönmeye karar verir. Bu insanlar değişmelerinin mümkün olmadığına inanır nihayetinde. İnsanın kendisini böylesine sabote edişini kendimde ve başkalarında defalarca gördüm. Kademeli olarak artan, küçük, odaklı, uygulanabilir değişikliklere kendimi adamam da bu sayede oldu.

Bir başka alışkanlık değiştirme kavramı olan *kaizen* ise “küçük, devamlı ilerleme” anlamına gelen Japonca bir kelimedendir. *Kaizen*’i ilk benimseyenler İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra meydana gelen yıkım ve kaosu etkilerini birebir yaşayan Japon iş dünyası oldu. *Kaizen*’i olabilecek en ufak değişimlere dair düşün-

me alışkanlıklarını değiştirmek için de kullanmak mümkün. Yoga sağlık koçluğu alan danışanlarımın birçoğu hem çok çabuk hem de çok fazla değişmek istiyor. Bu davranış biçimiye kendini yineleyen bir döngü haline geliyor. Bir insan alışkanlıklarından birini değiştirmeyi çok isteyip değişime doğru büyük bir adım atmayı tasarlırsa, atılan bu adım işe yaramadığında genellikle vazgeçer ve değişimin beyhude olduğuna inanır. Mesela erken uyumak. Alışık olduğundan bir ya da iki saat önce uyumaya çalışan insan bazı istisnalar haricinde muhtemelen başarısız olacak ve bu denemeyi “baykuş” olduğuna dair savını kuvvetlendirecek bir deneyim olarak görecektir. Erken uyumak istiyorsanız kendinizi “baykuş” olarak etiketlemek işinize yaramaz. Uyku saatlerinizi yeniden düzenlemek için yapılacak en kolay şey ufak *kaizen* adımlarıyla başlamaktır. Bir hafta süresince on beş dakika erken yatın. İkinci hafta bu süreyi artırın ve otuz dakikaya çıkarın. Böyle bir senaryoyla uyku saatinizi bir ay içinde altmış dakika kadar erkene çekebilirsiniz. *Kaizen*’in başarılı bir yöntem olduğu çalışmalarla defalarca kanıtlandı. Ayrıca danışmanlık yaptığım çok sayıda insanda işe yarayan etkili ve basit bir strateji olduğunu gördüm.

Alışkanlıklar ve davranış kalıpları hayatımızda açtığımız yollara benzer. Büyük alışkanlıklar çevre yolları gibidir, yapmak istediğiniz şeye giden en hızlı ve en kestirme yolları açarlar. Alışkanlıklarımız bize iyi yönde hizmet ettikleri gibi birçok yönden de faydalı olabilir. Onları somutlaştırabilmek önemli. Yol benzetmesi bu yüzden hoşuma gidiyor. Bir alışkanlık yeni olduğunda off-road araç izine benzer. İster yürüyerek ister off-road araçla olsun değişim korkutucudur. Yeni arazilerse tuhaf ve caydırıcıdır. Yeni yolda duygularıyla varım, vazgeçmek isteyebilirim. Nihayetinde yolda bir kestirme açarım, bazen yolu asfaltlarım ve “bunu hayatım boyunca her gün yapacağım” diyerek onu gerçek kılarım. Bazen de alışkanlıklarım büyük otobanlara benzeyebilir, yirmilerimde, otuzlarımda ya da kırklarımda, yıllar geçip gittikçe trene binmem ya da yürümem gerektiğini ya da bu otobanı artık sökmem gerektiğini fark edebilirim. Belki de artık varış noktası bana uygun değildir veya bu kadar hızlı gitmeme gerek yoktur. Belki de bunun yerine hızlı trene binsem iyi olur. Lafı nereye getirmek istediğimi

anlıyorsunuz sanırım. Yaşlandıkça geriye bakmak ve aşırı eleştiri yapmak çok kolay. Bunca yıldır niçin bunu yaptım? İş berbat eden ben miyim? Bu kitapta yeni izler açabileceğimizi ve yeni alışkanlık yolları çizebileceğimizi öğreniyoruz. Geriye bakmak yok. Daha doğrusu, geriye bakın ve yolculuğu takdir edin. Ne de olsa hayatı boyunca sigara içen, alkol kullanan ve küfreden insanlar arasında da yüz yaşına kadar yaşayanlar olmuştur. Doğru yol yok. Sadece sizin yolunuz ve hayatınızın geriye kalan güzel ve kıymetli Vahşi Batı'sı var. Hayatınız bir sanat eseri. Ama onu nasıl yaşayacaksınız?

Dinacharya

Dinacharya “günlük rutin” anlamına geliyor. Ayurveda’da günlük aktiviteleri günlük döngülerle senkronize etmek sağlığı desteklemenin en önemli yollarından biri. Nihayet Batı tıbbi insan psikolojisinin günlük döngülerle, özellikle güneşin doğuşu ve batışıyla senkronize edilmesinin önemini anlamaya başladı. *Dinacharya* uyanma vakti, eliminasyon diyeti, hijyen, kendine masaj yapmak, banyo, meditasyon, çalışma, iş ve uyku gibi aktiviteler içerir.

Bilim beynimizin içinde işleyen büyük bir saat olduğunu ve biyolojik süreçleri yönettiğini kabul eder. Yanlış zamanlarda uyumak ve yemek yemek bu saati şaşırtabilir ve zaman bozumuna yol açabilir. İkincil hücrel saatlerse karaciğerde, pankreasta ve öteki organlarda bulunur. Zaman bozumu, yani gün ve gecenin doğal ritimlerinden kopmak bilişsel zayıflık, diyabet, madde bağımlılığı, kalp hastalığı ve bazı kanserlerle ilişkilendirilmiştir. 2017 yılında üç araştırmacı sağlıklı yaşamda ve hastalıkların tedavisinde sirkadiyen ritmin rolünü açıkladıkları çalışmayla psikoloji ve tıp alanında Nobel almıştır. *Scientific American* dergisi de sirkadiyen tıbbın “bildiğimiz tıpta bir devrime yol açabileceğini” beyan etmiştir.

Geleneksel Dinacharya

Sabah

- ◆ Güneş doğmadan önce uyanın.
- ◆ Dil temizliği yapın.
- ◆ Dişlerinizi fırçalayın, yüzünüzü yıkayın.

- ◆ Bağırsakları boşaltın.
- ◆ 15-30 dakika yoga yapın.
- ◆ Duş alın ya da banyo yapın.

Akşam

- ◆ Akşam yemeğini erken yiyin.
- ◆ Meditasyon yapın ya da hafif yoga yapın.
- ◆ Saat on civarı yatağa girin.

Vata

Yaşımız ilerledikçe hayatımızın *Vata* evresine geçiş yaparız. *Vata* hava ve esir karışımı demektir. Hayatın *Vata* evresi ilham verici, yaratıcı ve verimli bir süreç olabilir, çünkü hayat dengeyle ilgilidir. Alışkanlıklar toprak elementiyle, yani köklenmeyle ilgilidir ve yaşlandıkça sağlığımız için daha faydalı hale gelirler. Yaşlandıkça eskisinden çok daha fazla alışkanlığa gereksinim duyarız. Ayurveda'ya göre alışkanlıklar yeryüzünün enerjisine daha fazla katkıda bulunur, sağlıklı yaşlanma, yaratıcılık ve neşeyi çeken bir istikrar sağlarlar.

Gündelik yaşamında mevsimsel alışkanlıkları olan bir insan zorluk çekmeden, zarafetle yaşlanabilir. Ogimi kasabasında olduğu gibi birçok Süper Yaşlı kültüründe sağlıklı alışkanlıklar hayatın ve yaşlanmanın bütünsel bir parçasıdır. Alışkanlıkları destekleyecek bir topluluğa ait değilseniz bir sağlık koçu ya da sağlıklı alışkanlık değişiminde size destek verecek bir grup bulmayı düşünebilirsiniz.

ÇALIŞMA PLANI

Kendinizi alışkanlıkları değiştirmeye alıştırın.

Okuma önerileri

- ◆ Dr. Tamsin Astor, *Force of Habit*
- ◆ Charles Duhigg, *Alışkanlıkların Gücü*

- ◆ Hal Elrod, *Sabah Mucizesi*
- ◆ Cate Stillman, *Body Thrive, Uplevel Your Body and Your Life with 10 Habits from Yoga and Ayurveda*
- ◆ Carol Dweck, *Aklını En Doğru Şekilde Kullan*
- ◆ Kelly McGonigal, *The Neuroscience of Change: A Compassion Based Program for Personal Transformation*
- ◆ B.J. Fogg'un www.tinyhabits.com adlı internet sayfasındaki alışkanlık değişimini konu alan kaynaklar, dersler ve araçlar
- ◆ Süper Yaşlanma, yoga sağlık koçluğu ve alışkanlık değişimi üzerine Elise'in dersleri için www.elisemariemcollins.com sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Günlük Alışkanlıklar

Günlüğünüze kendi günlük alışkanlıklarınızı yazın ve aşağıdaki soruları sorun.

1. Alışkanlıklarımdan hoşnut muyum?
2. Neyi değiştirmek istiyorum?
3. Değiştirdiğim alışkanlıklarım ile ilgili geçmiş deneyimlerim neler?
4. Günlük, haftalık, aylık alışkanlıklarımı değiştirmekte nasıl daha iyi olabilirim?

Sağlıklı Alışkanlıklarınızı Destekleyecek Bir Arkadaş Grubu Oluşturun

Sağlıklı alışkanlıkları konuşup tartışabileceğiniz bir grup oluşturun. Yerel bir kütüphanede, topluluk merkezinde ya da yoga stüdyosunda buluşabilirsiniz. Alışkanlıklarınızı değiştirmek illa da maliyetli olmayabilir. Çevremizdeki insanların sağlıklı yaşlanmaya örnek teşkil etmediği toplumlarda büyüyenler için alışkanlıklarını değiştirmek noktasında en güçlü araç bir grup bulmaktır.



Küçük Başlayın

Hangi alışkanlığınızı değiştirmek istiyorsunuz? Birini seçin, sonra en küçük adımı atın, kolay kolay başarısız olmayacağınız bir şey bulun. Diyelim ki tatlı yemeyi bırakmak istiyorsunuz. Alışkanlığınız tatlı yemeden önce dolu dolu alınıp verilen bir nefes olabilir. Ya da sabahları egzersize başlamak. Eviniz civarında yapacağınız kısa bir yürüyüşle ya da on kez zıplamakla başlayın. Basit şeyler bulun ki hayır demek kolay olmasın.





Zamanı Yavaşlatmak İçin Hareket Edin

Canınız istemese de kalkın ve bir şeyler yapın. Bazen şunu ya da bunu yapmak istemeyeceksiniz. Öncelikle istemediğiniz şeyleri halledin ve onlardan kurtulun.

– IDA KEELING, 105 YAŞINDA, 60 METRE DÜNYA REKORTMENİ
VE 100 YAŞINDA 100 METRE KOŞAN İLK KADIN

Spor yapmaya devam etmek için ilhama mı ihtiyacınız var? Yeni bir çalışma rutinine ya da yeni bir spora başlamak için kendinizi çok mu yaşlı buluyorsunuz? “Altın Şimşek” olarak bilinen Hidekichi Miyazaki’yi, doksanıncı yaş gününden hemen sonra koşu yarışlarına katılmaya başlayan bu asırlık Japonu dikkate alın. 105 yaşına girdiği günün ertesinde katıldığı 100 metre koşusuyla bu mesafeyi koşan en yaşlı insan olma rekorunu elinde tutuyor. Gücünüzü kaybettiğinizi hissediyor, gençliğinizin geride kaldığını mı düşünüyorsunuz? Yaşla ilişkili klişeleri içselleştirmek o kadar kolay olmasın.

Egzersiz bedene ve zihne “süper ilaç” gibi işler. Birçok doktor, antrenör ve biliminsanı fiziksel egzersizin faydalarıyla karşılaştırı-

labilecek çok az şey olduğu konusunda hemfikir. Aeroibiğin yaşla birlikte görülen her tür kronik hastalığın ortaya çıkma riskini azalttığı kanıtlanmıştır. Beyin için bedeni hareket ettirmek ve güçlendirmekten daha iyi bir şey olamaz. Yaşlanmayı yavaşlatmak için tek bir aktivite önerecek olsam muhakkak egzersiz derdim. Yoga eğitmeni olarak egzersizin kendi bedenim ve zihnim üzerindeki faydasını ilk elden yaşadım. Aynı zamanda bunun yoga öğrencilerini başka her şeyden daha fazla dönüştürdüğünü gördüm. Egzersiz sadece insanların bedenini değiştirmekle kalmaz, dönüştürme becerisinin yaşamlarının başka alanlarına sirayet etmesini de sağlar. Güçlenme ve esnemenin verdiği acı ya da rahatsızlığa karşı sabırlı olmak ya da egzersizin ödenen bir bedel olduğunu hissetmek, görünen o ki Süper Yaşlanma derslerinden biri. Süper Yaşlıların beyinleri üzerine çalışan birçok insan onların ortak niteliğinin yeni bir şey öğrenmenin bıkkınlık veren aşamasına sonuna kadar katlanabilmeleri olduğuna inanır. Düzenli antrenman yapan insanlar bu zorlanmaya aşına. Antrenmanda ivmeyi durdurursanız rahatsızlık hissedersiniz ya da yoga yaparken uzun süre sabit kaldığınızda duruş can yakmaya başlar, bu yüzden bırakırsanız birçok yararı da kaybedersiniz. Sonuna kadar zorladığınızda sadece pratik yapmakla, işe koyulmakla bıkkınlığın üzerine gitmenin mükâfatını alacaksınız. Günün sonunda zorlanmayı deneyimleyip atlattınız mı, artık nefes aldığınızda, hareket ettiğinizde, dansa, koştuğunuzda ve mekik çektiğinizde daha iyi hissedeceğinizi bilirsiniz. Bazen de bıkkınlık veren aşamada yapılacak şey bırakıp gitmektir. Bu durumda kendinizi çok zorladığınızı düşünmeniz gerekmez.

Hem ruhen daha iyi hissedeceksiniz hem de gittikçe zinde hale gelmek bedenlen daha iyi hissettirecek. Sabah saat altıda yataktan kalkabilecek ya da bitiş çizgisine koşabileceksiniz, çünkü zorlanmanın muhteşem faydaları olduğunu öğrendiniz ve doğrudan hissettiniz. Beyni ve bedeni zorlamanın en iyi yolu konfor alanının dışına çıkmaktır.

Egzersizin özellikle beyin ve akıl sağlığının yanı sıra duygu durumunun düzenlenmesi açısından sağlıklı yaşlanmanın en önemli faktörlerinden biri olduğu bilimsel düzeyde kabul edilir. Egzersiz kanser, diyabet ve kalp rahatsızlıklarını da içeren dejeneratif hasta-

SANATSAL VİZYON

DeShun Wang sanatsal vizyonundan hiç vazgeçmedi. Aktör ve model olarak bazı başarılar elde etmişti. Ellilerinde risk aldı ve kendisine emeklilik ve sosyal güvence garantisi veren işini bırakarak “yaşayan tiyatro” adını verdiği deneysel bir pantomim gösterisi yaratarak kendi zanaatını geliştirdi. DeShun Wang elli yaşına kadar spor salonuna hiç gitmemişti ama sonra belli ki bu antrenmanlar yaşamının ilerleyen dönemlerinde kariyerinin de yakıtı oldu. Ancak yetmiş yaşına geldiğinde idman yapmayı ciddiye aldığını söylüyor. Bir gün Sheguang Hu Modaevi’nde tasarımcı olarak çalışan kızını arar. Öteki tasarımcılardan biri kızın babasının fotoğrafını telefon ekranında görür ve avazı çıktığı kadar bağırarak bu adamın yaklaşan defilede yer alması gerektiğini söyler. DeShun Wang’ın defiledeki meşhur yürüyüşü birkaç hafta sonra kameralara yansır. Son geçişinde ağırbaşlı bir şarkının çalması beklenirken, hoparlörler çılgın tekno vuruşlarıyla inler ve DeShun Wang kendini gösterir. “O gün cayır cayırdım,” diyor Wang. Dalgalandan gümüş rengi saçları, uzun sakalı ve üstsüz bir halde parlayan karın kaslarını sergileyerek podyumda yürüyüşünün görüntüleri sosyal medya vasıtasıyla yayılır. Podyumda doğaçlama yaptığı keskin dönüş YouTube’a yüklendikten sonra yetmiş dokuz yaşında bir gecede sansasyon olur. “O güne hazır olmak için altmış yıldır hazırlanıyordum,” diye hatırlatıyor Wang. Altmış saniyelik bu kısa yürüyüş onun bir Reebok reklam kampanyasında ve birçok filmde rol almasına, daha fazla modellik teklifi almasına ve hayatıyla ilgili bir belgesel film yapılmasına yol açtı. “Ateşli büyükbaba” olarak bilinen DeShun Wang şunu da ekliyor: “Çok geç olduğunu düşündüğünüzde dikkat edin de bu vazgeçmek için ürettiğiniz bir bahane haline gelmesin.” Şimdilerde seksen üç yaşında ve uluslararası bir model ve aktör olarak yakaladığı yeni başarıya hazır olduğunu hissediyor.

hıkların neredeyse tamamının ortaya çıkma riskini azaltır. Egzersiz ve inflamasyon üzerine yapılan araştırmalar egzersizin inflamasyon göstergelerinde düşüşe yol açtığını ve yeni beyin hücrelerinin üretimini ve var olanların kuvvetlenmesini sağlayan BDNF (beyin kaynaklı nörotrofik faktör) adlı proteini artırdığını göstermiştir.

Egzersiz aynı zamanda depresyon semptomlarını azaltırken kilo vermeyi de sağlıyor. Yaşlanma sürecini yavaşlatmak söz konusu olduğunda yaşlanmanın mucizevi yararlarına ilişkin en ikna edici kanıtların egzersiz ve telomer uzunluğunu konu alan araştırmalarından geldiğini belirtmekte fayda var.

Telomerler ve Yaşlanma

Telomer nedir, yaşlanma sürecinde niçin bu kadar önemlidir? DNA zincirlerimizin son kısımlarında ayakkabı bağcıklarının ucundaki kısımlara benzeyen, işlevsiz gibi görünen ama koruyucu DNA dizileri bulunur. Telomerlerin DNA bütünlüğünü korumaktan başka işlevi yoktur. Hücreler bölündüğünde telomer üzerinde bulunan DNA dizisi kopyalanmaz. Nihayetinde telomerler tükenir ve hücre ya durağan hale geçer ya da yaşlanır. Bu yaşlı hücreler öteki hücrelerin bozulmasına yol açan çürük elmalara benzer ya da tiyatrodaki yüksek sesle konuşup gösteriyi sekteye uğratanlara. Özellikle ilerleyen yaşlarda hücreler yaşlandığında yakınlarındaki öteki hücreleri de etkileyerek gösteriyi mahvetmeye başlarlar – ağaran saç telleri, cilt lekeleri gibi gözle görülür yaşlanma etkileri yaratırlar. Telomer uzunluğu ve yaşlanma arasında sıkı bir ilişki vardır. Telomeraz enzimi telomerlerin uzunluklarını korumalarına ve yeterince uzun değillerse uzamalarına yardımcı olur.

Telomerler ve Egzersiz

2015 yılında geniş ve farklı bir grup insanı egzersiz ve telomer uzunluğu bakımından inceleyen bir araştırma yapıldı. Bu araştırmada, daha sık egzersiz yapan ve birden fazla türde egzersizle ilgilenen insanların daha uzun telomerlere sahip olduğu bulundu. Yaşlanma açısından daha fazla önemli olansa bu katılımcılardan daha az egzersiz yapanların telomer uzunluklarının daha kısa oluşu, yani egzersiz ve telomer uzunluğu arasındaki güçlü korelasyondur. Buna ek olarak kısa telomerlere rastlanma sıklığı en yüksek oranda fiziksel aktivesi düşük olan orta yaşlı (kırk ile altmış beş yaş arası) katılımcılardaydı, bu da egzersizin bilhassa orta yaşlarda önemli olduğunu gösteriyordu. İngiliz ikizlerle yürütülen

uzun dönemli bir çalışma makul seviyede (haftada iki saatten az) egzersiz yapanların beş ya da altı yaş daha genç birinin, haftada en az üç saat egzersiz yapanlarınsa dokuz yaş daha genç birinin telomerlerine sahip olduğunu göstermiştir.

Batı dünyasının büyük kısmı geçtiğimiz yüzyılda giderek hareketsiz bir yaşam tarzına geçti. Muhtemelen tarihin önceki dönemlerinde, fiziksel aktivitenin yaşamın doğal bir parçası olduğu yirminci yüzyıldan önce egzersiz şu an olduğu kadar önemli değildi. Mavi Bölgelerde olduğu üzere daha geleneksel kültürlerde egzersiz günlük rutinin dokusunda yer alıyor. Okinawa'da yaşlı yetişkinler yürüyor, ev işlerini yapıyor ve kendi bahçe işlerini kendileri görüyor. Okinawa'daki geleneksel evlerde sandalye ve koltuk bulunmuyor. Doksanlı ve yüzlü yaşlara ulaşmış bu sağlıklı yetişkinlerin gün içinde defalarca oturup kalkması alt bedendeki dayanıklılığın, esnekliğin ve çevikliğin korunmasına yardımcı oluyor. Yoga eğitmeni olarak ABD'deki öğrencilerimin restoratif yoga'nın bir gereği olan oturup kalkma konusunda zorluk çektiğine defalarca tanık oldum. Tatami üzerinde otururken bu pozisyonndan bir anda doğrulup dik duruma geçmek sağlıklı yaşlanma için alt bedende olması gereken iki temel özelliği, denge ve dayanıklılığı geliştiriyor.

İLK MAVİ BÖLGE

Sardinya'da bulunan Barbaggio ilk Mavi Bölgeydi. Burası, yüz yaşına ulaşan erkek bireylerin sayısına bakıldığında uzun ömür açısından dünyada en yüksek yüzdeye sahip olmakla bilinen dağlık bir bölge. En başta araştırmacıların düşündüğü, Sardinya'da yüz yaşına ulaşan erkek bireylerin sayısındaki bu olağanüstü yükseklikten genetik bir anomalinin sorumlu olduğuydu ama bu teorinin aksi kanıtlandı. Dr. Gianni Pes, Sardinya'da yaşayan erkek bireylerin genetik göstergelerinin genel popülasyondan farklı olmadığı açıklamasını yapıyor. Araştırmacılar Sardinya'nın Barbaggio bölgesinde yaşayan yüz yaşına ulaşmış erkek bireylerin istisnai sayısını açıklamak için yaşam tarzı faktörüne odaklanıyor. Eğimli arazide

günde ortalama sekiz kilometre yürümenin kalp damar sağlığına olan faydaları bu cevaplardan biri olabilir. Sardinya, toprakları tarıma elverişli olmayan olağanüstü dağlık bir bölge. Bu yüzden neredeyse erkeklerin tamamı çobanlık yapıyor. Eğimli arazide çobanlık yapmaksa günde sekiz kilometre *stairmaster* egzersizine eşdeğer. Erkekler aileleri, arazi ya da baktıkları hayvanlar dolayısıyla fiziksel olarak zorlayıcı başka işler de yapıyor. Sardinya'nın genç erkeklerinden biri olan yetmiş yaşındaki Tonino Tola günde ortalama dört inek sağıyor, yarım düzine odun kesiyor ve öğle vaktinden önce koyunlarıyla birlikte dağlık arazide altı yedi kilometre yürüyor. İşte, egzersiz diye buna denir.

Neden Mavi Bölge?

Mavi Bölge terimi nereden geliyor? İtalyan Gianni Pes 1999 yılında deneysel gerontoloji üzerine bir konferansta Sardinya'daki asırlık insanları konu alan epidemiyolojik bir araştırma sundu. Onun sunumunu dinleyen Michel Poulain Sardinya'ya gitti. Başlangıçta Sardinya'nın Nuoro şehrindeki yüz yaşına ulaşmış erkek bireylerin sayısını orantısız ve yüksek gösteren verilerden şüpheliydi. Bölgede çok sayıda yüz yaşına ulaşmış erkek ve kadın bireyin yaşadığını doğruladıktan sonra bölgenin etrafını mavi renk bir kalemle halka içine aldı. Sonraları Mavi Bölge terimi bütün dünyada yüz yaşına ulaşan insanların sayısının alışılmadık biçimde fazla olduğu coğrafi bölgeleri ifade etmek üzere kullanılmaya başladı.

TAPINAK OLARAK İNSAN BEDENİ

Amerika'nın tek Mavi Bölgesi olan California, Loma Linda'da yaşayan Yedinci Gün Adventistleri bedeni bir tapınak olarak görür. Adventistler vejetaryen beslenir, alkol ve sigara kullanmaz. Yürüyüş yapmak ya da spor salonuna gitmek, Yedinci Gün Adventistleri'nin dini kültürünün bir parçası olan baştan sona sağlıklı olma durumuna dair büyük resmin ufak parçalarıdır. Dinin kurucularından biri olan Ellen G. White egzersiz yapmak bu kadar popüler olma-

dan ve egzersizin sağlık üzerindeki faydaları bilim tarafından doğrulanmadan uzun süre önce, on dokuzuncu yüz yılda bu konuyla ilgili bir yazı kaleme aldı. *Healthy Living* dergisinde yayımlanan yazısında White şunları söyledi: “Tanrı bu yaşayan makineyi günlük aktivitelerde bulunmak üzere tasarladı. Bu aktivitede ya da harekettedir onun koruma gücü... Ne kadar çok egzersiz yaparsak kan dolaşımımız o kadar iyi olur.” Diğer tüm Mavi Bölgeler üçra yerlerde veya günümüzde modern toplumlara musallat olan stres ve sağlıksız yaşam tarzının nüfuz edemeyeceği bölgelerdedir. Loma Linda’yı çevreleyen ve onu Mavi Bölgelerden biri haline getiren halka kolektif bir grubun sağlıklı davranışları hep birlikte idame ettirmesinin sonucuydu. Loma Linda aslında bir olasılığın gerçekleşebileceğini gösterdi: Ortalama ömrü uzatacak egzersizler de içeren bir dizi sağlıklı yaşam tercihi yaratmak için insanların şehirlerde ya da toplum merkezlerinde ilgi alanları vasıtasıyla bir araya gelmeleri mümkün. Bu Mavi Bölge modern yaşamın getirdiği sağlıksız yaşam alışkanlıkları nedeniyle sıkıntı yaşayan bütün insanlara açık. Yedinci Gün Adventistleri egzersizi de içeren sağlıklı alışkanlıklara değer veren bir grubun gücünü gösteriyor.

Modern dünya bedenlerimizi hareket ettirmek için motivasyonu ihtiyaç duyduğumuz bir yer. Mavi Bölgelerde ise fiziksel hareket günlük rutinle iç içe geçmiş durumda. Kimi zaman insanları motive eden, sosyal yönden aktif olma isteği oluyor. Sardinyalı çobanlarda olduğu üzere fiziksel hareketlilik sıklıkla yapılan işin bir parçası. Sardinya’nın Mavi Bölgelerindeki eğimli tepeler yüzünden çobanların spor salonuna gitmesine gerek yok. Ogimi’de yaşayan Okinawa’lılar bahçeleriyle ilgileniyor. İçlerinden bazıları bahçe işlerinden, günlük besin kaynağı olduğu kadar *ikigai* olarak da bahsediyor. Egzersiz yapmanın yaşlanmayı yavaşlatan birçok faydası var. Bunu bir alışkanlık haline getirmek ilk sıradaki önceliklerden biri olmalı. Egzersiz konusunda kendinizi nasıl motive edebilirsiniz? Beraber egzersiz yapabileceğiniz bir arkadaş olabilir mi? 2011 yılında yapılan bir çalışma, arkadaşıyla birlikte plank duruşunu yapan insanların tek başına yapan insanlara göre duruşta daha fazla kalabildiğini göstermiştir. Egzersiz derslerine yazılmak ya da karşılıklı olarak birbirinizden sorumlu olacağınız bir

arkadaşınızla egzersiz yapmak nasıl olur? Yedinci Gün Adventistleri egzersiz yapıyor, çünkü dini kültürlerinin bir parçası bu. Aktif yaşam konusunda size destek olabilecek bir ortam ya da grup nasıl oluşturabilirsiniz? Egzersiz Loma Linda'daki doksanlıklar ve asırlıklar için günlük bir alışkanlık. Süper Yaşlılar egzersizin uzun dönemde ortaya çıkan etkilerini ve günlük faydalarını yılların tecrübesiyle biliyor. Güçlü bir alışkanlığı olan insan için tek bir gün egzersiz yapmayı ihmal etmek dışını fırçalamamak gibi. Keyif alabileceğiniz egzersizleri sağlam bir günlük alışkanlığa çevirmenin yollarını düşünün.

KEYİF VEREN EGZERSİZLER

Yeni bir egzersiz alışkanlığı edinmek ya da egzersiz yapmaya başlamak istiyorsanız keyif aldığınız hareketli bir aktivite bulun. Grup ortamında daha iyiyerseniz ya da düzene ihtiyacınız varsa yoga, dans, eskrim hatta bahçecilik kursuna katılın. Bir grupta yer almak istiyor ama masraftan ya da sınıf ortamından çekiniyorsanız doğa yürüyüşü buluşmalarına, koşu gruplarına ya da kamp topluluklarına katılın. Egzersiz için yaptığınız her neyse onu keyifli ve yapılabilir hale getirin, özellikle de alışkanlık haline getirmek istediğiniz başlangıç evresinde. Keyif aldığımız fiziksel aktivitelerle meşgul olun. Bu tavsiye egzersiz için olduğu kadar bedenimize özen gösterdiğimiz herhangi bir faaliyet için de geçerli. Elbette hastalıklardan ve çeşitli sağlık sorunlarından mustarip olduğunuz zamanlarda tatsız tedavilere maruz kalabilirsiniz ama sağlıklıyken kendinize iyi bakın ve bu bakımdan keyif alın. Egzersiz keyif alınabilir ve yapılabilir olmazsa kaytarmaya çalışırsınız.

Yapılan bir araştırmada egzersiz seçme hakkının önemi ortaya konmuştur. Kafeslerine yerleştirilen çarkta koşmayı bir tercih olarak seçebilen farelerin nörojenez (yeni beyin hücresi üretme) oranının koşmaya zorlanan farelerle karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu bulundu. *Neurobiology of Stress* dergisinde yayımlanan bir başka araştırmaysa, değirmende koşmaya zorlanan farelerin stres hormonlarının seviyesinde artış olduğunu ve beynin duygu-

ları düzenlemek ve belleği organize etmekten sorumlu hipokampus bölgesinde yoğun nöral hasar meydana geldiğini göstermiştir. Evet, farelerden bahsediyoruz ama muhtemelen bu çalışma insanlar için de geçerli olabilir. Kendi tecrübeme dayanarak egzersizler olan ilişkiyi düşündüğümde hayatımın benim kontrolümde olduğunu hissetmek ve sevdiğim, en azından keyif aldığım egzersizleri seçmek, mümkünse özellikle hoşlandığım insanlarla bu egzersizleri yapmak günlük egzersiz pratiğimi ve devamlılığımı kayda değer biçimde artırıyor. Üstelik egzersizi ya da başka kişisel bakım pratiklerini alışkanlık haline getirmenin büyük farklar yarattığını gördüm. Günlük egzersiz alışkanlığımı sürdürmenin yollarından biri aynı rutini ya da yoga duruşunu sadece beş dakika olsa bile her gün aynı saatte yapmak.

GÜNLÜK PRATİK

Yirmi yıllık bir yoga eğitmeni olarak öğrencilerimin günlük pratikler oluşturmakta güçlük çektiğini biliyorum. Yoga ya da fitness dersinde egzersiz yapmayı kolaylaştıran birkaç şey var. Bunlardan biri, size orada tam olarak ne yapmanız gerektiğini söyleyen bir eğitmenin olması. Düşünmek ya da egzersiz planı bulmak zorunda değilsiniz. Egzersiz üzerine düşünmek ve program oluşturmak beynin kontrolü ele almasına ve karar verme sürecinin devreye girmesine sebep oluyor. Kendi işinizin sahibiyseniz ya da işi başından aşkın bir yöneticiyseniz, halihazırdakine ek olarak daha fazla karar üstlenmek istemeyebilirsiniz. Psikologlar bu durumu “karar tükenmişliği” olarak adlandırıyor. Belki emeklisiniz ve vermeniz gereken kararlar yok. Belki de kendi yoga, kondisyon ya da acehilik programınızı oluşturma fikri hoşunuza gidiyor. Bazı insanlar kendi çalışmalarının koreografisini oluşturmaya çok isteklidir. Kimileriye bundan bunalır ve seçim yapma sorumluluğu nedeniyle zihinlerinde aşırı yüklenme hissedebilir. Bu duruma yoga öğrencilerimin büyük kısmında ve özel müşterilerimde sıklıkla rastlıyorum. “Ne yapmalıyım” diye soruyorlar. Ya akıllarına tek bir yoga duruşu dahi gelmiyor ya da öyle çok duruş var ki seçenekler

aşırı bunalımcı geliyor. Egzersiz tipi ve idman tekniklerinin çok çeşitli olmasından da kaynaklanıyor olabilir bu. *Kaizen* tekniği tam da bu noktada işe yarıyor (*kaizen*'in daha ayrıntılı açıklaması için 4. Bölüm'e göz atabilirsiniz). *Kaizen* bebek adımlarıyla ilerleme pratiğidir, hem egzersiz yapma hem de egzersizi günlük rutine katma noktasında çok işe yarar. Diyelim ki günlük yoga pratiğine başlamak istiyorsunuz, benim tavsiyelerim şunlar: Üç duruşla başlayın, kondisyonu iyi olan birisi için sandalye duruşunu, aşağı bakan köpek duruşunu ve plank duruşunu öneririm. Esnekliği az ve formda olmayan biri söz konusuysa onu sandalyede oturularak yapılan duruşlarla başlatırdım: kolları havaya kaldırıp birkaç kez yere dokunma, yana kıvrılma, mümkünse üç kereden on kereye kadar sandalyeye oturup kalkma. Günü belli bir vaktini seçin ve seçtiğiniz vakit her güne uygulanabilir olsun (hafta sonları farklı olabilir). Sadece üç yoga duruşunuz olduğunu ve beş dakikadan fazlasına ihtiyacınız olmadığını unutmayın. Süreyi değil tutarlılığı hedefleyin. Alışkanlığınızı teşvik edecek bir şey bulun: dişlerinizi fırçalamak, alarmı kapamak, çay suyu koymak ya da kahve yapmak. Harekete geçirecek eylem ya da olaydan sonra sıra egzersiz sekansı ya da antrenman biçiminde uygulayacağınız alışkanlığa gelecek. Sonrası da çok önemli: Kendinizi ödüllendirin. Sizi harekete geçiren şey dişlerinizi fırçalamaksa diş fırçalamayı bitirdikten sonra belirlediğiniz üç yoga duruşunu yapın. Telefonunuzun alarmı ya da içeceğiniz bir fincan kahve de olabilir bu. Ardından kendinize bir ödül verin. Belki sosyal medyada geçireceğiniz beş dakika, dans etmek ya da hoşunuza giden başka ufak şeyler.

EGZERSİZ

Süper Yaşlılar egzersiz yaparken çok çaba harcamamalı. Egzersizi günlük hayatınıza kolayca ve zorlanmadan nasıl yedirebilirsiniz? Egzersiz programınız başlıca üç noktayı içermeli: denge, dayanıklılık, güçlenme. Yoga, tai chi, dans, bisiklet, kürek gibi yapabileceğiniz birçok farklı türde egzersiz var.

FORMDA OLMAK

Hindistan, Tamil Nadu'da yaşayan doksan dokuz yaşındaki Nanammal üç yaşından beri yoga yapıyor. "Büyükanne ve büyükbambam tarlada çalışır, sonra eve gelip yoga yapardı. Ben de onlara katılırdım" diyor. *Sirsasana* (baş duruşu) ve omuz duruşu gibi hangi yaşta olursa olsun çoğu insanın yapamadığı yoga duruşlarını kolaylıkla yapıyor. Geleneksel yoga rutinini izleyen Nanammal her sabah beşte uyanıyor, mantra söylüyor ve güneşi selamlıyor. Sebze, tahıl ve meyvelerden oluşan basit bir beslenme biçimi var. Yogaya olan sevgisini çocukları, torunları ve büyük torunlarıyla birlikte işletip aynı zamanda yoga öğrettiği Tamil Nadu'daki Ozone Yoga Stüdyosu'nda paylaşıyor. Nanammal 1995 yılında torunlarıyla birlikte bir yoga müsabakasını izlemeye gitti. Sadece kötü yoga formu sebebiyle katılımcılardan biri diskalifiye edilince verilen kararı kabul etmedi ve harekete geçti. "Karara katılmadım ve sahneye çıkıp fikrimi yüksek sesle dile getirdim ama hiçbir şey bilmeyen yaşlı bir kadın olarak jüri üyeleri tarafından aşağılandım. Sonra hemen orada, sahnede tavus kuşu duruşunu ve baş duruşunu da içeren on farklı yoga duruşu sergiledim ve ayakta alkışlandım." Nanammal o günden sonra yoga müsabakalarına katılmaya başladı ve 250 kez birincilik kazandı. 2017'de Hindistan'da düzenlenen Uluslararası Yoga Günü'nde Tao Porchon-Lynch ile dünyanın en yaşlı iki yoga eğitmeninden biri olarak tanındı.

Hatha Yoga

Geçen yirmi beş yılı dikkate aldığımda, Hatha Yoga olmasaydı nasıl yaşlanırdım bilmiyorum. Yoga basitçe "birleşme, bütünleşme" demek. Hatha Yoga dahil olmak üzere çok sayıda yoga türü var. Hatha Yoga Batı'da yogayla eşanlamlı kullanılsa da Hindistan'da ve dünyanın öteki bölgelerinde yoga pratiğinin kapsamı çok daha geniş: meditasyon, toplum yararına hizmette bulunmak, mantra söylemek, *pranayama* (nefes çalışması), konsantrasyon ve duyulara mesafe almak. Egzersizden bahsettiğimiz için kitabın bu bölümünde yoga dediğimde anlaşılması gerekense fiziksel Hatha Yoga pratiği.

Hatha Yoga duruşlarından ya da getirdiği fiziksel faydalardan çok daha fazlası. Yaşımız ilerleyip de hızlı bir yoga pratiği gereksinimlerimize cevap vermediğinde güneşe daha yavaş selam vermek isteyebiliriz. Yoga duruşlarının içinde uzun süre kalmak yaşla birlikte artan *Vata* (hava) enerjisinin köklenmesine yardımcı olur. Yaşlandıkça fitness rutinini basitleştirmek de iyi olabilir. Yoga pratiğini bir yandan kendi içimize derinlemesine bakmak için kullanırken öte yandan bedeni güçlendirmek, kasları ve bağdokuları esnetmek, dengeyi, beden algısını ve çevikliği geliştirmek için kullanabiliriz.

Yaşınız Vinyasa ya da “sıcak” yogaya müsait olabilir ama seksenli yaşlara ve daha ötesine ulaştığınızda pratiğiniz üzerine düşünmek isteyebilirsiniz. Sandalye yogasının büyük bir hayranıyım, çünkü bu yoga türü hem herkes tarafından uygulanabilir hem de tahmininizin ötesinde zorlayıcı olabilir. Kuşaklararası birçok ortamda sandalye yogası öğrettim: sekseninci doğum günü partisinde, yirminci yıldönümünde ya da bir ailenin dört kuşağının bir arada bulunduğu bir kutlamada. Herkes duruşları yapabiliyor, daha ötesine geçebilenlerse aynı duruşları sandalye olmaksızın yineleyebiliyordu. Birlikte yoga yapan aile ve arkadaşlar topluluk haline gelir, güven tesis ederler.

Hatha Yoga Süper Yaşlı bedeniniz için muazzam bir pratik olabilir. Daha derin, daha yavaş, daha çok iç gözleme dayalı duruşlarla matın üzerine geldiğinizde kendinizi anlamaya yönelik birçok soru sorabilirsiniz. Sizi rahatsız eden ne? Ne olduğunda kaçmak istiyorsunuz? Nefesiniz nasıl? Yavaşça ve iç gözlemlerle yapılan yoga duruşları size eşsiz bir içsel gelişim olanağı sunar. Yoganın asıl anlamının bu olduğuna inanıyorum, birleşmek ve bütünleşmek. Yüzyedeki düşüncelerimin ve bedenimden gelen algıların derinine ne kadar inersem kimilerinin ruh olarak adlandırdığı en derinimdeki öze kulak verip onu ortaya çıkarabilirim. Kişinin yoga duruşlarına girerken ve o duruşlarda kalırken yaptığı “egzersiz” bedeni güçlendirir, kaslara esneklik katar ve kurulan dengeyle birlikte duygu durumunu yükseltir. Yoga en derinimizle irtibata geçmek, onunla bağlantıda olmaktır, beraberinde getirdiği fiziksel faydalarla pastanın kreması. İyi bir yoga pratiği sayesinde denge, güç ve

dayanıklılık kazanabilirsiniz. Birçok yoga stüdyosunda, spor salonunda, toplum merkezinde her seviyeye uygun yoga dersleri var.

Sandalye Yogası

Sandalye yogası bedene güç, esneklik, çeviklik ve denge kazandırmak için şaşırtıcı bir yöntem olabilir. Sandalye yogasını herkes yapabilir, sadece yaşlılar için değil. Sandalye yogasını kuşaklararası sınıflarda öğretmeyi seviyorum. Hiç kimse denemekten korkmuyor. Sandalyeleri hem genç olanları zorlamak hem de deneyimi az olan gençlerin ve deneyimsiz yaşlı yetişkinlerin katılımını sağlamak için kullanabilirsiniz. Sandalye yogası herhangi bir yaşta yogaya başlamak için muazzam. Sandalye üzerinde esnemeyi ve duruş almayı öğrendikten sonra yoga pratiğinizi kelimenin tam anlamıyla gittiğiniz her yere götürebilirsiniz. Sandalye yogasındaki duruşları görmek, uzmanlık eğitimlerini incelemek ve Stacie Dooreck'in *Sunlight Chair Yoga for Everyone* kitabını satın almak için www.sunlightchairyoga.com adresine bakabilirsiniz.

Yeniden Dengeye Kavuşmak

Bazı yoga *asana*'ları yaşlı yetişkinlerin denge kurma kabiliyetlerini korumasına ya da denge kurma kabiliyetleri gerilemişse bunun yeniden kazanılmasına yardımcı olur. Yoga bedeninin mekân içindeki konumunu algılama kabiliyetinizi geliştirir, bu duyu propriyosepsiyon (beden algısı) olarak adlandırılır. Ayakta yapılan duruşlarda denge pratiği yapın ya da tek ayak üzerinde yapılan duruşları deneyin.

Dayanıklılık

Aerobik egzersiz dolaşımı güçlendirir, anti-inflamatuvar ve anti-oksidan etkileri vardır. Beyindeki BMP proteini seviyesini azaltır (BMP nörojenezi yavaşlatır ve nöral kök hücrelerin aktivitesini durdurur). Aerobik egzersiz nörojenezi stimüle eden NOG proteininin seviyesini artırır. Koşmanın ve yürümenin beyne çok fazla yararı vardır.

HIIT

Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenmanın (HIIT) metabolizmayı hızlandırdığı, yağ yaktığı ve kas kitlesini artırdığı biliniyor. Mayo Clinic araştırmacıları HIIT programlarının yaşlanma belirtilerini hücresele düzeyde geriye çevirdiğini iddia ediyor. Bu iddia, Mayo Clinic Spor Hekimliği Merkezi yöneticilerinden Dr. Edward R. Laskowski'nin, "Daha yaşlı, daha hareketsiz, yüksek kilolu ve obez bireylerin HIIT çalışmalarından fayda sağlayabileceği yönünde somut kanıtlar var" açıklamasıyla dile getiriliyor. "Tip 2 diyabet ve kalp rahatsızlığı olan hastalarda HIIT programlarının güvenli ve faydalı olduğu kanıtlandı. HIIT programları kalp damar sağlığı açısından bütün bu popülasyonlarda metabolik parametrelerde gelişim ve kardiyovasküler sistemde kayda değer fayda gösterebilir. Görünen o ki, geleneksel dayanıklılık egzersizleriyle kıyaslandığında insanların daha çok hoşuna gidiyor." HIIT kısa aralıklarla yüzde yüz efor harcadığınız bir antrenman tekniği. Otuz saniye sprint koşup dinlenmek ve sonra yeniden koşmak gibi. HIIT tipi egzersizlerin istikrarı esas alan aerobik egzersizler karşısında avantajlı kabul edilmesinin sebebi, kalp ritmini artırarak az zamanda çok yağ yakılmasını sağlamasıdır.

Mayo Clinic'in yaptığı bir çalışmada, araştırmacılar dayanıklılık antrenmanlarını, kombine antrenmanları ve HIIT'i kıyasladı. Bütün egzersiz türlerinden iyi sonuç (yağsız vücut kitlesinde ve insülin duyarlılığında düzelme) alınırken iskelet kaslarının aerobik kapasitesini ve mitokondriyal fonksiyonu geliştiren sadece HIIT ve kombine antrenmanlar oldu. Mitokondriyal fonksiyonun azalması yaşlanmanın yaşlı yetişkinlerde rastlanan göstergelerinden biri. Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenman özellikle yaşlı yetişkinlerde kas kitlesini artırdığı gibi hücresele enerji seviyesini yükselten kas protein içeriğini de geliştiriyor.

Kuvvet

Yaşlanma süreci kas gücü ve kas kitlesindeki azalmayla yakından ilişkilidir. Kas gücü yaşlanma esnasında fiziksel yeterliği ölçen biyo-göstergelerden biri olarak kabul edilir. Yüksek kas gücü alış

veriş torbalarını taşımak, merdiven çıkmak gibi günlük aktivite-lerin yapılmasını sağlar. Kas gücünü artırmaya yönelik antrenman programlarına düzenli katılmak kaslardaki yaşlanma etkilerini geri çevirebilir.

Daha da şaşırtıcı olan, kas gücü ve kas kitlesini artırmak için düzenli olarak devam edilen bir direnç antrenmanı programından (düzenli antrenman yapmayan) yirmi ile otuz beş yaşındaki bireylerle benzer ilerlemeler elde etmenin altmış ile seksen yaş arasındaki bireyler için mümkün olduğunu gösteren bir çalışmanın sonuçları. Ağırılık kaldırdıklarında kendilerinden elli ya da altmış yaş genç birinin kas kitlesine ulaşabildiler. Direnç antrenmanları kalp hastalıklarını ve Tip 2 diyabeti engellemenin ve bunları kontrol altında tutmanın yanında aerobik kapasiteyi geliştirir, kemikleri güçlendirir, kan basıncını düşürür, kandaki kolesterol ve şeker seviyelerini sabitler.

Kasları Esnetmek

Kasları esnetmeyi içeren bir yoga ya da egzersiz programının faydaları saylamayacak kadar çoktur. Bel çevresini ve kalçalardaki kasları esnetmek bel ağrısını azaltabilir. Kasların esnemesi ve uzaması vücut postürünü düzeltir, düşme riskini azaltır, incinmelere daha az meyilli hale getirir, zihin ile beden arasındaki bağı geliştir-menin yanında spor performansını artırır.

Radio Taiso

Tüm yaş gruplarına yönelik ılımlı bir egzersiz ve ısınma rutini olan Radio Taiso ABD’de 1920’li yıllarda, Metropolitan Life Insurance Company diye bir sigorta şirketinin daha iyi beden sağlığını teşvik etme maksadıyla radyoda on beş dakikalık jimnastik yayını yapılmasına ön ayak olmasıyla başladı. Japon posta memurları çalışmanın örneklerini ülkelerine götürdü ve bu pratik neredeyse bir asır sonra bile talimatlar içeren bir ısınma egzersizi olarak popülerliğini korumaya devam ediyor. Egzersiz üç ila on dakika arası sürüyor. Akılda kalan ritmi ve hareketler bedenin bütün eklemlerini ve kaslarını çalıştırıyor. Üst üste birkaç kez yapıldığında

antrenman haline geliyor. Bu eğlenceli ve basit günlük rutini internette “Radio Taiso” diye aratarak YouTube’da her dilden versiyonunu bulabilirsiniz.

ÇALIŞMA PLANI

Süper Yaşlı Usulü Formda Kalmak İçin Gerekli Olan Çalışma Zemini ve Kurallar

Asla vazgeçilmeyecek en az bir alışkanlığı günlük rutininize dahil etmeyi deneyin: Süreyi değil sürekliliği hedefleyin. Hayatınız yoğun bir döneme girdiğinde asla, “Egzersiz yapmaya zamanı yok” demeyin.

1. Hoşlandığınız aktiviteler bulun.
2. Size eşlik edecek arkadaş arayın: birlikte yürüyeceğiniz, birlikte belli bir yolu koşacağınız, yoga stüdyosuna giderken aynı aracı paylaşabileceğiniz. Rutinlerinizi ve size eşlik eden insanları eşleştirin ve karıştırın. İkili hareket etmek zamanın hızlı geçmesini ve kafayı yormayan bir alana girmeyi sağlar.
3. Kursa gidin. Tekniğinizi geliştirin, yeni rutinler öğrenin, antrenman için başkalarından ilham alın. Yaptığınız şey otomatik ve sıkıcı hal aldığı anda bunu deneyin.
4. Alışkanlık üzerine söylenmiş özdeyişleri anımsayın. Ufaktan başlayın. Elma ağacı başlangıçta çekirdekti, fitness rutini bir adım atmakla başlar. Üç dakikalık mutfak egzersiziyle başlayın. On kez sandalyeye oturup kalkın. Beş kez merdiven tırmanın. Bugün hangi hareketi yapmaya karar kıldıysanız onu yapın. Her gün yapabileceğiniz çok kolay bir şey seçin.
5. Günlük pratik geliştirmek için bu bölümde tarif edilen Tetikleyici-Alışkanlık-Ödül döngüsünü kullanın.





Ne, Ne Zaman ve Nasıl Yiyorsanız Osunuz

Buddha evinize akşam yemeğine gelse ne ikram ederdiniz?
Fast food? Mikrodalgada ısıtacağınız donmuş bir yiyecek?
Muhtemelen şeref konuğunuza sevgi ve özenle hazırlanmış,
lezzetli bir yemek sunardınız. Peki bir sonraki akşam yemeğin-
de ne yiyeceksiniz?

– HALE SOFIA SCHATZ, *BUDA SİZE YEMEĞE GELSE:
BEDENİNİZLE BİRLİKTE RUHUNUZU DA BESLEMEK*

Geçip giden yıllarla birlikte gıda yaşanmayı erteleyecek en iyi araçlardan biri olabilir. Zaman zaman hepimize hatırlatılmıştır, “Ne yersen o olursun”. Bu ifade zamanlar üstü bir bilgeliği aktarır. Kaynağını *Vedalar*’dan alan ve filozoflarca da dile getirilen bu hakikat günümüzde bir mem haline gelmiştir. Ağızımıza koyduğumuz besinlerden oluştuğumuzu hatırlatır bize. Oysa vücudumuza aldığımız gıdaların toplamı vücudumuzdan daha büyüktür. Besinlere gıda biliminin penceresinden bakabilir ve aynı zamanda onları kutsal kabul edebiliriz. Gıda bize dengeyi getirebilir ve

bizi kurtarabilir. Nitelikleri hem kutsaldır hem dünyevi. Karanlık tarafları da olabilir: Hayatta kalmak için yemek zorundayız ama yemek yemeyi acı veren duygulardan ya da manevi gerçeklerden kaçınmak için de kullanıyor olabiliriz. Yiyecek sadece ağzımıza koyduğumuzla ilgili değildir. Beslenme açısından önemli olan birtakım etkenler bazen beslenme denkleminin dışında tutulur: nasıl, ne zaman, ne için ve kiminle yediğiniz. Bu faktörler kimi zaman ne yediğinizden bile önemli olabilir. Yaşlanma ve besinlerle ilgili gerçek bir holistik yaklaşım sadece beslenmeyi değil niçin, nasıl, kiminle ve ne yediğinizin yanı sıra yemek yeme konusunda kişisel doğrularınızı ve bilginizi de içerir. Yiyeceklerle olan ilişkinizi iyi yönde değiştirdiğinizde daha özgür, daha bilge ve daha yaratıcı olduğunuzu göreceksiniz. Başka bir ifadeyle, iyi beslendiğinizde muhakkak sağlık açısından olumlu sonuçları deneyimleyecek ve büyük olasılıkla yaşlanma sürecinizde etki edebilecek sınırlayıcı inanışlardan vazgeçeceksiniz.

Taze, besin değeri yüksek ve sevgiyle hazırlanmış bütün yiyecekler Ayurveda'da hafif ve zihni aydınlatıcı kabul edilir. İyi besinler ruhu yüceltir. Dondurma ya da donut gibi kendinize "iyi" geldiğini düşündüğünüz yiyecekler aslında sadece geçici bir tatmin sağlar. Vücut için besleyici ve sürdürülebilir değildirler. Kutlamalarınızın önemli bir parçası olan bazı yiyecekler ancak doğum günü, yıldönümü, nikâh, emeklilik ya da özel organizasyonlar gibi kutlamalarda hoş görülebilir. Sizi belli yiyecekleri tüketmekten alıkoyan sağlık sorunlarınız varsa, bu durum kendinize özen göstermeniz ve kendi sınırlarınıza saygı duymanız açısından da önemlidir. Besinler kişinin kendisine gösterdiği sevgi ve özenin bir parçasıdır. Menü her gün farklı görünebilir; yine de meselenin beslenme yoluyla kendinize sevgi göstermek olduğunu aklınızda tutarsanız, kendinize yönelttiğiniz kimi eleştirilerden ya da korkularınızdan daha kolay kurtulduğunuzu fark edebilirsiniz. Günümüz modern dünyasında sürekli etrafımızı saran cezbedici ve alışkanlık yapıcı abur cuburları tüketiyorsanız eninde sonunda bunun etkileri kendini göstermeye başlayacak. Öte yandan aşırı mükemmel ve sıkı beslenme kurallarının da sağlıklı olmadığını söylemeliyim. Esneklik, doğallık, sevinç ve aile ya da arkadaşlarla

birlikte yenen lezzetli yiyecekler yemek yemenin önemli bir parçasıdır. Mesele çeşitlilik, bağlam ve vücudunuzu tanımadır.

Gıdaya gelirse, beslenmeniz her çeşit besini içermiyorsa, büyük ölçüde sebze bazlıysa değişim yapmayı düşünebilirsiniz. Bitkiler gezegendeki besin değeri en yüksek gıdalardır. Bitkilerin kutsallığı güneş, toprak ve havanın enerjisini tutmalarından gelir. Şaşırtıcı mı? Unutmayın ki bitkiler besin ve lif şebekesidir. Lif, besinlerin vücudunuzda rahat hareket etmesine ve kan şekeri seviyesinin düşürülmesine yardımcı olur. Beslenmeniz et temelliyse ya da ketojenik bir diyet uyguluyorsanız ilerleyen satırlarda daha fazla bilgi bulacaksınız. Diyetinizde ufak ve yavaş değişiklikler yapmaya beslenmenize sebze ağırlıklı gıdalar ilave ederek ve size ilham veren yemek tariflerini deneyerek başlayın. Gıdalar kalori, mikro besinler ve beş Ayurveda elementini içerir. Sevgiyle hazırlanmış yiyeceklerde elle tutulamayan nimetler vardır.

Beslenmenizi değiştirme fikri sizi bunaltıyorsa şu an diyetinizle ilgili herhangi bir değişiklikten kaçınmak isteyebilirsiniz. O halde sadece yemek vakitlerinde değişiklik yapmak gibi daha kolay bir seçeneği deneyin. Belki şu an sizin için en iyi seçenek daha sık yemek pişirmek ya da eğlenceli ve sakin bir öğün için kendinize daha fazla zaman ayırmanızdır. Kendinizi bunaltmayın, yapılabilir şeyler bulun ya da yeme alışkanlıklarınızda küçük değişiklikler yapın. Başarı başarıyı getirir, yeme alışkanlıklarınızı değiştirmek ve geliştirmek isterseniz küçük başlangıçlarla daha iyisini elde edebilirsiniz.

KIRILMA

Nasıl, ne zaman ve ne yiyeceğiniz konusunda bunca çelişik bilgi varken nasıl bile bile yiyebilirsiniz? Birazcık kurcalayalım şunu.

Bilimsel modele göre besin, hücrelerimizin sağlıklı doku, kemik, kan ve organlar oluşturmak ve bunları yenilemek için ihtiyaç duyduğu yapıtıdır. USC Gerontoloji Bölümü'nde profesör ve Longevity Institute başkanı olan Valter Longo beslenmeyle yaşlılık arasındaki ilişkiyi, "Genleri bir yana koyarsak kişinin yüz yaşına

kadar yaşayıp yaşamayacağını tükettiği besinden daha güçlü belirleyen başka bir şey daha olabileceğini düşünmek zor,” diyerek açıklıyor. Ne yediğimiz, ne zaman yediğimiz ve nasıl yediğimiz beslenmenin ardındaki son derece önemli ve bütünsel yaklaşımı temel alan bilimi oluşturuyor. Gıda kişisel bir tercihtir, yiyeceklerle olan ilişkiniz karmaşık ve çok katmanlı olabilir. Değiştirmek ya da yenilemek istediğiniz yeme alışkanlıklarınız varsa bu bölümü dikkatle okuyun ve yeme alışkanlıklarınızı yenileyerek başka bir beslenme modeli oluşturmanın yollarını arayın.

DOSHA (YA DA PRAKRİTİ)

Her insan benzersizdir ve kendine has tasarıma sahiptir. Kar tanesi ya da parmak izi gibi sadece size özgü bir *dosha*’nız var. *Dosha* genellikle iki ya da üç *dosha*’nın karışımından oluşan bir kombinasyondur. *Dosha*’nız hassas ya da kişisel tıp için kılavuzunuz olabilir.

Üç *dosha*’nın tanımı kısaca şu şekildedir:

- **Pitta:** *Pitta dosha*’nın güdümündeki insanlar ateşli ve yoğunudur. Bir şeyin derhal halledilmesini ve kazanmayı severler. Vücuttaki *dosha* dengesi bozulduğunda sinirli, kızgın ve hırçın olurlar.
- **Vata:** *Vata dosha*’lı kişiler yaratıcı, hassas ve hayalcidir. Bazen aşırı enerji sarf etmekten tükenirler. *Vata* insanı dengesinin bozulması halinde gerçeklikten kopabilir ya da cüzdan, anahtar gibi önemli eşyalarını kaybedebilir.
- **Kapha:** Aşırı beslenen *Kapha* tipleri yavaş hareket eder, istikrarlı ve inanılmaz dayanıklıdır. İlişkide bağlılığı severler. Sevdiklerine “kaya gibi” dayanak olurlar. Dengenin bozulması halinde koltuktan doğrulamaz, yataktan çıkamazlar.

Kendi *dosha*’nızı bulmak için aşağıdaki online testlerden birini deneyebilirsiniz:

- <https://www.banyanbotanicals.com/info/prakriti-quiz/>
- <https://theprimeclub.com/dosha-quiz-intro/>
- <http://www.mapi.com/doshas/dosha-test/index.html>

TASARIMLAR

Ayurveda'da her insanın kendine has bir tasarımı ve onu sağlıklı seçimler yapmaya yönlendiren akıl-beden-ruh yapısı vardır. Bu akıl-beden-ruh yapısı gıda seçimlerine de yardımcı olur. Bu yüzden Ayurveda'ya göre yiyecekler konusunda herkese uyacak tek bir formül yoktur. Çok sayıda sağlıklı tercihin yer aldığı Süper Yaşlı açık büfesine gittiğinizde tabağınızı kendinize uygun şeyler alın. Tabağınızı nasıl doldurduğunuz size kalmış, kişisel tercihiniz. Ayurveda'ya göre beslenme yaşamınız ne zaman ve nasıl yiyeceğinize karar vermekle ilgilidir. Süper Yaşlanma stratejiniz kendinize ya da ailenize daha sık yemek hazırlamak olabilir. Konuyla ilgili çok sayıda araştırma, kadim bilgi kaynakları ve pek çok seçenek var. Kendinize, ailenize ve hayat tarzınıza hizmet eden seçimler yapın. Bilinçli yemek yiyin!

COVERGIRL

Altmış dokuz yaşındaki Maye Musk 2017 yılında Amerikan kozmetik markası CoverGirl'ün reklam yüzü seçildiğinde dünya çapında bütün kadınlar için ilham kaynağı oldu. Musk'ın tweeti şöyleydi: "Beni @COVERGIRL reklamımda tebrik eden herkese teşekkür ederim. Elli yıldan sonra çoğu modelin arzuladığı şeyi başardım. #atlonglast #almost70 #dontgiveup #workhard." Bazı hayaller on sekiz, yirmi beş ya da otuz beş yaşlarındayken gerçekleşmeyebilir: Süper Yaşlılar yaştan hayallerinin yolunu tıkamasına izin vermez, hayal kurmaya devam ederler. Modellik kariyeri boyunca Musk'a ek gelir sağlayan yollardan biri, insanlara ne yemeleri gerektiği üzerine tavsiyelerde bulunmaktır. Musk tescilli bir diyetisyen ve iki yüksek lisans derecesi var. "Modellik yapan bir beslenme uzmanıyım," diyor. Yılmaz tavrıyla Virgin Amerika reklam kampanyasında, James Bond video oyununda ve Beyoncé klibinde yer aldı. Beslenmeyle kurduğu ilişki yaşlı kadınların genellikle dışlandığı iş yaşamında karşısına çıkan engelleri aşması için ona güç verdi. Maye'in sabah kahvaltısı için tercihi oldukça sağlıklı: öğle saatlerine doğru gelen açlığı önlemek

için tam tahıllı ekmek ve yumurta. Öğle yemeğinde organik sebzeler ve bir miktar protein içeren büyük porsiyon bir salata tercih ediyor. Akşam yemeği için büyük bir tencerede bol sebzelı baklagil çorbası hazırlıyor ve artanı sonraki öğlen ya da akşam yemeği için dondurucuya kaldırıyor. Tatlı isteğini bastırmak içinse taze elma ve üzüm atıştırıyor. Glutensiz besin trendinden uzak duran Maye odağında balkabağı, tatlı patates, ıspanak, çeşitli yeşillikler, brokoli, karnabahar, brüksellahanası gibi süper besinler bulunan bir beslenmeyi tercih ediyor. "Her şeyden önce deri vücudun en büyük organıdır, kalbinize, böbreklerinize ya da karaciğerinize iyi gelen besinler derinize de iyi gelecektir." Maye Musk aynı zamanda dünyaca tanınan teknoloji girişimcisi Elon Musk, gıda girişimcisi Kimbal Musk, yapımcı ve yönetmen Tosca Musk'ın annesi.

İSTİKRARLI ÖĞÜNLER

Ayurveda felsefesine göre, her kişi benzersiz bir tasarıma sahiptir, bu yüzden kişisel prototipiniz beslenmenizi, egzersiz alışkanlıklarınızı ve yaşam tarzı tercihlerinizi etkiler. Esas itibarıyla beslenmeniz kişiliğinize ve biyolojik yapınıza uygun olmalı, hayatınızı ve yaşlanma sürecinizi desteklemelidir. Elli yaşından sonra hayatın hava dönemine geçtiğinizden, Ayurveda tipi beslenmede bu dönemin esası istikrarlı ve düzenli olmayı destekleyen taze ve besleyici gıdalardır. Yaşlanmayı yavaşlatmakta yararı olan çok çeşitli gıdalar ve beslenme biçimleri mevcut. Araştırmacıların sunduğu raporlar iyi besinlerin nasıl ve ne zaman tüketileceği konusunda genellikle birbiriyle çelişir. Hiç kimse sağlıklı beslenmenin birden fazla yöntemi bulunduğunu ve insanların birbirine benzemediğini kabul etmek istemez. İşin püf noktası kendinize uygun beslenme planını bulmaktır. Bu bölümde yer alan stratejilere göz atabilir, yapınıza uygun besinleri bulduktan sonra yavaş yavaş beslenme tarzınızı değiştirebilir ve yeni planınıza uyum sağlayabilirsiniz. Süper Yaşlı tarzı beslenen biri olarak bu uzun sürecin içindeyseniz kendinize iyi davranın ve beslenmenizi yavaş yavaş değiştirmeye

başlayın. Günlük menüleriniz dengeleyici ve kendinizi iyi hissettiren besinlerden oluşuyorsa Süper Yaşlı tarzı besleniyorsunuz demektir. Beslenmenizi daha sağlıklı bir zemine oturtmak isterseniz küçük değişikliklerle başlayın. İlk değişiklik alışkanlık olarak yer ettiğinde ikincisine geçin. Gerçek değişim bunaltıcı görünse de siz farkına varmadan büyük adımlar atmış olacaksınız. Bu bölümdeki önerilerin büyük bir kısmı Ayurveda öğretisini, kalanıysa bilimsel araştırmaları ve sağduyuyu temel alıyor. Bu da değişimin kişiden kişiye farklılık gösterdiği anlamına gelir. Mesela birisi için değişim beslenmede bitkisel gıdaya daha fazla yer vermekken, bir başkası için geceleri yemek miktarını azaltmak olabilir. Yemeklerinize taze otlar ve kurutulmuş baharatlar ekleyerek de başlayabilirsiniz. Yaş alırken sağlıklı beslenmeyi optimize etmenin pek çok yolu var. Fark ettiğiniz üzere herkes uyan tek bir reçete yok. Bu bölümden edineceğiniz fikirlerle sağlıklı beslenme planlarınızda ve öğünlerinizde ince ayarlar yapabileceksiniz. En önemli Süper Yaşlanma diyeti kendinizi sevmenize imkân veren bir şekilde beslenmektir. Kimileri için bazen dondurma yemek kimileri içinse ketojenik bir diyet uygulamak olabilir bu. Yeni fikirler için okumaya devam edin.

Tüketilen gıdaların daha çok bitkisel temelli işlenmemiş yiyeceklerden oluşması beslenmeyi doğayla uyumlu hale getirir. Kimi asırlık insanlar tahıl, et ve süt ürünleri ve tatlı gıdalar tüketir. Ne var ki birisinde işe yarayan yöntem ötekinde işe yarayabilir. Ayurveda'da esas olan içsesinizi dinlemenin yanı sıra ölçülü olmaktır. Süper Yaşlıların çoğu sıkı bir beslenme programı takip eder, kimisi de bunu pek umursamaz. Gıdayı yaşamımızı destekleyen ve bize keyif veren bir şey olarak düşündüğümüzde üstümüzdeki baskı biraz olsun ortadan kalkar. Ayurveda'da gıda zekâyı besler ve destekler. Hiçbir gıda özü itibarıyla iyi ya da kötü değildir. Yediğiniz şeyin kalitesi vücudunuzun ve dokularınızın kalitesini artırır. Mecazen ifade edecek olursak, yediğiniz şey aynı zamanda vücudunuzdaki haber akışında, otobanda ya da film perdesinde görülür. Kelimeleri, tecrübeleri, ilişkileri yeriz. Başka bir ifadeyle hayatımızda olup biten her şey sindirimimizi etkiler.

Yiyeceklerin belli başlı nitelikleri vardır, zekâ, hafiflik, ağırlık ve tembellik verirler. Yediğiniz donut sizi geçici bir süreyle ser-

semletip tembelleştirebilir. Fakat aynı donut'ı keyifli anlarda torununuzla paylaşıyorsanız uzun yaşamın sırrı da olabilir. Yemekleri zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu dengelemek için yerseniz duruma göre değişiklikler yapabilirsiniz. Gıdaları duyularınızı ve hayat gairesini desteklemenin bir yolu olarak düşünmek işinize yarayabilir. Saf, taze ve işlenmemiş gıdalar genellikle hafiflik ve genişlik duygusu verir.

Hassas Tıp ve Kişisel Beslenme

Batı tıbbında kişiselleştirilmiş, hassas tıbbı doğru bir eğilim var. Herkese uyan tek bir reçete çeşitli sebepler nedeniyle artık alternatifsiz değil. Son birkaç onyılında çeşitli laboratuvar testlerinin maliyetleri büyük oranda azaldı, bu da kişiselleştirilmiş tedavi yöntemleri formüle etmeyi kolaylaştırdı, üstelik hekimlerin tanı koyarken başvurduğu tahmin yöntemleri de daha az maliyetli hale geldi. Big Data'nın yükselişiyle birlikte teknoloji daha kişisel sağlık hizmeti çözümleri sunabiliyor. Öte yandan Ayurveda, geleneksel Çin tıbbı, fonksiyonel tıp ve geleneksel temelli başka şifa sistemlerinde zaten daima kişiselleştirilmiş hassas tıp tedavi yöntemi olarak kullanılıyordu. Ne yediğinizden ya da nasıl yediğinizden emin değilseniz, kişisel beslenme planınızı geliştirmenizi sağlayacak Ayurveda hekimlerinin, fonksiyonel tıp doktorlarının, lisanslı akupunkturcuların ya da diyetisyenlerin tavsiyesini alın.

NASIL, NİÇİN VE NE ZAMAN

Tükettiğimiz gıda hayatımızın bağlamını oluşturur. Bahçe sebzeleriyle vok tavada pişirilen ve baharatlarla tatlandırılan güzel ve renkli bir kızartmanın, mutlu bir aile için sevgiyle hazırlandığı takdirde, canlılığı ve kendine özgü bir zekâsı vardır. Keyif aldığımız besinler hayatımızı tamamlamalı ve desteklemeli. Yemeklerimizi sevdiğimiz insanlarla paylaşmak “mükemmel” beslenmeden daha etkili olabilir. “Nasıl” yiyeceğinize, “niçin” yiyeceğinize, “kiminle” yiyeceğinize ve “ne zaman” yiyeceğinize hep dikkat edin. Bunların

AGNI

Sanskrit dilinde ateş anlamına gelen *agni* Ayurveda’da sindirim gücünü temsil eder. *Agni*’niz düşükse sindiriminiz zayıflar ve besinler gerektiği gibi dönüştürülemez. Hücresel dokuya ve enerjiye dönüştürülemeyen besin hücresel atık haline gelir. Gerçekte yaşlanma hücre sel atık birikimidir. Ayurveda’ya göre yaşlanmayı yavaşlatmanın yöntemlerinden biri de *agni*’mizi güçlü tutmaktır. *Agni*’yi sobada yanan odun olarak düşünün. Ateşi çıra ya da kâğıtla beslerseniz kütüğü yakabilirsiniz. Kuvvetli sindirim sobada kuvvetle yanan odunla aynı özelliklere sahiptir, sindiriminiz kuvvetli olduğu sürece her şeyi yiyebilirsiniz ama sindiriminiz kuvvetli değilse beslenmeniz kısıtlı olur. Aynı metafor üzerinden devam edersek, uyku vakti geldiğinde ateşin yavaş yavaş sönmesine izin verirsiniz, böylece vücut *agni*’yi besin sindiriminin yanında başka amaçlar için de kullanabilir. Yatağa girdiğinizde odun sobasını tam kapasite yanar halde bırakmazsınız. İyi haber şu ki, sindirim ateşinizi aynen odun sobası gibi özenle canlı tutmak ya da alevlendirmek için adımlar da atabilirsiniz. Probiyotikler ve triphala gibi hassas temizleyiciler sindirim ateşini canlı tutmanın yollarından birkaçıdır. Ayurveda uzmanı bulmak için www.ayurvedanam.org adresine ya da yoga sağlık koçuğu için www.yogahealthcoaching.com adresine bakabilirsiniz.

tamamı “ne” yiyeceğimizle birlikte biz Süper Yaşlılar için listenin en başında yer alır. Paradigmaları bilinciniz “yeme deneyiminize” sirayet etsin diye değiştiriyorsunuz.

Açlık ve tokluk döngüsü insan türü kadar eskidir. Kolektif bağların gevşemesinin bir sebebi de insanların doğayla olan temasını kaybetmesi ya da besin bolluğu yüzünden açlık çekilmemesi olabilir. Açlık hissinden ve sonrasında sevgiyle hazırlanan lezzetli bir yemeği ister yalnız ister arkadaşlarla yemekten keyif almak önemli. Sindirim ateş elementinin bir parçasıdır ve Ayurveda’da açlık hissi önemlidir, çünkü sindirim ateşinin besinleri dönüştürmeye ve özümsemeye hazır olduğunu gösterir.

Ayurveda’da vücudu iyileştirmenin en iyi yolu sindirimi den-

gelemek ya da onarmaktır. İlginçtir, görünüşe göre sağlıkla ilgili bir konuda daha Batı tıbbi Ayurveda bilginlerinin binlerce yıldır bahsettiği şeyleri henüz yakalıyor ya da doğruluyor. Bağırsaklar vücuttaki her şeyi yönetir. Mikrobiyomumuz ve sindirim ideal sağlığa büyük ölçüde katkıda bulunur. Sindirim sisteminiz iyi çalışmıyorsa kişiselleştirilmiş muayene işinize yarayabilir. Belirli sağlık ve sindirim sorunlarında daima bir hekime, fonksiyonel tıp uzmanına, Ayurveda doktoruna ya da pratisyenine, natüropata ya da lisanslı akupunkturcuya danışın. Sindirim sisteminizi elden geçirmeniz gerekiyorsa mevsimsel arınma ya da mikrobiyom düzenlemesini deneyin.

HAYAT TARZI ADAPTASYONLARI

Yapılan ufak çaplı pilot araştırmalardan biri diyet, egzersiz, stres yönetimi ve sosyal çevredeki değişimlerin telomer uzunluğunu iyi yönde etkilediğini göstermiştir. Katılımcıların yaşam tarzına yapılan müdahaleler Ayurveda'nın önerdiği değişikliklere benziyordu. Gruplardan biri şu değişiklikleri yaptı: bitki bazlı beslenme, günde otuz dakika yürüyüş, yoga egzersizleri, nefes pratiği, günlük meditasyon ve bir destek grubuna haftalık katılım. Kontrol grubuysa bahsi geçen değişikliklerden hiçbirini uygulamadı ve iki grup karşılaştırıldığında değişiklikleri uygulayanların telomer uzunluklarında önemli bir artış tespit edildi. Yoga, vejetaryen diyet, meditasyon ve nefes pratiklerini içeren bir planı takip eden bu kişilerin telomerleri daha uzun ve telomeraz aktiviteleri daha yüksekti ki, bu durum da yoga temelli yaşam tarzının uzun ömre olan etkisini ortaya çıkarıyor.

Öğün zamanlarının planlanması yaşlanma sürecinin kalitesi açısından önemli ama gözden kaçmış bir strateji olabilir. İnsanlar yemeğin “ne zaman” yenmesi gerektiğine değil de “ne” yenmesi gerektiğine yoğunlaşıyor. Ayurveda ve çoğu kadim şifa sistemi günlük ritmi ve öğün zamanlarının önemini vurgulamıştır. Ebeveynler çocuklarını genellikle bir programa sokar, çünkü küçük çocuklar için sabit bir programın değeri insan olmanın özünde

varmış gibi görünüyor. Ama modernleşme insanların büyük bir kısmını sabit öğün saatlerinin vücut için önemli olduğunu gösteren bu düşünceden uzaklaştırdı. Batı tıbbi gelişmekte olan sirkadiyen tıp alanında önemli atılımlar yaptı. Araştırmalar daha standart bir uyku ve yemek düzeninin önemini vurgulamaya devam ettiği sürece bunları dengeleyecek faaliyetler de artacaktır. Sirkadiyen ritim üzerine çalışan bilim senkronize olmayan beslenme ve uykunun zararlı etkilerini ortaya çıkarmanın yanı sıra, planlanmış vakitlerde yemek yemenin sağlık üzerindeki faydalarını da göstermektedir. Günlük bir program dahilinde yemek yemek Ayurveda'nın uzun zamandır önerdiği bir şey.

Vücudunuzun gelişimi çok istikrarlı değilken yaşlanma istikrara ihtiyaç duyar. Yemeklerinizin hemen hemen her gün aynı saatte olması gerekir. Yaşımızın ilerlemesiyle birlikte hayatımız hava dönemine girer ve bu dönemde düzenli öğün saatleri sindirime destek olur. Hayat rüzgârda uçuyor, yemeklerimiz de dahil sağlam durmak için elimizden geleni yapmalıyız. Doksan beş yaşına kadar yaşayan büyükannemi düzenli yemek yerken hatırlıyorum. Kendimi bildim bileli pre-diyabetikti. Hiç ilaç kullanmadı ama kan şekeri istikrarlı bir beslenmeyle her zaman kontrol altında tuttu. Öte yandan benim ve ailemin şu anki öğün saatleri karmakarman çorman. Gelişme dönemimde bana verilen mesaj öğrenmenin ve çalışmanın düzenli öğünlerden daha önemli olduğuydu. Bunların değerli olduğuna hâlâ inanmanın yanında düzenli öğün vakitlerinin entelektüel uğraşları ya da kariyer gelişimini sekteye uğratmadığını, aksine desteklediğini fark ettim. Büyükannemin bana kazandırdığı disiplinli yeme alışkanlıklarının değerini anlamaya başladım. 1970'li yıllarda annemin oldukça yoğun bir iş yaşamı vardı. Yemek pişirmeyi sevmesine rağmen çoğu zaman düzensiz ve geç saatlerde yemek yerdik. Annem muhteşem yemek pişirirdi, çünkü "gurme"ydi – bu kelime o zamanlar henüz icat edilmemişti.

Sağlıklı ve vücut için faydalı olan bütün yiyecekleri annemden öğrendim ama öğün saatlerini değil. Bu konuda, kocasından yirmi yıl daha fazla yaşayan büyükannemin yardımı dokundu, onun hayatına baktığımda öğün vakitlerini planlamanın ömrü nasıl uzattı-

ğını gördüm. Daha sonra Ayurveda öğrendim ve pişirdiği yemekler her ne kadar annemin inanılmaz lezzetli gurme yemeklerine benzemese de büyükannemin rutinlerinin değerini kavradım.

SAĞLIK ÖNCELİĞİNİZ OLMALI

Bernando LaPallo 19 Aralık 2015'te, 114 yaşında huzur içinde öldü. Babe Ruth ve Lou Gehrig'in beyzbol oynadığı yıllara tanık oldu. 112 yaşındayken Yankee Statyumu'nda takımın yaşayan en yaşlı hayranı olarak biliniyordu. Brezilyalı bir doktor olan babası henüz beş yaşındayken onu ABD'ye getirdi. Bernardo'ya her zaman, "Birinci önceliğin sağlık olmalı," derdi. Bernardo her gün bir bardak tarçın çayı ve süper besleyici smoothie'ler içti. Bernardo LaPallo "gençliğinde" yolcu gemilerindeki beş yıldızlı restoranlarda şef olarak çalıştı. Gemideki çalışma arkadaşları çiğ gıdalarla beslendiği için onunla alay eder ve ona "tavşan gibi kemiriyor" derlerdi. Bernardo onunla alay eden arkadaşları için, "Şimdi hepsi ölü," derdi. Yetmişli yaşlarında New York, Queens'de masaj, bitkisel tedavi, refleksoloji ve bütünsel pediatri uygulamalarını içeren yeni bir kariyere başladı. Doksanlı yaşlarının sonlarında uzun ömür üzerine konuşmacı ve daha sonra yazar oldu. Neyse ki geride sağlıkla ilgili ipuçları, YouTube videoları ve *Age Less, Live More* (Az Yaşlan, Çok Yaşa) kitabı gibi büyük bir miras bıraktı. Bernardo her gün aynı saatte yemek yiyordu, ilk ana öğününü çoğu akşam saat beşten önce bitiriyordu. Her gün yaklaşık iki buçuk kilometre yürür, sadece hava kötü olduğunda yürüteç kullanırdı. Derin bir Tanrı inancı vardı ve arkadaşlarıyla sosyalleşirken portakal suyuyla soda içeren, vişne ve portakal dilimleriyle süslenmiş alkolsüz kokteyl içerdi. Sıklıkla yabanmersini ve kantalup kavunu tüketir, tahıl ve baklagilleri pişirmeden önce iyice ıslatırdı, arpa çorbasının yanı sıra siyah fasulye ve pirinç pişirmeyi de severdi. Her gün zeytinyağıyla masaj yaptığı cildiyle gurur duyuyordu. "Cildimde sarkan bir yer yok," derdi. Öğünlerinde haftada birkaç kez balığa yer verir, hiç süt tüketmez ve düzenli olarak brokoli, kuşkonmaz, lahana, karalahana, fındık ve çekirdek yerd. "Temizlik ve Tanrı'ya yakın olmak iç içedir," sözünü doğru bulan Bernardo, "Kalinbağırsaklarınızı temiz tutun," derdi.

YEMEK PİŞİRMEK

Altmış beş yaş üzeri 1888 Tayvanlı erkek ve kadın ile yapılan çalışmalar, haftada beş gün ya da daha fazla yemek pişiren kişilerin yüzde 47 oranında on yıl daha uzun yaşama olasılığı olduğunu ortaya çıkardı. Çalışmanın baş yazarı Mark Wahlqvist, “Yemek pişirmenin sağlıklı bir davranış olduğu çok açık,” diyor ve araştırmanın sonuçlarını, “yemek pişirmek yaşam boyu eğitim, kamu politikası, şehir planlama ve ev ekonomisinde iyi bir yeri hak ediyor,” sözleriyle özetliyor. Ayurveda’da yemek pişirmek kutsal bir eylemdir ve son derece önemlidir. Kendiniz ve sevdikleriniz için yemek pişirmek aynı zamanda kendinize özen göstermek anlamına gelir ki bunun faydaları sağlıklı beslenme biliminin çok ötesindedir. Konuyla ilgili araştırmalarda katılımcılarla çeşitli yaşam tarzı faktörleri üzerinden görüşmeler yapıldı ve yemek hazırlamayı gerektiren aktiviteler dahil birçok soru soruldu. “Gıdalar vasıtasıyla sağlıklı bir yaşama giden yollar sadece gıdaların besin değerleri ya da içerikleriyle sınırlı değil. Bu yollar üretimden satın almaya, hazırlamaktan tüketmeye kadar besin zincirinin her bir adımına uzanır,” diye ekliyor Wahlqvist. Bu çalışmayı yapan araştırmacılar *Veda* metinleriyle birçok benzer sonuca vardı. Yemek hazırlamanın zihin, beden, beyin ve ruha sağladığı faydalarsa çok boyutlu. Bu açıdan bakıldığında yemek pişirmek ve yemek hazırlamak aynı anlama gelir; illa yemek ısıtmak değil ama elbette bu da anlaşılabilir. Kendi yemeğinizi karıştırdığınızda, pişirdiğinizde, hazırladığınızda ve bir araya getirdiğinizde bilimsel olarak ölçülmesi güç özel bir sahiplik, yaratıcılık ve simya oluşacaktır. Bahsi geçen araştırmanın yanı sıra sağduyu ve Ayurveda kendi yemeğini hazırlamayı sağlıklı olmanın temeli olarak görür.

Kendiniz ve sevdikleriniz için yemek hazırlamak sağlık ve refahı teşvik eder. Kendiniz ve aileniz için hazırladığınız yemeklere enerjinizi ne kadar aşıyorsanız yemeğin şifası o kadar artacaktır. İkinci bir teşvikse yemek pişirmenin iyi bir beyin egzersizi olması. Yemek pişirirken görme, dokunma, koklama ve tat alma duyularınızdan yararlanırsınız. Yeni tarifler denediğinizde ya da geçmişten gelen tarifleri hatırlamaya çalıştığınızda beyni ve hafızayı uyarırsınız.

YEMEK PİŞİRMEK VE TARİFLER İÇİN İPUÇLARI

1. Kütüphaneye gidin. Kendinize hitap eden yemek kitaplarına göz atın. Yemek tariflerini ve farklı pişirme tarzlarını deneyin. Sadece düzenli kullanacağınızdan emin olduğunuz yemek kitaplarını alın.
2. İlham alabileceğiniz online yemek tariflerine ya da yemek bloglarına bakın. En sevdiğiniz tarifleri yemek pişirme sitelerinden ve blog yazarlarından aldığınız bilgilerle deneyin. Ya da hazırlamak istediğiniz tarifleri bulun ve sonra bunlarda kendi ihtiyaç ve zevkinize göre değişiklikler yapın.
3. Seçtiğiniz yemeklerden size öğün hazırlayan ve kapıya teslim eden bir yere üye olun. Hazır öğünler gereksiz ambalaj gibi dezavantajlar içerse de önceden hazırlanan bu öğünler yemek pişirmekten bunalmış kişiler ya da evde taze yemek yapmaya çalışanlar için kolaylık sağlar. Ayrıca alışveriş yapmaktan ya da kritik malzemeleri unutmanın stresinden kurtulursunuz. Genç ve yaşlı yetişkinler yeni tarif ve pişirme tekniklerini denemekten çekenebilir. Hazır öğünler kendinize olan güveninizi artırır ve yenilikçi yemekler için küçük adımlar atmanızı sağlayabilir.

ÖĞÜN PLANLAMA

Öğün planlama kalorileri azaltmanın, daha sağlıklı yiyecekler yemenin ve sağlıklı seçimler yapmaktan kaçınmanın en iyi yollarından biridir, özellikle de akşamları çok acıktığınızda yemek için hiçbir planınız yokken. Yemeklerinizi günlük, birkaç günlük ya da haftalık olarak önceden planlayarak fast food ve diğer cezbedici yiyeceklerden kaçının. Teknoloji konusunda rahatsanız, öğün planlama uygulamaları tarifleri düzenlemek, önerilerde bulunmak, hatta alışveriş listelerini otomatik doldurmak konusunda gerçekten iyi iş görebilir. Eski tarz öğün planlamasını tercih ediyorsanız kendi çizelgenizi oluşturun. Google'da arama yaparak önceden hazırlanmış öğün planlama sayfalarına ulaşabilir, bunları yazdırabilir ya da değişik alternatifler için Pinterest'e bakabi-

lirsiniz. Birçoğu haftalık program için işinize yarayabilir, elinizde görsel bir kopya bulunması da faydalı olabilir. Çocuklar, gençler, ebeveynler ve büyükanneyle büyükbabalardan oluşan çok kuşaklı bir evde yaşıyorsanız, menüde ne olduğunu önceden bilmek aile üyelerinin hoşuna gidecektir. Yemek sadece kendiniz ya da sizle beraber eşiniz veya partneriniz için olduğunda da öğünleri planlamanın muhtelif faydaları vardır. 2017’de yapılan bir çalışma kuzgunların bile yemeklerini önceden planladığını göstermiştir, peki siz niçin bunu yapmıyorsunuz?

Beyin için faydalı olduğu kanıtlanan kalem kâğıt yöntemiyle elinize bir kalem alıp yazarak nöronlarınızı uyarabilirsiniz. Öğün planınızı çizmek ve süslemek size ekstra puan kazandırır. Öğünlerde günlük bir rutini takip etmek Süper Yaşlanma için edinilmesi gereken kritik alışkanlıklardandır. Öğünleri planlamak düzenli vakitlerde yemek yemeyi mümkün hale getirebilir. Yummly, Paprika, Pepperplate ve Meal Plan gibi uygulamalarla yemeklerinizi, tariflerinizi ve alışverişinizi dijital alanda organize edebilirsiniz.

Öğle Yemeğiniz Sağlam Olsun

En önemli öğün öğlen yemeğidir, evet, karnınız zil çalar o saatlerde... Günün en sağlam öğününü öğle yemeğinde yiyin. Niçin öğle yemeği, merak ediyor musunuz? Çünkü Ayurveda’da günün en kuvvetli öğünü öğle yemeğidir. Üstelik vakit olarak düşünüldüğünde öğle saatleri vücudunuzu şımartmanın ve bir arada sindirilmesi güç yiyecekleri aynı anda tüketmenin daha kolay olduğu bir vakittir. Vücudunuz en fazla safrayı (yağ yıkımında görevlidir) güneşin en yüksekte olduğu öğle saatlerinde üretir. Dolayısıyla bu saatlerde *agni* (sindirim ateşi) kuvvetlidir ve vücudunuz hem daha fazla hem daha çeşitli yiyeceği sindirebilir. Öğlenleri sağlam bir yemek yemeyi kolektif olarak unutmuş gibiyiz. Sanayi Devrimi zamanında insanlar gün boyu çalışıyor ve sıkı bir öğün için aileleriyle birlikte yiyecekleri akşam öğününü bekliyordu. Günümüz insanı da aynı davranış biçimini devam ettiriyor. Mesele şu ki, sağlam öğün sağlam sindirim ateşi gerektirir ve bu sindirim ateşi öğlen civarında, saat on ila iki arasında en kuvvetlidir.

Öğle yemeğinde dışarı çıkarak, öğle yemeği için güçlü bir öğün hazırlayarak ya da saat on ila iki arasında normalden daha fazla yiyerek keyif yapabilirsiniz. Bu zaman aralığı sindirim ateşinin ve safranın en üretken ve en güçlü olduğu aralıktır. Ayurveda'da *agni*, yani sindirim ateşi güneşle uyum içindedir. Güneşin tepede olduğu günün en sıcak saatleri en sağlam öğünü tüketmek için iyi bir zamandır. Bu alışkanlık şu an Süper Yaşlanma alışkanlıklarınızın repertuarında değilse bile yavaş yavaş edinebilir ya da geliştirebilirsiniz. Uzun vadede daha sağlıklı olacak, enerji açısından büyük kazanç sağlayacak ve sağlam bir yapı oluşturuyor olacaksınız. Alışılmış ya da gelişigüzel öğün vakitlerimizin ya da öğünler arasındaki sürenin Süper Yaşlanma için çok önemli olduğunu unutmayın. İlginçtir, doksan ve yüz yaşına ulaşan çoğu Mavi Bölge sakininin yemek saatleri de oldukça istikrarlıdır.

Aralık Bırakmak, Tıkmak ve Atıştırmak

Öğünler arasında tıkmayı değil aralık bırakmayı deneyin. Atıştırmayı, özellikle de dikkatsiz atıştırmayı kesin. Sadece açken yiyin. Günde üç öğün yemek yiyin ve nadir durumlarda küçük bir atıştırmalık alın. Yaşlandıkça çok fazla yemek yeme ihtiyacı duymazsınız, sadece iki öğün bile işinizi görür. Ayurveda her zaman öğünler arasında sindirime ara verilmesini önerir.

İtalya Sardinya, Okinawa Ogimi ve Guatemala'daki Nicoya Yarımadası gibi Mavi Bölge yerleşimlerinde yetişkinler belirli zamanlarda yemek yer ve hiçbir zaman atıştırmaz. Öğünlerinizi düzenli olarak planlayın ve atıştırmalıklardan kaçının. Sürekli atıştırmak ya da tıkmak yerine vücudunuza dinlenmesi için fırsat vermek kan şekerinizi de dengeler. Bazı beslenme uzmanları kan şekeri dengesi için günde altı küçük öğün tavsiye etse de, yapılan araştırmalar çok sayıda küçük öğünün glikoz seviyesini kötü yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle öğün aralarında atıştırmayı kesin ve ana öğünlerinizde daha fazla yemenin tadını çıkarın.



Hafif Bir Akşam Yemeği

Akşam yemeğine [*supper*] akşam yemeği denmesinin sebebi öğle yemeğini tamamlayan [*supplement*] hafif bir öğün olmasıydı. Birçok Mavi Bölge yerleşiminde akşam yemeğinin hafif olması alışkanlığı vardır. Nicoya’da yaşayanlar günde iki kez kahvaltı eder ve akşam yemeğini hafif tutar. İnkarya ve Sardinyalıların alışkanlığıysa öğle yemeğinin güçlü olmasıdır. Okinawa’da yaşayanlar akşam yemeği yemez. İngilizcede bile “*supper*” kelimesinin asıl anlamı, günün en kuvvetli öğünü olan öğlen yemeğini çorba gibi sıvı gıdalarla ya da öğlenden artakalanlarla tamamlamaktır, böylece günün kalanında ertesi sabahın kahvaltısına kadar idare edebilirsiniz. Amerikalı beslenme uzmanı Adelle Davis şu aydınlatıcı açıklamasıyla tanınır: “Kahvaltınızı kral gibi yapın, öğle yemeğinizi prens gibi, akşam yemeğinizi fakir gibi.” Akşamları güçlü bir öğün yemeye alışkınsanız zamanınızın bir kısmını bu alışkanlığı değiştirmeye ayırın. Akşam yemeğinde çok fazla yeme alışkanlığının kırılması zaman alabilir, aylar hatta yıllar geçmesi gerekebilir. Acele etmeyin, bu alışkanlığı değiştirmek için bolca vaktiniz olacak. Zaten hafif bir akşam yemeği yiyorsanız faydalarını biliyorsunuz. Eninde sonunda hafif akşam yemeğinin faydalarını hissedecek, kilolardan uzak kalacak ve boş mideyle daha iyi uyuyacaksınız. Aileniz ve arkadaşlarınız geç saatlerde yemek ya da gece hayatı için ısrarcı olduklarında düzeninizi sürdürmek size güç görünebilir. Nihayetinde genel alışkanlığın bir parçası değil ama böyle yaşamak arkadaşlarım ve ailem planlarıma uyum sağlamasa da bence daha kolay.

Akşam Yemeğinde Öğünlerinizi Tersine Çevirin

Peki, öğle yemeğinde günün en güçlü öğününü yiyorsanız akşam yemeğinde ne yapacaksınız? Çok basit, tersine çevirin. Akşam yemeğini öğlen, öğle yemeğini akşam yiyin. Akşam yemeğinde ağır yiyeceklerden –özellikle et ve peynir ya da vücudunuzun tolere ettiği her türlü ağır yiyecekten– kaçının, bu tip yiyecekleri öğle yemeğinde tüketin. Tatlıları akşam değil öğle yemeğine alın. Ayrıca periyodik olarak sindiriminizi kontrol etmeyi de unutmayın. Yaşlanmanın en önemli özelliklerinden biri vücudunuzun değiş-

mesidir, bu nedenle vücudunuzun nasıl hissettiğini, sindirimini-
zin nasıl gittiğini ve boşaltımınızın nasıl olduğunu kontrol etmeye
devam edin. Her şey yolundaysa tam güç ilerleyin. Değilse bede-
ninizi baştan sona tekrar ele almanın zamanı gelmiştir. Yeniden
değerlendirme ve yeniden hesaplama zamanı.

Yaşlanırken Yeniden Düzenleme ya da Yeniden Hesaplama Nasıl Olur?

Yaşınızın ilerlemesiyle birlikte kimi zaman bedeninizi kimi za-
mansa zihninizi tekrar değerlendirme gereksinimi duyacaksınız.
Sindiriminiz yavaşlayabilir ya da kişisel bir sorun yaşayabilirsiz-
niz. Hasta olan aile üyelerinizden birinin bakımını üstlenmeniz
gerekebilir. Hayat beklenmedik streslerle dolu. Sağlık kontrolüne
sürekli yer açın, yaşlandıkça güveninizi sarsmak yerine sizi daha
sağlıklı tutar ve yaşlanmaya uyum sağlamanıza yardımcı olur.
Kriz ya da travmayı kendinize özen gösterme ve farkındalığınızı
yükseltme zamanı olarak görün. Belki de bütün sağlıklı beslenme
talimatlarını bir kenara bırakmanın ve sadece dua edip meditas-
yon yapmanın zamanıdır. Ya da başka zaman en doğru olanın iyi
yemek ve uyku için üstelemek olduğunu hissedebilirsiniz. Yaşlan-
dıkça kendinize iyi bakmanız gerek. Zihinsel, ruhsal ve fiziksel
sağlık siz yaşlandıkça sürekli hareket eden bir hedef, dolayısıyla
ihtiyacınız olanı yeniden hesaplamaktan ya da kişisel bakımınızı
yeniden düzenlemekten korkmayın. Daha fazla desteğe ihtiyacı-
nız varsa doktorunuza, fonksiyonel tıp uzmanına, natüropat ya da
Ayurveda uzmanına danışın.

ARALIKLI PERHİZ YA DA ZAMAN KISITLI BESLENME

Kalori kısıtlaması, yaşlanma metabolizmasını ve yaşlanmayla ilgili
biyolojik göstergeleri ziyadesiyle etkiler. Biliminsanları kalori ki-
sıtlamasına örnek alabilecekleri modeller aramış ve aralıklı perhiz
ya da zaman kısıtlı beslenmenin kalorilerin sınırlandırılmasında
önemli ölçüde etkili olduğunu bulmuştur. Alınan kalorilerin kısıt-

lanması yaşam süresini net bir biçimde uzattığından aralıklı perhiz birçok kişi tarafından en iyi yöntem olarak benimsenmiştir. Ayurveda aralıklı perhizin bir türü olan öğünler arasında boşluk bırakmanın önemini her zaman vurgular. Ayurvedik öğün aralığı kendiliğinden akşam yemeği ile kahvaltı arasında bırakılan on iki ile on altı saatlik bir aralığa tekabül eder. Antikçağ bilgeliği insanlara öğün aralarında sindirimlerine ara vermeleri çağrısında bulunuyor. Aralıklı perhiz üzerine yapılan modern araştırmalar da aynı sonucu ortaya koyuyor. Aralıklı perhiz [*intermittent fasting*] yemek tüketimin gerçekleştiği zaman aralığı dikkate alındığında zaman kısıtlı beslenme (*Time Restricted Feeding* – TRF) olarak adlandırılabilir. İnternette bu konuyla ilgili arama yaparak aralıklı perhizin nasıl işlediğine (iyi ve kötü) dair fikir edinebilirsiniz. Aralıklı perhizi uygulamanın birkaç yöntemi olsa da, bu “diyet” pek çok şekilde adlandırılıyor.

Şimdi de bilimin aralıklı perhizin vücut üzerindeki etkileri konusunda ne dediğine bakalım. Zaman kısıtlı beslenme olarak da adlandırılan aralıklı perhiz ketozisi teşvik eder. On iki saatlik zaman kısıtlı beslenme için son yemeğinizi akşam saat dokuzda yiyebilir ve sabah dokuz civarı kahvaltı yaparsınız. Açlığın daha uzun sürmesini istiyorsanız kahvaltıyı atlayın. Ayurveda son yemeğinizi saat altı civarında ya da günbatımı saatlerinde yemenizi önerir. Günde sekiz saatlik zaman diliminde yemek yeniyorsa on altı saat perhizle devam edilir. Günde sekiz saatlik bir zaman kısıtlı beslenme periyoduna tekabül eder bu. Ama günde on iki saatlik zaman diliminde yemek yiyorsanız zaman kısıtlı beslenme periyodunuz on iki saat olur. Dr. Dale Bredesen Alzheimer semptomlarını tersine çevirme protokolünü “Keto-Flex 12-3” olarak tanımlar. Buradaki “12” on iki saat yemek yedikten sonra on iki saat perhiz için zaman kısıtlı besleme uyguladığınız, “3” ise yatmadan üç saat önce yemek yenmesi gerektiği anlamına gelir. Zaman kısıtlı beslenme ve aralıklı perhiz aynı şeydir.

Bazı araştırmacılar ve biliminsanları zaman kısıtlı beslenmenin genel popülasyon için tetikleyici bir tanımlama olmadığını düşünüyor, çünkü ifadede “perhiz” kelimesi geçmiyor. Ne olursa olsun bu beslenme tarzı Ayurveda’da binlerce yıldır uygulanıyor ve son

yıllarda yoğun biçimde çalışılıyor. Araştırmalar on iki ile on altı saatlik bir aralıkta yemek yemenin metabolizmayı dengelemeye yardımcı olduğunu doğrulamıştır. Ayrıca akşam yemeğini erken yemek vücudunuzun uyumadan önce yiyecekleri sindirmesine ve metabolize etmesine yardımcı olur, sağlıklı metabolizmayı ve sindirimi destekler. Bu alışkanlıklar birçok *anti-aging* uzmanı ve Ayurveda uzmanına göre hayati önem arz eder. USC Gerontoloji Bölümü'nde profesör ve Longevity Institute başkanı olan biyo-gerontolog Valter Longo on iki saat süreyle beslenmeye ve on iki saat süreyle aç kalmaya devam etmenin önemli olduğunu belirtiyor. Longo'ya göre zaman kısıtlı beslenme kalori kısıtlamasının yaşlanmayı yavaşlatan faydalarını herhangi bir riske ve aşırı rahatsızlığa yol açmadan örnek alan periyodik bir diyet. Aralıklı perhiz programları ya da protokolleri akşam saatlerinde yemek yemeyi önermezken çoğu Mavi Bölge kültürü ve asırlık insan erken saatlerde hafif bir akşam yemeği yer. Hafif yemek seçenekleri arasında çorba, salata, yağ ile buharda pişmiş sebzeler ve baharat karışımları, pirinç ve hafif sote edilmiş sebzeler ve belki biraz et ya da meyve olabilir.

Tatilde Beslenme

Tatile çıktığınızda ya da bir konferansa katıldığınızda kendinize yüklenmeyin. Planı değiştirin ve erken saatte yenen hafif akşam yemeklerini bir kenara bırakın. Ailemle birlikte çıktığımız İtalya seyahatinde restoranların büyük bir kısmının akşam saat sekizden önce açılmadığını gördüm. Tek başıma seyahat ediyor olsaydım akşam yemeğini atlar, geç yediğim öğle yemeğinden sonra ertesi günkü kahvaltıya kadar yemek yemezdim. Ama üç kuşakla birlikte seyahat ettiğinizde bu pek mümkün olmuyor. Bu yüzden bir değişiklik yapıp kahvaltıyı atladım, sadece öğle ve akşam yemeği yedim. Akşamları yediğim ağır yemekle sindirimime geçici olarak yüklenmiş olsam da kahvaltıyı atlayarak vücuduma çok keyif aldığım ağır İtalyan yemeklerini sindirmesi için vakit tanımış oldum. Zaman kısıtlı beslenme ya da aralıklı perhiz uyguluyorsanız tatilde kolaylık olması için öğün planınızı değiştirmeyi düşünün. Geç bir

akşam yemeğinden sonra kahvaltıyı atlayabilir ya da hafif akşam yemeğine sadık kalarak planınızı uygulamayı sürdürebilirsiniz. İşinize yarayan neyse onu yapın.



Aralıklı açlık beyin için de faydalıdır, nörojenezi destekler ve genel nöral inflamasyonu azaltan BDNF'yi artırır. Bir kez daha dile getirmek gerekirse, Ayurveda sindirim sistemine zaman tanımak için öğünler arasında yemek yememeyi önermiştir. Aralıklı perhizin son yıllarda popüler hale gelmesinin sebebi, bilimsel araştırmaların gıda ve besinleri azaltmaksızın kalori kısıtlamasının faydalarını ortaya koyması. Ayurveda istifleme yerine öğünler arasında boşluklar bırakmak gerektiğini vurgular. Çok sayıda küçük öğün tüketmek anlamına gelen “öğün istifleme” son yıllarda düşük kan şekeriyle mücadele etmenin bir yolu olarak tanıtıldı ama böyle bir yeme şekli vücudun arınmasına, yani yemeklerin sindirilmesine izin vermez. Yemek yemeyi durdurmadığınız takdirde sindirim sistemi mola veremez.

Ketojenik Diyet

Ketojenik diyet düşük karbonhidrat, yüksek yağ ve yüksek prote-in diyetidir. Karbonhidrat bakımından zengin olan gıdalar glikoz ve insülin üretirken, ketojenik diyet karaciğerde daha sonra vücudumuz tarafından enerji olarak kullanılan ketonları üretir. Ketonlar vücut yağları yakıt olarak kullandığında üretilir.

Ketojenik diyetin çok sayıda faydası vardır: kilo verme, düşük kan şekeri, zihinsel performans artışı, enerji, daha iyi bir cilt vb. Karbonhidratlardan yoksun kalan vücut glikoz üretmek için yağ yakım sürecine girerek keton üretmeye başlar ve ketozis meydana gelir. Kandaki keton seviyesi belli bir noktaya kadar yükseldiğinde ketozise girersiniz. Vücudu yağ yakım moduna geçirmek karmaşık bir süreçtir. İnsanlar epilepsi gibi bazı sağlık sorunları için neredeyse yüz yıllardır ketojenik diyet uyguluyor. Son beş on yılda popüler hale gelen bu diyetin insülin direnci olan kişiler için te-

davi edici bir özelliği var, çünkü kan glikoz seviyelerini düşürerek glikasyonun düşük seviyelerde kalmasına yardımcı olur. Kontrol altında tutulmazsa yüksek glikasyon seviyeleri doku zararına neden olur, diyabetik komplikasyonları artırır ve yaşlanmayla ilintili hücre tahribatına neden olur.

Ketojenik diyet yaşlanma sürecini çeşitli yollarla yavaşlatır. Bu yollardan biri hücrelerde fazla oksijen üretildiğinde antioksidan kapasitesinin aşılmasıyla oluşan oksidatif hasarın azaltılması. Ketojenik diyet yaşlanmayla ilintili hücre tahribatını vücuttaki ürik asit ve antioksidanları artırarak azaltır. Özellikle Alzheimer ve Parkinson hastalığı gibi çeşitli nörolojik bozukluklar üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. John C. Newman ve Eric Verdin'in yaptığı çalışmalar ketojenik diyetin yaşam süresini ve sağlıklı yaşam süresini artırdığını, yaşlanan farelerin hafızalarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Mitokondri hücrelerde enerji üretir, bunun da uzun ömür için olumlu etkileri vardır. Mitokondriyal bozukluklar yaşlanmanın biyolojik belirteçleridir. Ketozis üzerine yapılan araştırmalar diyetin mitokondriyal fonksiyonlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve hipokampusteki nörojenezi artırdığını göstermiştir. Ketoziste olmanın mitokondriyal glutatyonu artırdığını da eklemek gerek. Mitokondriyal glutatyon doğrudan mitokondri içinde çalışan bir antioksidandır, büyük bir önem taşır çünkü gıda yoluyla aldığımız antioksidanlar mitokondriye kolayca ulaşamaz.

Ketojenik diyet ayrıca vücuttaki inflamasyonu azalttığı için de faydalıdır. Düşük karbonhidratlı diyetler genellikle yağ asitleri olarak bilinen çeşitli trigliseridleri azaltır. Yükselmiş trigliserid seviyeleri kalp hastalığı riskinin ve inflamasyonun göstergeleridir.

Otofaji

Otofaji kelimesi “kendi” demek olan Yunanca *auto* ve “yemek” anlamına gelen *phagein* fiilinin birleşimidir. Otofaji tam olarak “kendi kendini yemek” anlamına gelir. Otofaji yaşlanmış, harap olmuş hücre atıklarının hücreden atılması işlemidir. Otofajide, zarar gören hücresel materyaller tekrar kullanılarak yeni hücresel materyallere dönüştürülür. Vücuttaki yıkım mekanizması olduğu

için epey iyi düzenlenmiştir. Beslenmek otofajiyi devre dışı bırakırken, açlık otofajiyi devreye sokar. Yaşlandıkça otofaji etkinliği azalır, vücudumuzda ve hücrelerimizde çok fazla hücre atığı birikmeye başlar. Biliminsanlarının büyük bir kısmı, hücre atığı birikimiyle oluşan yapışkan maddenin yaşlanmanın sebeplerinden biri olduğu ve bu maddedeki artışın çeşitli hastalıklara yol açtığı kanaatindedir.

Süper Yaşlı Kabızlık Tedavisi

Yaşımız ilerledikçe daha fazla kabızlık yaşamaya başlarız. Sindirim ve eliminasyon döngülerimiz Ayurveda’da büyük öneme sahiptir. Ayurveda’ya göre sindiriminizi dengede tuttuğunuzda sağlıklı kalmaya devam edersiniz. Sindirimizin gerilerse yaşlanma açısından kritik olan besin maddeleri hazmedilemez ve emilim sağlanamaz. Kabızlık ya da kronik kabızlığın tıbben belirgin bir açıklaması yoktur. Kabızlık seyrek dışkı yapma, zor dışkı yapma ya da her ikisinin olduğu yetersiz dışkılama olarak tanımlanmıştır. Ayurveda’nın ilkeleri, “Bağırsak özgürlüğü en değerli şeydir, bütün özgürlüklerin en elzem olanıdır belki de, o olmadan neredeyse hiçbir şeyi başarmak mümkün değildir,” diyen Emile Gautier ile uyuşur. Ayurveda’nın kurallarına göre istisnai durumlar haricinde her sabah büyük tuvalete çıkmalısınız. Sindirim sisteminizin iyileşmeye ihtiyacı varsa kişisel tedavilere başvurabilir ya da durumunuzu yakından takip edecek bir uzmana gidebilirsiniz. Ayurveda uzmanları, natüropatlar, lisanslı akupunkturcular, sağlık koçları ya da doktorlar size yardımcı olacaktır. Geçici süreyle kabızlık yaşadığınızda doktorunuzla iletişime geçin. Ayrıca aşağıdaki besinleri tüketmek boşaltım sisteminiz için yararlı olacaktır.

Body Thrive kitabının yazarı, Yogahealer’ın kurucusu Cate Stillman, “Pişmiş şekerpancarı, üzüm ya da elma hoşafı yiyin,” diyor. Cate sağlık alışkanlıklarını değiştirmek isteyen insanlara safsatası olmayan gerçekçi yaklaşımlarla yardım eden ve gündelik sağlık konularına basit çözümler arayan biri olarak tanınıyor. Son za-

manlarda kahve ya da çay içmeyi bıraktıysanız vücudun doğal ihtiyaçlarını düzenlemesi biraz zaman alacaktır, dolayısıyla boşaltımı uyaran lif alımını ya da besin miktarlarını artırın.

- ◆ Hintyağı: Aç karnına ya da yemekle 15-60 ml alın (yiyeceklerle birlikte alındığında daha yavaş işler). İki ila altı saat içinde tualete çıkarır.
- ◆ Psilyum tozu ishal ve kabızlığa iyi gelir. Psilyum Hindistan'da yetişen, çözülebilen ve çözilemeyen lif içeren *plantago ovata*'dan elde edilir. Psilyum kabuğu mideden ince bağırsaklara geçen kısmen sindirilmiş besinlere bağlanır. Özellikle kronik kabızlığı olan yetişkinlerde dışkıyı yumuşattığı ve dışkı atılımını artırdığı tespit edilmiştir. Kabızlık ya da düzenli tualete çıkma için suyla 1-3 çay kaşığı psilyum alın.
- ◆ Banyan Botanical'ın bitkisel triphala tabletlerini alın ya da triphala çayı hazırlayın, yaklaşık 300 ml suya 1 çay kaşığı.
- ◆ Sakinleştirici magnezyum tozu da işe yarayabilir. Magnezyum bağırsaklardaki peristaltik hareketleri başlattığı için magnezyum içeren takviye ve tozlar ılık ya da sıcak suyla ya da meyve suyuyla tüketildiğinde bağırsak hareketlerinin düzenlenmesine yardımcı olur.
- ◆ Boşaltımı uyarmak için yeşillik tüketimini artırın ya da yeşillik suyu için.
- ◆ Karnınızı hintyağıyla ovalayın, göbek deliğinizin her iki tarafına da uygulayın.
- ◆ Karnınıza ılık yağ masajı yapın, sonra sıcak su torbası koyun.
- ◆ Sabah 50-100 ml taze aloe vera suyu için.
- ◆ Smoothie'nize chia tohumu ekleyin. Ya da chia pudingi yapın: Badem sütü ya da hindistancevizi sütü kullanın ve chia tohumuyla karıştırın, tatlandırmak için meyve ekleyin.
- ◆ Fermente gıdalar alın, iyi tarifler için Sandor Katz'ın *Wild Fermentation* kitabına bakabilir ya da fermente gıdalar satın alabilirsiniz.



BİTKİ BAZLI BESLENME

Suni gübre kullanılmadan yetiştirilen, denatüre edilmemiş gıdalar özellikle yaşlanmayla beraber her tür sağlıklı beslenme planının can alıcı noktasıdır. Doğal gıdalar tüketmek ve bitki bazlı beslenme şaşırtıcı biçimde lezzetli ve kolay olabilir. Bitki bazlı beslenme besleyici madde yoğunluğu yüksek ve lif bakımından zengin bitkileri tüketmeye odaklanır. Doğal gıdalarla yemek hazırlamanın birçok yöntemi var. Cate Stillman’a göre, “Çoğu diyetten farklı olarak bitki bazlı beslenme neyin hariç tutulduğuna değil, neye odaklanıldığına göre belirlenir. Bu diyetle bitkisel gıda tüketimini artırabilirsiniz.” Bitki bazlı beslenme işlenmiş gıdalar, sağlıksız katı yağlar, sıvı yağlar ya da aşırı tüketilen et gibi arzu edilmeyen gıdalara yer bırakmayan diyetdir. Tüm değişikliklerde olduğu gibi yavaş yavaş daha çok bitki tüketmeye başlayın. Bu bölümün devamında yaşlanma için harika olan belli başlı yiyecekleri inceleyeceğiz. Kimi zaman ayrıntılar mutfakta özel yemekler hazırlamak için saatler harcamamız gerektiğini düşündürür ama bu doğru değil. İşe büyük resmi ele alarak başlarsak ayrıntıların kolayca yerine oturduğunu görebiliriz. Büyük resim kendimize olan güvenimizi geri getirir ve başarabileceğimizi hissetmemize yardımcı olur. Kendinizi güvende hissettiğinizde, güne, mevsime, yaşınıza bağlı olarak gündeminizde nelerin bulunduğuna göre kendi yiyeceklerinize karar verebilirsiniz.

YÖRESEL VE MEVSİMSEL BESLENME

Mevsimine uygun, yöresel yemekler hazırlayın. Daha lezzetli, daha besleyici ve daha ucuz olacak. Yöresel ve mevsime uygun yiyecekler her zaman başarılı olur. Yaşadığınız yerden en fazla 300 km mesafede yetişen ve yakınınızda bolca bulunan gıdaları tüketin. Birçok aşamada kendinizi geliştirebileceksiniz. Yöresel ve mevsime uygun yiyecekleri görmek için haftada bir ya da en azından ayda bir kez pazara [*farmer’s market*] gitmenizi öneririm. Orada çiftçilerle ve satıcılarla konuşabilir, ürünlerin nasıl yetiştirildiğini sorabilirsiniz. Bu ürünler için onlardan tarifler ve pi-

şirmeyle ilgili tavsiyeler isteyebilirsiniz. Başka bir olasılıksa CSA (Community Sustained Agriculture) üyesi olmaktır. Bu kuruluşlar taze meyve ve sebzelere kolayca ulaşmanıza imkân tanır, size birçok yönden fayda sağlayabilirler. Etrafınızda hangi mevsimde neyin yetiştiğini bilmek yiyecek seçimlerinizde size yardımcı olur, hem bütçenize hem de bel ölçünüze katkı sağlar. Bahçeniz, küçük bir arsanız ya da saksılarınız varsa kendi sebzelerinizi, meyvelerinizi ve bitkilerinizi yetiştirebilirsiniz. Mavi Bölge yerleşimlerinden Okinawa, Ogimi'de yüz yaşına kadar tüm yetişkinlerin hemen hemen hepsinin kendi sebze bahçesi var. Bahçecilik iyi bir egzersiz, ayrıca doğada zaman geçirmek için rahatlatıcı ve zevkli bir uğraş. En iyi faydası da harika sebze ve meyveler yetiştirmek. Ketojenik bir diyetin vegan olabileceğini unutmayın.

BAHARATLAR HAYATIN ÇEŞNİSİDİR

Baharatlar her öğünü mükemmel çeşnilendirir. Maydanoz, fesleğen, kişniş, biberiye ya da kekik yaygın olarak bulabileceğiniz taze baharatlardır. Bugün başlayabileceğiniz küçük ama güçlü bir beslenme değişikliği her öğüne baharat eklemek olabilir. Baharatlar son derece besleyicidir, vücudu iyileştirirler ve yaşlanmayı önlemek gibi muazzam özellikleri vardır. Akşam yemeğinizi ya da öğle yemeğinizi değiştirmekte ya da daha fazla bitkisel besin tüketmekte zorlanıyorsanız küçük şeyler deneyin: Zerdeçal, kimyon, kekik gibi kurutulmuş baharatları yiyeceğinizin üzerine serpin. Ya da doğradığınız taze kişniş ya da maydanozları baklagillerin ya da sebzelerin üzerine serpin.

Süper Yaşlılar beslenmeyi sağlığı destekleyen tıbbi bitkilerle takviye eder. Otlar taze de yenebilir, çay haline de getirilebilir, yağları çıkarılabilir ya da kurutulmuş halde tüketilebilirler. Hem tıbbi hem de mutfakta kullanılan bitkileri tüketmenin birçok yolu vardır. Süper Yaşlılar bitki çayı içebilir, kuru otları ya da tentürleri meyve suyu, çay ya da smoothie'lere karıştırabilir. Yaşlı yetişkinlerde sıvı ilaçlar haplara kıyasla vücut tarafından çoğunlukla daha kolay özümсенir.

MUTFAKTA İLAÇ OLARAK KULLANILAN OTLAR

Sadece pişirirken kullandığımız için bu otların şifalı otlardan daha az tıbbi olduğunu zannetmeyin. Sindirimi artırmak için taze ya da kurutulmuş bitkileri kullanın ve güçlü Süper Yaşlanma niteliklerini tüm öğünlerinize ekleyin. Üstelik bu sayede yemeğiniz daha lezzetli olacak. İşte, yaşlanma karşıtı güçlü bitkilerin bir listesi:

- ◆ **Fesleğen:** Güçlü antioksidan etkiyle beraber antimikrobiyal özelliğe sahiptir. İnflamasyonu azaltmak ve enfeksiyonları önlemek için fesleğen kullanın.
- ◆ **Maydanoz:** Yüksek miktarda C vitamini, klorofil ve antioksidan içerir.
- ◆ **Rezene:** Sindirimi düzenleyen, özellikle bağırsak spazmlarını yatıştıran, besin değerleri açısından zengin bir bitkidir. Rezene doğal hormon dengeleme etkisine sahip fito-östrojenler içerdiği için menopoza dönemindeki kadınlar için iyidir.
- ◆ **Çemenotu:** Kan şekeri seviyesini sabit tutmaya yardımcı olur, menopoza dönemindeki kadınlar için östrojenik niteliklere sahiptir.
- ◆ **Sarımsak:** Antibakteriyel, antimikrobiyal ve antiviral olup kan basıncını düşürmeye yardımcıdır. Sarımsağın tıbbi nitelikleri içerdiği sülfür bileşiklerinden gelir.
- ◆ **Dereotu:** Vücuttaki antioksidan miktarını artırmak için yedekleme yapar ve tıbbi olarak depresyon tedavisinde kullanılır. Dereotu ayrıca antimikrobiyal özelliklere sahiptir.
- ◆ **Zencefil:** Sindirime yardımcı olur, Ayurveda'ya göre herkes için iyidir ve özellikle romatoid artritle ilişkili iltihabı azaltır. Zencefil aynı zamanda doğal bir kan inceltici ve dekonjestandır.
- ◆ **Zerdeçal:** Güçlü bir anti-inflamatuar ajan olan kurkumin içerir. Yaşa bağlı doku hasarlarının en büyük sorumlularından biri inflamasyondur. Zerdeçal Alzheimer'a karşı koruma sağlar ve karaciğerin kanserojen kimyasallardan detoksifi-

ye olmasına yardımcı olur. Kalp koruyucu yararları ve anti-kanser bileşenleri vardır. Zerdeçal biberliğinizi masanıza koyun ve her gün kullanın.

- ◆ **Kakule:** Antimikrobiyal özellikleri olan ve vücudu detoksifiye eden karminatif (gaz şişkinliğini azaltan) bir bitkidir. Astım için iyidir ve dolaşımı artırır. Kakule depresyon belirtilerini azaltarak ruh halinizi düzeltebilir.
- ◆ **Tarçın:** Kan şekeri seviyelerini kontrol etmeye ve sindirime yardımcı olur. Antioksidan ve anti-inflamatuar özelliklere sahiptir.
- ◆ **Hindistancevizi:** İyi hissettiren bir fito-kimyasal içeren hindistancevizi 1600'lerde çok pahalıydı. Uykuyu tetiklemeye yardımcı olur ve beyin sağlığını artırdığı gösterilen miristin ve makelignam gibi fito-kimyasallar içerir.
- ◆ **Kimyon:** Sindirime yardımcı olur, karminatif bir baharattır. Ayrıca astım, bronşit ve uykusuzluk semptomlarını azaltır. Besleyici değerleri yüksektir, kan dolaşımını düzenler. Kimyon tohumlarıyla beslenen hayvanların diyabete öncülük eden kan şekeri ya da hipoglisemi gibi semptomlarında gerileme gözlemlenmiştir. Ayrıca vücuttaki dolaşımı hızlandırır.
- ◆ **Kışniş** (taze ve kurutulmuş): Ağır metalleri şelatlayabilir ve vücudu detoksifiye edebilir. Kışniş antioksidan özelliklere sahiptir, kaygıyı azaltır, kan şekerini kontrol eder ve idrar yolunuzu sağlıklı tutar. *Molecular Neurobiology* dergisinde yayımlanan bir çalışmada yüksek miktarda zerdeçal, biber, karanfil, zencefil, sarımsak, tarçın ve kışniş içeren beslenmelerin Parkinson, MS ve Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıklarla ilişkili inflamasyonu azaltmaya yardımcı olduğu bulunmuştur.
- ◆ **Kırmızıbiber:** Üst solunum yolundaki balgamı temizler. Kırmızıbiber aslında vücudu soğutur ve ülserin iyileşmesini sağlar, çünkü ülser yapan bakterileri öldürür ve mide-bağırsak duvarlarındaki hücreleri yeniden oluşturur. Ayrıca güçlü bir antioksidandır.

HARA HACHI BU

Okinawa'lıların, "Yüzde 80 doyana kadar yemek yiyin" dediğini unutmayın. Buna *Hara Hachi Bu* denir. Doyana kadar yemek yemeyi seviyorsanız şunu deneyin: Saat on ile iki arasında canınız ne istiyorsa yiyin, tatlı da yiyebilirsiniz. Fakat bu dört saatlik sürede sadece tek bir öğün alın. Ayurveda'ya göre *agni'niz*, yani sindirim ateşiniz bu zaman aralığında en yüksek seviyededir. Odun yanan bir soba düşünün: Sabah çıra, karton ve gazete kâğıdı kullanarak ateşi yakmaya henüz başlıyorsunuz, saat on civarı ateş güçlü yanmaya başlar, kütükler kırmızı ve akkor ısısındadır, ateşin harını kaybetmeye başladığı saat ikiye kadar bir iki kütük daha ekleyebilirsiniz. Akşamları ateş iyice azalır. Çok farklı yiyecekler ya da fazla yemek yiyorsanız, en iyi zaman sindirim ateşinin besinlerin hepsini tükettiği öğle yemeği ya da brunch'tır. Aksi takdirde kahvaltı ve akşam yemeği için yüzde 80 doyma hissi veren *Hara Hachi Bu*'yu sürdürün. Akşam yemeğinde tıka basa yemek yemediğinizde kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi fark edeceksiniz. Sadece *Hara Hachi Bu*'yu takip edebileceğinizi düşünüyorsanız, yediğiniz yemek miktarını azaltmaya en önemli öğün olan akşam yemeğinden başlayın. Tipik bir akşam yemeği size yüzde 100 tokluk hissi veriyorsa yüzde 95'e indirmeyi deneyin ve sonra yavaşça yüzde 80'e çekin.

Gece geç saatte acıyorsanız ya da geç saatte çalışmanız gerekirse çorba, miso çorbası veya bir kaşık dolusu hafif yiyecek ya da iki kaşık bal deneyin. Çorbada suyun nitelikleri vardır, bu nedenle doyma hissi verir ve açlığınızı azaltır. Su elementi endişeli ve uçarı hissettiğimiz zamanlarda bizi topraklayan ve ağırlaştıran toprak elementine yakındır. Gece boyunca aç kalmaya dayanamazsanız çorba içmeyi ya da bal yemeyi deneyin. Ya da yatmadan önce acıyorsanız birkaç kaşık bal ya da bir kâse çorba tüketin.

SÜPER YAŞLI GIDALARI

- ◆ Renkli meyve ve sebzeler: Meyve ve sebzelerdeki bitkisel besinler beyin, vücut, organ, cilt ve kalp sağlığını destekle-

yen şifa verici bileşiklerdir. Örneğin yabanmersininde güçlü antosiyaninler vardır.

- ◆ NMN içeren gıdalar: Nikotinamid mononükleotid (NMN) vücudun her hücresinde bulunabilen Nikotinamid adenin dinükleotid (NAD) için bir öncüdür. NMN brokoli, brokoli filizi, lahanası, salatalık, olgunlaşmamış soya fasulyesi, avokado ve domateste bulunur.
- ◆ NAD içeren gıdalar: NAD bazı yiyeceklerde az miktarda bulunur: tam yağlı süt (mümkünse çiğ ya da tam yağlı süt kullanın), bezelye ve kuşkonmaz. NAD vücudun her hücresinde bulunur ve mitokondriyi artırma, bilişsel işlevi ve metabolizmayı hızlandırma gibi yaşlanmayı tersine çeviren özelliklere sahiptir. NAD perhizi taklit eder, çünkü perhiz sırasında üretilen sirtuinlerin (bir protein sınıfı) çalışma şeklini model alır. Düşük NAD seviyeleri ayrıca DNA onarımını engeller. NAD moleküllerinin vücut üzerindeki yaşlanmayı yavaşlatan etkileri üzerine araştırmalar yapılmaktadır.
- ◆ Zengin yabancı yeşillikler: İnkarya, Okinawa ve Sardinya tarzı beslenme büyük ölçüde besin değeri yüksek yabancı yeşilliklere dayanır. Yeşillikler özellikle yüksek miktarda klorofille beraber diğer şifalı ve detoksifiye edici besin maddeleri içerir.
- ◆ Etli ve zarlı kabuksuz meyveler: Yabanmersini, ahududu, böğürtlen ve çilek yüksek oranda antioksidan içerir.
- ◆ Protein: Baklagiller, kuruyemiş, çeşitli tohumlar, peynir altı suyu tozu, spirulina yosunu, yoğurt, yumurta iyi protein kaynaklarıdır.
- ◆ Lif bakımından zengin yiyecekler: Mercimek, bamya, brüksellahanası ve baklagiller oldukça faydalı olan lif içerir.

Lif

2016 yılında gerontoloji dergilerinde yayımlanan bir çalışma araştırmacıları şaşırttı. Bu çalışmaya göre kişinin lif alımı “başarılı yaşlanma”nın en büyük göstergesiydi. Tüketilen lif oranı alınan toplam karbonhidrattan, glisemik indeksten, şeker tüketiminden

ve kişinin glisemik yükünden daha önemliydi. Çalışmada elli yaşın üstünde 1.600 yetişkin takip edildi ve herhangi bir hastalığı bulunmayan sağlıklı kişiler “başarılı yaşlılar” olarak değerlendirildi. 29 gram lif alan katılımcıların daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürme ihtimalleri yüzde 80 daha fazlaydı. Tüm lifler bitki bazlıdır, bu yüzden “bitki bazlı beslenme” lif alımını artırmanın en kolay ve en basit yoludur. En iyi lifli yiyecekler arasında avokado, yeşil bezelye, mercimek, ahududu, badem, tatlı patates ve olgunlaşmamış soya fasulyesi yer alır. Çorba, çay, smoothie, yoğurt ya da herhangi bir sıvı gibi yumuşak gıdalara öğütülmüş psilyum kabuğu, öğütülmüş ketentohumu ya da chia tohumu ekleyerek beslenmenize lif takviyesi de yapabilirsiniz. Beslenmenizin temeli bitkiler olduğunda asla düşük lif alımı gibi bir sorununuz olmayacaktır.

İki Tür Lif

- ◆ Çözünebilir lif: Bu tip lif suyu emer ve jel gibi olur. Sindirim sisteminizde birikir, ek fayda olarak doygunluk hissi verir. Çözünebilir lif sünger gibi davranarak sindirim sistemini temizler.
- ◆ Çözünmez lif: Tam tahıllarda, sebzelerde ve meyve kabuğunda bulunur. Bu tip lif bozulmadığından fermente olur ve iyi bağırsak bakterilerini destekler. Aynı zamanda sindirilmemiş yiyecekleri ve toksinleri temizlemek için kolondan geçen bir süpürge gibi davranır.

Sağlıklı Yağlar

Ayurveda sağlıklı yağların faydalarını her zaman desteklemiştir. İşte beslenmenize dahil edilmesi gereken bazı sağlıklı yağlar:

- ◆ Avokado, avokado yağı
- ◆ Tereyağı
- ◆ Ghee / sadeyağ
- ◆ Hindistancevizi yağı
- ◆ Sızma zeytinyağı: Sızma zeytinyağı alırken düşük fiyatlı markaların saf zeytinyağı olmadığını, çoğu zaman çeşitli

kimyasallar ve dolgu yağlar içerdiğini unutmayın. Yüksek kaliteli sızma zeytinyağı harcadığınız paraya değer. Akdeniz tarzı beslenmede sıklıkla kullanılan güçlü bir antioksidandır ve kanseri önlediği bilinir. Yüksek sıcaklıkta yemek pişirmeye uygun değildir.

- ◆ Balık yağı: İnsan vücudu omega-3 yağlarını üretemez, bu nedenle omega-3'ü balık yağı ya da ketentohumu yağı gibi bir besin kaynağından almanız gerekir.
- ◆ Ketentohumu yağı: Ketentohumu yağı vejetaryenler için mükemmel bir omega-3 yağı kaynağıdır. Vücut ketentohumu yağını omega-3 yağına dönüştürür.
- ◆ Kuruyemiş ve tohumlar
- ◆ Susamyağı, ceviz yağı, hodan yağı gibi çeşitli yemiş ve tohum yağları ya da çuhaçiçeği yağı ve yukarıda belirtilen diğer yağlar

Anti-inflamatuvar Gıdalar

İnflamasyon yaşlanma sürecinin en büyük zanlılarından biridir. Nekahet dönemindeyse ve kronik inflamasyon problemimiz varsa ya da sadece vücuttaki inflamasyonu azaltmak istiyorsak aşağıdaki yiyeceklerin tüketimini artırmalıyız:

- ◆ Zencefil: Bu baharat tozunu içeceklere, sebzelere ve çeşni-
lendirmek için herhangi bir iştah açıcı yemeğe ekleyin. Taze
zencefili soyarak ve ince ince doğrayarak kullanın. Zencefili
otuz ile altmış saniye sadeyağla ya da hindistancevizi yağıyla
sote edin, ardından yiyeceğinize ekleyin.
- ◆ Vişne suyu ya da vişne turtası
- ◆ Karbonatlı şeker kamışı melası
- ◆ Taze sebzeler, meyveler, kuruyemişler
- ◆ Kök sebzeler: Bütün kök sebzeler sakinleştirici bir etkiye
sahiptir ve yaşlanma için iyi besinlerdir. Kök sebzeler top-
raktan geldikleri için topraklayıcı, sakinleştirici nitelikleri
vardır.

- ◆ Pancar: Vitamin ve mineral bakımından zengin, yaşlanmayı geciktirmede çok etkili bir sebzedir, sindirim ve kalp sağlığı için iyidir. Pancar pek çok kültürde yaşlandıkça cinsel dürtülerinizi artırmanıza yardımcı olan bir afrodisyak olarak bilinir.
- ◆ Japonturpu

Yaşlanma mikrobiyomda değişikliklere neden olabilir. Özellikle gençlik çağlarında vücutta yüksek olan bifidobakteri seviyesi yaşla birlikte azalır. İnflamasyonu azalttığı bilinen bifidobakteriler besin emilimine de yardımcı olur. Mikrobiyomu destekleyen bu bakterilerin seviyesini salamura edilmiş zeytin, elma sirkesi, yoğurt, kefir, tempeh ve miso gibi probiyotik gıdalar tüketerek artırabilirsiniz.

Su

Kişi yaşlandıkça beyindeki susuzluk alanı azalır. Suya duyduğunuz istek azalsa da yaşlanmayla birlikte su tüketiminiz önem kazanır. Su içme alışkanlığının ne denli önemli olduğunu ne kadar vurgulasam az. Her sabah uyandıktan sonra sektirmeden yapmanız gereken ilk iş su içmek. Ayurveda limonlu ılık suyu önerir. Her gün bunu yapın, tıpkı dişlerinizi fırçaladığınız gibi.

Vücudumuz nefes alırken, terlerken, idrar yaparken ve bağırsak hareketleri esnasında sürekli su kaybeder. Benzer biçimde geceleri toksinlerden arınırken suyu kullanır. Yaşlanmayla birlikte susuzluk hissi azalır ve böbrekler vücut suyunu koruyamaz hale gelir. Yaşınız elli ya da üzerindeyse susuzluk yerine yorgunluk hissetmeye başlayabilir, büyük bir bardak su içmek yerine kestirmeye karar verebilirsiniz. Susuz kalırsanız komplikasyonlara maruz kalma olasılığınız artar.

2001 yılında yaş, susuzluk ve sıvı alımının etkileriyle ilgili bir çalışma yapıldı. Altmış beş yaşın üzerindeki yaşlı yetişkinlerin günlük sıvı alımı yeterli olmasına rağmen sıcak bir ortamda normalden daha fazla egzersiz yaptıklarında işlerin değiştiği keşfedildi: Vücutları sıvıya ihtiyaç duydu ve dehidre oldu. İhtiyaç duydukça

sıvı almak yerine daha az susuzluk hissi duydular ve daha az sıvı aldılar. Bu çalışmayla vücut sıcak bir ortamda egzersize zorlandığında sıvı dengesinin düzenlenmesinin yaşla birlikte yavaşladığı tespit edilmiş, yaşlanma sürecinin susama ve toklukla bağlantılı fizyolojik kontrol sistemlerini zayıflattığı sonucuna varılmıştır.

SÜPER YAŞLI TAKVİYELERİ

Takviye etmek mi etmemek mi, Süper Yaşlının tercihi ne olacak? Gıda takviyelerinin tür ve çeşitliliği oldukça fazladır. Geniş olarak haplar, kapsüller ve yumuşak jeller vücut tarafından sıvı ve/veya macun içerisinde seyreltilen tozlardan daha güç sindirilir. Ayrıca laboratuvarı elde edilen vitamin ve bileşikler de mevcuttur. Doğal maddelerde de pek sağlıklı olmayan birçok toksik madde bulunduğundan lütfen vücudunuza aldığınız takviyelere dikkat edin. Yaşlandıkça sindirim yavaşlar, bu nedenle bitkilerle veya vitaminlerle zenginleştirilmiş macun, meyve suyu ya da çayları tüketmek fazladan besin kazanımı için harika bir yol olabilir.

Geleneksel kültürlerde harici vitamin takviyesi alınmaz, bunun yerine yöresel bitkiler ve süper yiyecekler kullanılır. Süper Yaşlılar için en pratik ve en ekonomik gençleşme yolu da budur. Çok fazla seçenek var, benim de yoga sağlık koçu olarak öncelikli tercihim gıda takviyeleri değil. Bana kalırsa öncelik, özellikle sağlık durumu iyi olmayan kişilerde her zaman sağlıklı alışkanlıkların yer etmesini sağlamak olmalı. Kaliteli uyku, düzenli sindirim, egzersiz ve spiritüel pratik yerleştikten sonra kişi uzun ömür açısından kendisine faydalı olacağını düşündüğü takviyeleri alabilir. Danışanlarımın, öğrencilerimin ya da arkadaşlarımla kendilerine gereken özeni göstermek yerine önceliği gıda takviyelerine vermek istediğini sıklıkla görüyorum. Bir benzetmeyle ifade edersek, inşa ettiğiniz evin temeli sağlıklı alışkanlıklar olmalı. Alışkanlıklar olmaksızın gıda takviyeleri almak temeli sağlam olmayan bir evi ıvrı zıvırlarla, ucuz hediyelik eşyalarla doldurmaya benzer. Sevimli ve hoş görünüyor olabilirler ama hayatınızı yapılandırmanızı sağlamıyorlar. Öncelikle evin temelini güçlendirecek, ardından

evinize neler koyacağınızı, yani vücudunuza hangi takviyeleri alacağınızı bileceksiniz. Sezgileriniz neyin doğru olduğunu gösterecektir ama acil bir durumunuz varsa derhal bir hekime ya da pratiisyene danışmanız daha uygun olur. Kriz halindeyseniz hekimler gıda takviyelerinin yanı sıra temel oluşturmanıza da yardımcı olur. Bu kitapta tam olarak bahsettiğimiz şey aslında Süper Yaşlılar için oturtulması gereken temel alışkanlıklar. Alışkanlıklarınız bir kez yerleşince gıda takviyeleriyle istediğiniz takviyeyi yapabilirsiniz. Kriz hallerinde başka şeyler yapmanız gerekebilir ama alışkanlıkların asıl hedefi hareket kabiliyetinizi artırarak hayatınızı yavaş yavaş değiştirmenizi sağlamaktır.

“Temiz 15” ve “Kirli Düzine”

Çevre Çalışma Grubu her yıl Temiz 15 ve Kirli Düzine listelerini açıklar. Bu listeler size dışarıda yemek yerken ya da ürün seçerken yardımcı olabilir.

- ◆ Kirli Düzine: Organik olmayan ve pestisit uygulanan meyve ve sebzelerden mümkün olduğunca kaçının. Unutmayın, çoğu restoran belirtilmedikçe organik ürünler kullanmaz. Dikkat etmeniz gerekenler: çilek, ıspanak, nektarin, elma, şeftali, armut, kiraz, üzüm, kereviz, domates, dolmalık biber ve patates.
- ◆ Temiz 15: Organik olmasalar bile minimum pestisit uygulanan meyve ve sebzeler: tatlı mısır, avokado, ananas, lahana, soğan, bezelye (dondurulmuş), papaya, kuşkonmaz, mango, patlıcan, kavun, kivi, kantalup kavunu, karnabahar ve greyfurt.

Fark Yaratan Topraktır: Yiyeceklerin Nerede Yetiştiriyor?

Mineraller su, toprak, kaya, bitki ve hayvanlarda kendiliğinden olan inorganik maddelerdir. Mineral bakımından zengin, “sağlıklı” toprakta yetişen bitkiler mineralin az olduğu toprakta yetişen bitkilerden daha besleyicidir. Fark yaratan topraktır. Herhangi bir şarap üreticisine toprağın son şarap rekoltesi üzerindeki etkisini

sorun. Mahsullere dair bilginizi artırın. Tıpkı iyi şarap arayanlar gibi en sağlıklı ürünleri arayın. Tatları muhakkak çok daha iyi. Üreticilerle tanışın ve onlardan tarım uygulamaları hakkında bilgi alın. Organik tarım yapan küçük çiftliklerin çoğunluğu ve büyük çiftliklerin bir kısmı topraklarını özenle işler. Pazara gidin, CSA ya da şehre yakın çiftliklerden alabileceğiniz, muhtemelen mineral bakımından zengin, sağlıklı toprakta kendi meyve ve sebzelerini yetiştirin. Mineral seviyesi düşük olan topraktan elde edilecek ürün de mineral açısından fakir olacaktır. Ticari çiftliklerde üretilen sebze ve meyveler vitamin ve mineral bakımından fakirdir.

Mineraller dış, kemik, kan, deri ve saçların yapısına katılır, ayrıca sinir sisteminin işleyişine yardımcı olurlar. Kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller kemik oluşumunda görevlidir ve kas fonksiyonlarını destekler. Selenyum ve bakır gibi iz minerallereyse vücut az miktarda gereksinim duyar.

Elektrolitler hücreler arasındaki elektrik uyarılarının taşınmasına yardımcı olan iyonları oluşturan suda çözünen minerallerdir. Potasyum, sodyum, klorür, kalsiyum ve magnezyum vücutta dengeli seviyelerde bulunması gereken iyonik minerallerdir. Hücrelerinizdeki elektrolit sıvı dengesi önemlidir, çünkü kaslarınızda elektrolit dengesizliği varsa kas krampları yaşarsınız. Hücrelerimiz vücutta elektrik uyarılarını taşımak için suyla birlikte bazı mineraller kullanır.



Bitki Bazlı Beslenme İçin Yiyecek ve İçecekler

Sağlığa yararlı birçok bitkisel yiyecek ve içecek vardır. Bunlardan sadece birkaçı:

- ◆ **Kudret narı:** Hindistan, Japonya ve Filipinler'de şifalı kabul edilen bu acı kavunun buruk bir tadı vardır ve kan şekeri üzerinde ilginç bir etkiye sahiptir.
- ◆ **Tatlı patates, yerelması gibi kök sebzeler:** Kök sebzeler toprakta yetişir ve doğal olarak toprak elementini içerir. İnsan-

lar yaşlandıkça vücutlarındaki toprak elementi azalır. Kök sebzeler vücuttaki toprak niteliğini artırmaya yardımcı olur. Süper Yaşlılar tatlı patates, havuç, yerelması ve bebek patates gibi kök sebzelerle beslenerek bir anlamda topraklanmış olur.

- ◆ **Dulavratotu kökü:** Asya mutfağında tıbbi bir kök bitki olan dulavratotu çorba ve yahniye katmak için mükemmel bir detoksifiye edici bitkidir.
- ◆ **Çeşitli turplar ve japonturpu:** Çok yüksek miktarda C vitamini içerirler.
- ◆ **Tomurcuk filizler:** Tomurcuk filizler yaşlanmayı geciktiren mükemmel besinlerdir. Tomurcuk filizler filizlenmiş tohumlardır, bu nedenle yüksek enerji içerirler, vücudu besler ve alkalize ederler. Tohum ya da fasulye filizlendiğinde yaşam enerjisiyle dolar. Yemek yapılacak tomurcuk filizler arasında balkabağı, çemenotu, maş fasülyesi, kaba yonca, brokoli, mercimek, kırmızı fasulye ve daha pek çok şey sayılabilir. Yapılan çalışmalar brokoli filizlerinin olgun bitkilerdeki bitkisel besin madde miktarının otuz ila elli katını içerdiğini göstermiştir.
- ◆ **E vitamini:** Fındık, ceviz, biber, pazı, tatlı patates ve zeytinyağında bulunan güçlü bir antioksidandır. Badem E vitamininin en yüksek olduğu besinlerinden biridir. Ispanak, karahindiba yaprakları ve pazı gibi yeşillikler de E vitamini içerir.
- ◆ **Gün boyunca bir termostan ılık su yudumlayın:** Ayurveda geleneği detoks yöntemi olarak gün içinde sürekli ılık su içilmesini önerir. Ilık ya da sıcak suyun vücut tarafından ısıtılmasına gerek yoktur ve vücudu toksinlerden arıtmak için iyi bir yöntem olduğu düşünülür. Elbette bitki çayı içebilir ya da ılık suya limon veya misket limonu ekleyebilirsiniz. Ilık su alışkanlığı kış aylarında bağışıklığınızı mükemmel destekler.
- ◆ **Bitki çayları:** Satın alabileceğiniz veya kendiniz demleyebileceğiniz pek çok bitki çayı var. Sevdiklerinizi sürekli el

altında tutun. Çiçek, ağaç kabuğu, yaprak, meyve ya da baharatlarla yapılırlar.

- ◆ **Meyve suları:** Taze sıkılmış ya da taze preslenmiş sebze veya meyve suyu en iyisidir. Tüm meyve ve sebzelerde yüksek oranda su bulunur, meyve ve sebzelerde bulunan su doğal elektrolitlere, vitaminlere, besin maddelerine ve şifa verici güçlü özlere sahiptir. En iyi meyve suyu evde yaptığınız ya da taze aldığınız meyve suyudur. Rafa konduğunda ya da pastörize edildiğinde besin değeri ve enerjisi kaybolur. Uzun raf ömrüne sahip taze sıkılmış meyve suyu diğer birçok meşrubat türünden kesinlikle daha iyi olsa da ev yapımı ya da taze sıkılmış her zaman en iyisidir.
- ◆ **Çay:** Yeşil çay, beyaz çay, siyah çay, kokulu çay gibi kafeinli çayların tamamı *Camellias sinensis* bitkisinden gelir. Kafeinli çaylar antioksidan özelliklere sahiptir. Kafeinin vücut üzerindeki etkisiye kurumaya yol açması ve idrar söktürücü işlevi görmesidir. Ayurveda'ya göre, kafeinli çaylar yaşamınızdaki hava ve esir elementlerini artırır, dolayısıyla etkileri de yaşlandıkça değişir. Nasıl gereğinden fazla yemeği tolere edemiyorsak kafeini de yaşlandıkça eskisi gibi tolere edemeyebiliriz. Kafeinin bağımlılık haline gelmemesine dikkat edin, yaşlandıkça tolere edebileceğiniz kadar alın.
- ◆ **Kahve:** Kahve yüksek miktarda kafein içerir, öte yandan yüksek miktarda antioksidan da içerir. Ayurveda'ya göre, çay gibi kahve de yaşlandıkça zaten olan hava ve esir elementlerini biraz daha artırır. Unutmayalım, hayatı sakın ve yavaştan almak istiyoruz. Kahve zihin, beden ve ruhunuzdaki istikrarlı yapıyı bozmuyorsa kahve içmenizde sorun yok. Yaşlandıkça kahvenin sizi nasıl etkilediğini gözlemleyin. Yorgunluğu üzerinizden atmak için kahve mi içiyorsunuz, yoksa başka kafeinli ya da şifalı içecekler mi? Yinelersek, asıl önemli olan kendi bünyenize dikkat edip ona göre hareket etmektir.



SÜPER YAŞLILARIN GIDA ALIŞKANLIKLARI

Yemeklerinizi planlayın. İster kendiniz isterse kendiniz ve aileniz için olsun haftalık yemeklerinizi planlamaya haftada on beş dakikanızı ayırın. Kalem kâğıt ya da bir uygulama kullanın.

Haftanın geri kalanında yemeğe dönüştürebileceğiniz sebze, bakliyat gibi malzemeleri hazırlamaya en az bir saat ayırın. Daha fazla vaktiniz varsa önceden birkaç öğün birden hazırlayın. Her ne kadar Ayurveda geleneksel olarak yemeğin günlük ve taze olmasını önerse de vakit olmadığı için abur cubur tüketmektense birkaç günlük ev yapımı yemek daha sağlıklıdır. Öğünlerinizi taze sebze ve otlarla süsleyin.

ÖNCE DEN PLAN YAPMAK

Yemekleriniz ya da öğünlerinizin olabildiğince fazlasını her sabah aynı saatte hazırlayın. Vücudumuzu ve hayatımızı ne kadar çok bir saat mekanizması gibi çalıştırırsak eğlenceye, topluluğa, sevgiye ve öteki heyecan veren aktivitelere o kadar çok yer açarız. Yemek çoğu zaman yalnızlığın getirdiği boşluğu doldurmak ya da tatminsizlik hissini bastırmak için kullanılır. Günlük rutinleriniz ne derece sağlam olursa doğal olmayan ve sağlığınıza herhangi bir yararı dokunmayan yiyeceklere aşermenize neden olan itkileri o derece ortadan kaldırabilirsiniz. Alışkanlıklarınızı değiştirmenizi sağlayan becerilerinizi kullanın ve bunları aşamalı olarak geliştirin. Herhangi bir sebepten dolayı daha fazla bitkisel besin tüketmekte zorlanırsanız bu değişiklikleri daha ilham dolu ve pozitif hissettiğiniz başka bir zamana saklayın.





Etrafınızda Size Destek Olabilecek Arkadaşlar ve Birkaç Yabancı Olsun

Havaya, suya ve besine duyulan ihtiyaç ne kadar birincilse, bağ kurma ve bir topluluğun parçası olma ihtiyacı da öyledir.

– DEAN ORNISH

Modern dünyanın en az anlaşılan ama üzerinde kapsamlı bir biçimde durulması gereken sağlık risklerinden biri de kişilerin içerisinde bulunduğu toplumdan soyutlanmaları. Üstelik bu risk yaşla birlikte artıyor. Araştırmalar kurduğumuz toplumsal ilişkilerin gücünün sağlığımız üzerinde büyük bir etkisi olduğunu göstermiştir. Toplumsal ilişki noksanlığının ölüm riskini yüzde 50 artırdığıysa başka bir gerçek. İnsanların çoğunun topluluk ilişkilerine dair yaşlanma planında gedikler var. Beslenme ve egzersiz yapmaya dair o kadar çok düşünüyorlar ki, etraflarında kendilerine dayanak teşkil edecek bir topluluğun yaşlılığa etkisinin olup ol-

madığını dikkate bile almıyorlar. Unutmayalım ki çevremizde bize destek veren insanların olması sağlığımız konusunda diyet ya da egzersizden çok daha faydalı. Ciddi sağlık problemlerinizi varsa ve kimi zaman bir şeylerin kontrolünüzden çıktığını düşünüyorsanız insanlarla arkadaşlık kurmak, mevcut arkadaşlarınızla yakınlaşmak ya da yeni bir arkadaş çevresi oluşturmak sağlığınıza daha iyi bir hale getirmenin en sağlam yollarından biri. Aile ve arkadaşlara yakın olmak konusunda ne kadar fazla insan eğitilirse soyutlanma “salgını”nı ve sağlık üzerindeki etkilerini o kadar değiştirebiliriz.

Ayurveda’da düşündüğünüz, yaptığınız, hatta yediğiniz her şey birbiriyle bağlantılı. Toprak elementinin karşılığı sevgidir. Yaşımız ilerledikçe hafifleriz, bu yüzden eskisine göre toprak elementine daha fazla ihtiyaç duyarız. Ayurveda’ya göre benliğimizin ebedi yönü ancak sevginin ve kişiler arası iletişimin bulunduğu bir topluluk ortamında gelişebilir. Yaşlılık dönemi hava elementinin etkisi altındadır, bu yüzden yaşımız ilerledikçe hava elementiyle gelen hafiflemeyi dengelemek için ailemizin ya da bize destek veren bir topluluğun desteği gerekir, zira bu dengeyi ancak sevgiyle sağlayabiliriz. Aile, hayatın iniş çıkışları karşısında devasa bir tampon vazifesi görür. Ne var ki bütün aile ilişkileri de sağlıklı değildir. Size destek olan bir aileniz varsa bağlarınızı sıkı tutun. Ama aile üyeleriniz ihtiyaç duyduğunuz konfor alanı için size destek olmu-yorsa ailenin işlevini üstlenecek bir grup arkadaş ya da komşuyla dostluk kurmayı düşünebilirsiniz.

SİHİRLİ KUTU

Dünyanın dört bir yanındaki insanlar aileyle ya da arkadaşlarla iletişim kurmak için büyük ölçüde “sihirli kutu”ya bağımlı olsa da yüz yüze iletişimde olmak beyin aktivitesini görüntülü konuşma uygulamalarından çok daha fazla artırıyor. Ayrıca başka bir dizi faydayı da beraberinde getiriyor. *Journal of the American Geriatrics Society*’de yayımlanan, elli yaş üzeri 11 bin yetişkinin incelendiği bir çalışmaya göre, arkadaş ya da aileleriyle kişisel olarak görüşmek yerine e-posta yoluyla iletişim kuranların depresyon riski iki

BİR KÜTÜPHANECİNİN HAYATI

110 yaşındaki Süper Yaşlı Bernie Nenner sonunda kütüphanecilikten emekli oldu. Yirmi otuz yıl boyunca aynı zamanda ikamet ettiği Parkland Florida'daki Aston Gardens Yaşlılar Topluluğu'nda kütüphane işleten Bernie bu yolla dahil olduğu topluluğa katkıda bulunmaya devam etti. Kitaplar ve öğrenme sevgisini yaygınlaştırmak için sıklıkla favori kitaplarından biri olan *Baba'dan* (Mario Puzo) alıntılar yapardı. Günlük rutinde jimnastik egzersizlerine ve her sabah günlük haberleri okumaya yer veren Bernie uzun bir ömür için sigara ve kırmızı etten uzak durulmasını tavsiye ediyor. "Geri kalanı şans ve yukarıdaki adam." Bernie'nin seksen üç yaşında bir kızı ve seksen sekiz yaşında bir oğlu var. Son altı yıldır Bernie'nin yanında olan sağlık görevlisi Nova Barret onun çok iyiliksever olduğunu ve her zaman birilerine yardım ettiğini söylüyor. Hayatı boyunca onu en çok şaşırtan şeyin ne olduğu sorulduğunda Bernie "cep telefonu" diye cevap veriyor, Nova da şunu ekliyor: "Ya da onun sevdiği ifadeyle 'sihirli kutu'."

kat daha fazla. Arkadaşlarıyla ve aileleriyle haftada en az üç kez yüz yüze görüşmelerin depresyona yakalanma riskiye en düşük düzeyde. Yine de elinizde tuttuğunuz cihazı hemen fırlatıp atmayın. Telefon, tablet ya da bilgisayar dikkatli kullanıldığı takdirde yaşlı yetişkinlerin iletişim kurmasını, bağlantıda kalmasını, hatta yüz yüze görüşmesini sağlayabilir. Çok sayıda yetişkin online forumlar sayesinde kendilerine destek olan insanlarla iletişim kuruyor. Üzüntülü oldukları durumları paylaşmak, konulan tanıları anlamak, hastalıkları yönetmek, iyileşme safhasında birbirine destek olmak ve sağlıklı alışkanlıklar edinebilmek bu tip forumların belli başlı konuları arasında yer alıyor. Benzer düşüncedeki insanlarla zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın iletişim kurabilmenin kişiye yardımı dokunabilir. Yaşlı aile üyeleri, torunları ve büyük büyük torunlarıyla görüntülü konuşabiliyor. Nadir görülen hastalıklardan birine yakalananların online forumlarda aynı tanıyı taşıyan başka insanları bulması mümkün. Kısacası kurunun ya-

nında yaşı yakmaya gerek yok. Dijital çağ coğrafi imkânlar sebebiyle soyutlanmış insanlar için bazı çözümler öneriyor. İletişimde olduğunuzu hissettiriyorsa sırtınızı dijital bir topluluğa ya da online forumlara yaslamanızda sakınca yok. Fakat genel sağlığınızın, beyin işlevlerinizin ve sosyal ilişkilerinizin daha iyi olmasını istiyorsanız insanlarla yüz yüze görüşün.

Yapılan bilimsel araştırmalardan birinde uzun ömür açısından Facebook kullanıcıları incelenmiş ve ister inanın ister inanmayın ama çok fazla arkadaşlık teklifi alan ve bu teklifleri kabul eden insanların daha uzun yaşadığı tespit edilmiştir. Buna ilaveten araştırma, çok fazla arkadaşlık teklifi göndermekle uzun yaşam arasında bir bağlantı bulunmadığını da ortaya koymuştur. Başka insanlardan arkadaşlık teklifi almak hoşlanılabilirlik faktörü olduğu için mi ömrü uzatıyor, yoksa arkadaşlık teklifi almak ve kabul etmek sosyal bir terfi olduğundan mı sağlığı destekliyor? Sosyal medyanın yaşlanma üzerindeki etkilerinin net olarak ortaya konması için daha çok araştırma yapılması gerek.

Dünya üzerindeki Mavi Bölge yerleşimlerinin beşinin de aileye ve aileyle geçirilen sosyal zamana değer verilen yerler olması tesadüf değil. Hepsinde karşılıklı iletişim etrafında oluşturulan geleneksel topluluklar var. Bu yerleşimlerde aile ve arkadaşlar haftada en az bir kez yüz yüze görüşüyor. Çoğu yerleşimdeyse görüşme sıklığı ya her gün ya da haftada birden fazla. İlginçtir, dünyadaki beş Mavi Bölge yerleşiminin biri hariç hepsi coğrafi olarak modernleşmenin etkisine maruz kalmayan yerlerde. Bu dört yerleşim coğrafi izolasyon dolayısıyla hayatta kalan yaşlı yetişkinlere saygı duyan, aile ve topluluğa değer veren geleneksel kültürler. ABD'deki tek Mavi Bölge yerleşimi California'daki Loma Linda. Coğrafi açıdan izole bir bölgede yer almayan Loma Linda aynı zamanda Yedinci Gün Adventistleri'nin de merkezi. Adventistler topluluklarının sağlıklı yaşlanması için sağlam bir yapı oluşturmuş. Pazar günlerini kendilerine ayırıyor ve birlikte vakit geçiriyorlar. Bunu dini bir ritüel kapsamında yapmalarına rağmen oluşturdukları topluluk modeli, zemininde güçlü bir amacın yer aldığı toplulukların sağlığa olan faydaları konusunda umut vaat ediyor. Yedinci Gün Adventistleri belli başlı değerler etrafında bir araya gelmiş güçlü

bir topluluk. Örnek alınabilecek değerlerinden biri de haftanın bir gününü dinlenmeye ve ibadete ayırıyor olmaları. Kişi dindar olmayabilir ama dinlenmeye ayrılan bir günün sağlık açısından faydaları ve aileyle ya da arkadaşlarla geçirilen vakit başka hiçbir şeyle eş tutulamaz. Aynı zamanda böyle bir plana sadık kalmak kararlılık ister. Dinlenmeye ayırdığınız gün çalışmanız gerektiğini düşünerek üzerinizde baskı hissedebilir, strese girebilirsiniz. Fakat mesai haricinde bir günü kendinize ayırırsanız stresi kontrol altına almak noktasında mesai dışı saatlerin etkisini fark edecek ve bu günün yerini takviminizde koruyacaksınız. Mümkünse fişinizi çekin. Aile ve arkadaşlarınıza da aynısını yapmalarını tavsiye edin. Bağlantıyı kesmek konusunda isteksiz davranırlarsa onlara Mavi Bölge yerleşimlerinden bahsedin. Mavi Bölge sakinleri bir günün tamamını olmasa bile hafta içi belirli saatleri fiş çekili vaziyette sevdikleri insanlarla birlikte geçiriyor.

YAŞILARA SAĞLANAN HUKUKİ KORUMA

Aile fertlerine yakın yaşamak her zaman mümkün olmaz, böyle olduğunda aile ziyaretlerinin sıklığı azalır. Çin Konfüçyüsçülük sayesinde yaşlılara hürmet etme konusunda eski bir geleneğe sahip. Fakat Çin’de bile çocukların kariyer yapmak için yaşlanmakta olan ailelerinden ayrılmaları evlatlık vazifesine ilişkin bu geleneği aşıyor. Batı toplumlarına tuhaf gelebilir ama Çin hükümeti bu konuda bir adım attı. 2013 yılında çıkardığı bir yasayla çocuklara ailelerini ziyaret etme, işverenlere de aile ziyaretleri için çalışanlarına izin verme yükümlülüğü getirdi. Kanun maddelerinde çocukların vazifeleri ve “yaşlıların manevi ihtiyaçlarını karşılama” yükümlülükleri zikrediliyor. Aile bağlarını güçlü tutmada kanunlar işe yarayabilir de yaramayabilir de, ne var ki aile bağlarının değeri konusunda verilecek bir eğitim hepimiz küresel olarak yaşlandıkça insanları bir araya getirmeye yardımcı olabilir.



SOSYAL AĞ KURMA

Biz yaşlandıkça topluluk daha fazla amaca hizmet eder. Bazı araştırmalar sosyal ağlarımızın beklenen yaşam süresi ya da sağlıklı yaşam süresi hakkında egzersizden bile daha fazla fikir verebileceğini gösterdi. İlk sosyal etkileşimlerin her yaşta stresi azalttığı kanıtlandı. Aidiyet hissi genellikle yaşama amacıyla bağlantılıdır. Yüz yaşına ulaşan insanların büyük bir kısmı yaşama amaçlarının bazı sosyal aktivitelerle bağlantılı olduğunu söylüyor. *Ikigai* adlı kitapta anlatıldığı üzere, Okinawa, Ogimi’de yaşayan asırlık insanlardan biri sabah rutini olarak okula giden çocuklara “merhaba” ve “görüşürüz” diyor, yanından araçlarıyla geçen herkese “yolunuz açık olsun” diyerek el sallıyor. Sabah saat yediyi yirmi geçeyle sekizi çeyrek geçe arası insanlarla selamlaşıyor, herkes gittikten sonra eve dönüyor. Okinawa, Ogimi’den herkese el sallıyor. Diğer Ogimi sakinleri yaşama amaçlarını arkadaşlarla iyi vakit geçirmek ya da komşularıyla çay içmek olarak tanımlıyor.

Araştırmalar, sosyal ilişkilerin büyük bir tampon vazifesi gördüğünü ve dolu dolu yaşanacak uzun bir ömür için önemli bir etken olduğunu doğruluyor. Sosyal açıdan aktif bir yaşamın kişinin uzun ömürlü olmasını sağladığını gösteren çok sayıda çalışma var. Aile, arkadaş ve komşuların desteği stresi azaltıyor ve iyi bir yaşam duygusunu artırıyor. Gençliğimizde ve ilerleyen yaşlarda sosyal ilişki kurma becerisinin geliştirilmesi sıklıkla gözden kaçırılrsa bile aslında sağlıklı yaşlanmanın olmazsa olmazlarından biri. Sağlıklı yaşlanmak için kişinin yardım isteyebilmesi ve yardım alabilmesi şart. Sosyal beceri her zaman sağlığa yararlı bir unsur olarak kabul edilmez ama aile, arkadaşlar, hatta yabancılarla uygun ve sağlıklı biçimde ilişki kurma becerisinin yaşamımıza önemli faydaları var. Modern Batı kültüründe toplum bireyselliği ve yükselmeyi işbirliğinden daha fazla takdir eder. Mavi Bölge sakinlerinin bakış açıysa farklı. Takım çalışmasına değer veriliyor, işbirliği takdir ediliyor ve topluluğa katkıda bulunan yaşlı yetişkinler içtenlikle karşılanıyor. İnsanlar büyük resmi görüyor ve yaşlı yetişkinlere hayatın sürekliliğinin ayrılmaz parçası gözüyle bakıyorlar.

Journal of Health and Social Behavior'da yayımlanan bilimsel bir çalışmada, sosyal ilişkileri yüksek ve orta düzeyde olan, zaman içerisinde bu ilişkilerin düzeyini artıran yaşlı yetişkinlerde yaşlanmayla bağlantılı bilişsel ve fiziksel sınırlamaların sosyal ilişki düzeyi düşük olanlardan daha yavaş geliştiği keşfedildi. Bir başka araştırma, toplumdan soyutlanmış yetişkinlerin sosyal olarak aktif akranlarına göre daha fazla doktora gittiğini göstermiştir. Gündelik olarak akranlarla iletişimde olmak depresyondan bilişsel işlevlerin zayıflamasına kadar birçok zihinsel sağlık probleminin önüne geçilmesini sağlar. Sosyal aktivite beyninizi meşgul eder, keskin bir zihin sağlar ve bilişsel becerilerin zayıflama olasılığını düşürür. Araştırmalar aynı zamanda sosyal ilişkilerini düzenli sürdüren yaşlı yetişkinlerin fiziksel sağlıklarına daha fazla önem verdiğini ortaya koymuştur. Netice itibarıyla sosyal ilişki kuran yaşlı yetişkinlerin, izole yaşayan akranlarına göre Alzheimer'a, kalp damar hastalıklarına, kemik erimesine, romatoid artrite, hatta kansere yakalanma riski daha azdır.

Sosyal etkileşim sağlığa ve beyne destek olan bir motor vazifesi görür. İlginçtir, sağlıklı kalmamızı sağlayan sadece aile ve arkadaş desteği değil. Taksicilerle, kasiyerlerle, sınıf arkadaşlarınızla ve sokaktaki rastgele yabancılarla iletişimde olmak da sağlığa iyi gelir. Irvine California Üniversitesi'nde geriatrik nöroloji profesörü olan ve 90+ çalışmasını yürüten Dr. Claudia Kawas'a göre insanlarla, özellikle de tanımadığımız insanlarla iletişim kurarken beynimizi ne kadar kullandığımızın ya farkında değiliz ya da bunu hafife alıyoruz. Sokakta bir yabancıyla karşılaştığınızda bu kişi ilişki kurmaya açık mı, ilgili mi, güvenilir mi gibi sorulara cevap bulmak ve başka bir sürü şeyi idrak etmek için kişinin yüzündeki ifadeyi görsel olarak işleme becerinizi kullanırsınız. Ayrıca bir yabancıyla konuşurken neyi nasıl ve ne zaman söyleyeceğinizi düşünmek zorundasınız. Bunların hepsi gayet açık ama bahsettiğimiz yabancından elli yaş büyükseniz akranınıza ya da yirmi yaş küçük birine söyleyeceklerinizden çok daha farklı şeyler seçmek zorundasınız. İnsanlar günlük, basit etkileşimlerin ne kadar zihinsel faaliyet gerektirdiğini fark etmez. Büyük şehirlerde yaşayanların çoğu insanların eskiden yaptığı gibi yapmıyor, komşularıyla iletişim kur-

muyor. Asıl şaşırtıcı olan, bu tip ufak etkileşimlerin sağlığını ve ömrümüzü ne kadar etkilediği. Kawas’a göre, “Haneniz dışında ne kadar fazla insanla konuşursanız her ay ölüm riskiniz o kadar azalır.” Unutmayın ki sıhhatiniz yerindeyse ve hareket edebiliyorsanız dışarıya çıkarak ve rastgele yabancılarla konuşarak bile sağlığınıza daha iyi duruma getirebilirsiniz.

MAVİ BÖLGE PROJELERİ

Mavi Bölge projeleri 2010 yılında yerel hükümetlerin insanların sağlıklı yaşama alışkanlıkları edinip bu alışkanlıkları sürdürmesi ve topluluk gücünü geliştirmek için başlatıldı. Mavi Bölge projeleri demografik olarak uzun ömre sahip olduğu bildirilen Mavi Bölgelerde kendiliğinden edinilen alışkanlıkları desteklemek için muhtelif topluluklarla birlikte çalışıyor. Çünkü sağlıklı alışkanlıkların teşvik edilmesi çoğu zaman çevre ve ortamla mümkündür: Bir topluluğun sağlıklı alışkanlıkları desteklemek için bir strateji belirlemesi ve bir ortam yaratma teminatı vermesiyle değişim olanaklı hale gelir. Sözgelimi ABD’nin Iowa eyaleti, eyaletteki on toplulukta Mavi Bölge projesini uyguluyor. Bu topluluklarda yerel restoranlar Mavi Bölge restoranları haline getirildi. Bakkallar çok daha fazla alıcısı olan işlenmiş şekerli gıdalar yerine Mavi Bölge gıdalarını göz önündeki raflara yerleştirmeye başladı. Yerel hükümetler kent sokaklarını daha “yürünebilir” alanlar haline getirdi. Bir şehir, eyalet ya da topluluk Mavi Bölge topluluk projelerinden birini benimsediğinde program yaklaşık üç yılda sona eriyor ve bu süre içerisinde gönüllülük, toplu yürüyüşler ya da başkaca grup faaliyetleri sayesinde yerel katılım sağlanıyor. Girişimdeki ilerleme sigara kullanma ve obezite oranlarındaki azalma gibi göstergelere bakılarak ölçülüyor. Mavi Bölge projeleri Mavi Bölge sırlarından istifade ederek ve Dan Buettner’in dünya üzerindeki Mavi Bölge yerleşimlerinin ortak niteliği olarak tanımladığı dokuz karakteristiği ölçüt olarak sağlıklı tercihler yapma konusunda ABD’deki toplulukları dönüştürmeye çalışıyor. Çevre ve koşullar sağlıklı tercihler yapmayı kolaylaştırdığında vatandaşların yaşam kalite-

sinin yanında yaşam süreleri artıyor, bunun da topluluğa ekstra yararı oluyor.

Uzun yaşamı destekleyen Mavi Bölge Power 9® projesi doğal hareketi, yaşam amacı edinmeyi, farklı bakış açıları geliştirmeyi, vites düşürmeyi, aidiyeti ve aileyi ön plana almayı içeriyor. Mavi Bölge projeleri, Mavi Bölgelerin ABD için bir model olup olmaya-
cağını soruyor. Bu projelerin temel amaçlarından biri de topluluk bilinci oluşturmak, buna yönelik olarak da topluluk temalı projelerde kentlerle, eyaletlerle ve sağlık hizmeti sağlayanlarla birlik içinde çalışılıyor. Etrafımızdaki insanlar, arkadaşlarımızın arkadaşları bile sağlığını önemli ölçüde etkiliyor. Mavi Bölge projeleri herkesin sağlıklı yaşam koşullarını iyileştirmek için topluluk faaliyetleri ve bireyler arasında bağlantılar yaratma çabasında. Örneğin Minnesota, Albert Lea'da sürdürülen Mavi Bölge projesinin bir parçası olarak, herkesin doğaçlama gruplar halinde katıldığı doğa yürüyüşleri düzenleniyor ve gönüllü çalışmalar yapılıyor. Göründüğü kadarıyla Albert Lea'da başlatılan bütün girişimler içerisinde en çok tutulan yürüyüş grupları. Yapılan araştırmalara göre bu gruplara katılım beş yıl içerisinde yüzde 70 oranında arttı. Sigara kullanma oranı azaldı ve Albert Lea sakinleri istatistiksel ortalamada yaşlarına 2,9 yıl daha ekledi. Bütün bunlara ilaveten kasaba geniş çaplı bir çevresel değişim geçirdi, çünkü yürüyüş grupları daha güvenli sokaklar ve görsel olarak daha iyi kent manzaraları için talepte bulundu. Gönüllüler varoşlarda temizlik çalışmalarına katıldı ve duvar resimlerinin çizilmesine önayak oldu. Yaşlanmanın bilinen göstergelerinden biri olan telomer üzerine yapılan araştırmalar temiz ve güvenli bir çevrede yaşamakla telomer uzunluğu ve beklenen yaşam süresi arasında bağlantı olduğunu göstermiştir. Süper Yaşlılar için bir artı daha!

SAĞLIK VE İLİŞKİLER

Çoğu insan yaş ilerledikçe etrafında devamlılığı olan bir topluluğun bulunmasını ister. Ne var ki arkadaşlık ve aile ilişkileri kişinin sağlığını koruma açısından değil, genellikle psikolojik düzlemde

ele alınıyor. İlişkilerimizin niteliği fiziksel sağlığımızı büyük ölçüde etkilediğinden sevgi, duygusal yakınlık, dostluk, cinsellik ve ilgi gibi insani ihtiyaçları karşılayacak doyurucu ilişkiler kurmak sağlıklı yaşlanmanın olmazsa olmazlarından biri. İzole bir yaşam sürmek yaşlanma açısından bakıldığında sigara içmek, aşırı alkol tüketmek ya da sağlıksız gıdalarla beslenmek kadar, hatta daha kötü. Sevecen ve tatmin edici bir çevrede yaşlandığınızda beyin ve beden sağlığınız artar. Dr. Brant Cortright *The Neurogenesis Diet and Lifestyle* (Nörojenez Beslenme ve Hayat Tarzı) kitabının kalple ilgili bölümünde ilişkilerimizin beyin sağlığını nasıl etkilediğini inceliyor. Cortright ilişkiler üzerine yapılan çalışmaların ayrıntılarını aktararak hayatımıza destek olan pozitif ilişkilerin nörojenezini artırarak beklenen yaşam süresini uzattığını, öte yandan toksik ilişkilerin kişide stres yarattığını hatırlatıyor.

Uzun ömür kasabası olarak bilinen Okinawa, Ogimi'de yaşayanlar *moai* adlı ufak gruplar halinde bir araya geliyor. Bu *moai*'ler insanlara hem topluluk içinde olmanın keyfini yaşıyor hem de amaca sahip olmanın yanı sıra sağlıklı yaşlanmayı ve dayanışmayı teşvik ediyor. Okinawa'lıların *moai* oluşturma pratiği aslen hayatta kalma mücadelesine dayanıyor. Mahsulün az, mali durumun kötü olduğu zor dönemlerde *moai*'ler adeta tampon vazifesi görerek topluluk temelli bir güvenlik alanı oluşturmuştur. Grup üyelerinden biri kötü hasat yüzünden sıkıntıdaysa ya da mali darboğazdan geçiyorsa grup kendi içerisinde para ya da yemek toplar ve ihtiyacı olan üyesine destek olur. *Moai* üyeleri duygusal, mali ve toplumsal anlamda birbirlerinin teminatıydı. Okinawa'lılar geleneksel çiftçilikle yaşamlarını sürdürüyordu, dolayısıyla *moai* üyelerinden biri toprağından mahsul alamadıysa ya da mali sıkıntı içindeyse *moai* önceden toplamış olduğu paradan ya da üründen bu üyenin faydalanmasını sağlardı. Belli ki sonraları *moai* bağış kültürü asıl maksadının ötesine geçmiş ve adadaki yaşam süresini önemli ölçüde artırmıştır. Bu gruplar aslen toplu hayatta kalma mekanizması olarak şekillendiyse de şimdilerde adada yaşayanlar için *moai* bir araya gelmek, birlikte keyifli vakit geçirmek ve boş zaman faaliyetlerinde bulunmak demek. Günümüzde *moai*'ler üyelerinde uzun ömrü artıran ve koruyan topluluk ve aidiyet hissinin yaratıyor.

Moai modeli ilerleyen yaşla birlikte yalnızlıkla mücadele eden ve bir araya gelmenin çeşitli yollarını araştıran biz Batılılar için ilham kaynağı olabilir. Bize destek olan ya da eğlenmek için bir araya geldiğimiz çeşitli topluluklarımız ya da sosyal gruplarımız olabilir ama *moai* hani neredeyse ikinci bir aile gibidir. Bu yapı sağlıklı yaşlanma için önemli kabul edilen yakın ilişki ve dayanışmayı beraberinde getiriyor. Dan Buettner *Blue Zones®* (Mavi Bölgeler) kitabında, doksan yedi yıldır *moai* üyesi olan kadınlarla yaptığı dostça konuşmaları aktarıyor. Bahsettiği kadınların yaş ortalaması 102. Okinawa sakinleri yardımlaşma ve dayanışma için beşli gruplar halinde toplanıyor. Görünen o ki *moai*, yaşam süresine etki eden bir tür topluluk sırrı yaratmış. *Moai* üyeleri kendilerini daha güvende ve bağlantıda hissediyor – iyi yaşlanma için önemli bir faktör daha. Bu gruplarda yer alanlar stres oranlarının düşük olduğunu, mutlu ve güvende hissettiğini belirtiyor. Küçük grup ve topluluklar bir yandan stresi azaltıyor, öte yandan yaşam süresine etki eden sağlıklı alışkanlıkların edinilmesine yardımcı oluyor. *Moai*’nin değer verdiği bir başka durumsa kırılganlık. Batı’da, özellikle ABD’de bireyselliğe ve kişisel güce her şeyden daha fazla değer atfediliyor. Oysa yaşla birlikte kırılganlık artar. İnsani özellikler olan bu türden hisler ve yaşlanmanın gerçekleri, onları dile getirebileceğiniz sosyal yapılar bulunmadığı takdirde üzerinizde kolaylıkla baskı unsuru haline gelebilir.

1939 yılı mezunu 268 Harvard öğrencisini takip ederek yürütülen The Grant Study isimli çalışmanın yöneticisi psikiyatrist George Valiant’a göre, “Yaşlılığa uyum sağlamayı mümkün kılan, sosyal sınıf ya da entelektüel birikim değil sosyal becerilerdir.” Bu çalışma, yaşlanmakta olan yetişkinleri ele alan en uzun soluklu biyososyal araştırma. Elde edilen verilere göre sevginin her biçimi insanların yaşlanırken daha kolay toparlanmasına yardımcı oluyor. Empati temelli samimi ilişkiler kurma kapasitesi uzun bir ömür için en önemli faktörlerden. Bir topluluğun parçası olmak keyif veren, ilham kaynağı olan ama aynı zamanda hem güçlü hem de zayıf bağlar içeren sosyal bir yapıyla bütünleşmek demektir.



TOPLULUK BULMAK

Yoga stüdyoları Süper Yaşlanmayı benimsemek isteyenler için bir tür topluluk merkezi haline gelseydi ne olurdu? Yaşlanmayla ilgili birtakım problemlerin çözümüne yardımcı olabilir. Ben Yoga-healer topluluğunun üyesiyim. Online buluşmalarımızın yanında yılda iki kez gerçekleştirdiğimiz yüz yüze görüşmelerimiz var. Benimle benzer fikirlere sahip bir grup insanla bir araya gelmek inanılmaz bir destek. Grubumuz yoga ve Ayurveda'nın öngördüğü ve bazı topluluklarda sıradışı kabul edilen bir dizi yaşam tarzı alışkanlığını destekliyor. Aileniz ya da sosyal çevreniz hayatınıza dahil etmek istediğiniz alışkanlıkları benimsemiyorsa size destek olacak ve anlayışla yaklaşacak online bir topluluk bulabilirsiniz. Her ne kadar yüz yüze iletişimin yerine geçemese de bu tür özel grupların desteği birçok insan için faydalı olabilir. Mesela doyurucu bir öğlen yemeği ve hafif bir akşam yemeği Batı ülkelerinin çoğu için yerleşmiş alışkanlıklar değil. Yogahealer ve Yoga Health Coaching online gruplarında birbirimize bu konuda yardımcı oluyor, çözümler öneriyor ve sağlam bir öğle öğününün ardından nasıl hafif bir akşam yemeği yiyeceğimizi konuşuyoruz. Öğle saatlerinde doyurucu bir yemek yemek Ayurveda'da tavsiye edilen bir şeydir. Öte yandan aile üyelerinizin ya da arkadaşlarınızın böyle bir alışkanlığı yoksa kendinizi soyutlanmış hissedebilirsiniz. Online grubumuzda bazen birileri şöyle sorular yöneltir: "Akşam yedi buçuk civarı işyeri yemeğiniz varsa ne yapıyorsunuz?" Çeşitli çözümler önerilir: "Önceden yiyorum" ya da "Sadece o akşam için hafif bir şeyler yeme alışkanlığımdan vazgeçiyorum". Yaşam tarzınızı değiştirmek için edinmek istediğiniz alışkanlıklar çevrenizdeki insanlarca kabul görmüyorsa sağlıklı alışkanlıklar konusunda fikir alışverişinde bulunabileceğiniz bir topluluğun varlığı işinizi kolaylaştırır. Başka insanların da benzer durumlar içinde olduğunu, bu konuda yalnız olmadığınızı bilmek kendinizi iyi hissettirir.

Diğer olası destek grupları yaşam tarzı toplantıları, haftalık yoga stüdyosu yemeği, Süper Yaşlı toplantıları, Ayurveda tartışma grupları, sağlıklı yaşam üzerine çeşitli kitapların okunduğu kitap kulüpleri olabilir. Bunların tamamı, birbiriyle benzer fikirde olan

sağlıklı kişilerin bir araya gelebileceği gruplar oluşturmak ya da böyle gruplara katılmak için öneriler. Dayanımcı, birbirine bağlı ve minnettar olan bir topluluk iyi yaşlanmak için sağlam bir zemin sağlar. İtalyan psikolog Anna Scelzo, Sardinya, Cilento’da yaşayan ve yaşları seksen ile doksan arasında olan yirmi dokuz kişiyle görüşme yaptığında bu yetişkinlerin aile ilişkilerinin çok iyi olduğunu fark etti. Genelde bir arada yaşıyor ve sık sık onlarla yaşamayan akrabaları tarafından ziyaret ediliyorlardı. Topluluk nasıl başarılı ilişki kurulduğunu ve etkili takımların nasıl oluşturulduğunu bilmekle başlıyor. Takım çalışması Batı toplumları tarafında kabul gören, öğretilen ya da nesilden nesle geçen bir beceri değil. Yirminci yüzyılda doğan bizler bireyselliğe aileden ya da grup olmaktan daha fazla değer biçen bir çağda büyüdük. Özellikle Batı kültürünün içindeyse güven duymayı, açık olmayı ve bir grupla çalışmayı öğrenmemiz, yaşımız ilerledikçe kendimizi bu konularda geliştirmemiz gerek.

EN İYİ İLAÇ

27 Aralık 2018’de 112’sinde öldüğünde ABD’nin en yaşlı adamı ve en yaşlı gazisi Richard Overton İkinci Dünya Savaşı’ndan döndükten sonra 1947 yılında inşa ettiği aynı evde yaşıyordu hâlâ. 2013 yılında gerçekleştirilen Gaziler Günü konuşmasında Başkan Barrack Obama, “Richard savaş bittiğinde Teksas’a, acı bir biçimde ırksal olarak bölünmüş bir ulusa doğru evin yolunu tuttu. Savaş meydanındaki hizmetiyle yurdunda hak ettiği saygıyı gördüğü söylenemez. Ama bu savaş gazisi başını dik tuttu, onurlu ve hay-siyetli bir yaşam sürdü. Eşine kendi elleriyle bir ev inşa etti,” diyerek toplumun Overton’a olan şükranını dile getirdi. Home Depot ve Meals on Wheels 2017’de bir araya gelerek evin tadilatında ona yardım etti. Böylelikle kendi evinde rahat rahat yaşlanabilecekti. Komşularından memnun olan Richard, evinin önündeki veranada içinde olmaktan keyif aldığı çevreyi yerel bir ünlü olarak selamlıyordu. “Burada oturuyor ve onlara el sallıyorum, onlar da bana.” Yemek dağıtım hizmeti olarak başlayan Meals on Wheels

zamanla işi genişletti ve şu an yaşlı yetişkinlerin evlerini, evlerinde yaşlanabilsinler diye onarmalarına yardım ediyor. Overton sosyal bağların gücünün yaşayan bir delili. Puro ve pralinli dondurmayı seviyordu ama açık yürekli tavrı sayesinde yaşam süresini kısaltan bu zararlı şeyler ona dokunmadı. Yaşama sevinci kolaylıkla etrafındakilere geçiyordu. Belli ki Richard Overton sevgi ve şükranın en iyi ilaç olduğunun kanıtı.

YERİNDE YAŞLANMAK

Yerinde yaşlanmak ifadesi Batı'da sıklıkla evde yaşlanmayı ya da sağlık durumundaki azalmayla birlikte taşınma kargaşasının en az yaşanacağı bir yere taşınmayı ifade ediyor. Mavi Bölge sakinleri doğal olarak yerlerinde yaşıyor. Yani yerinde yaşlanmak Mavi Bölge kültürlerinin doğal bir parçası. Bu yerleşimlerde herkes bir-biriyle etkileşim halinde, dolayısıyla yerinde yaşlanmak gerçekleşmeyecek bir şey değil. Batı'nın kent temelli kültürlerindeyse toplum güvenliği, toplumsal hayat, maneviyat merkezleri, ibadet alanları, toplum merkezleri, okullar, üniversiteler, eğitim fırsatları, müzeler, kültürel aktiviteler, konserler, gösteri merkezleri, yürüyüş alanları, düşük maliyetli ulaşım, acil servisler, acil durum ve afetlere hazırlık, ulaşılabilir sağlık hizmetleri ve destek hizmetleri açısından değerlendirmeye alınıyor. Yüze merdiven dayamış ya da yüzü geçmiş yaşlı yetişkinlerin bulunduğu kültürlerde bütün bu yerinde yaşlanma gereksinimleri bu insanların ait olduğu yaşam kültürünün bir parçası. Bazı yaşlı yetişkinler çocuklarından ve torunlarından uzakta yaşıyor ve akrabalarının bulunduğu yere taşınmak istemiyor olabilir. Bazen insanlar her zaman yaşadıkları yerde daha rahat hisseder ya da çocuklar ve torunlar onların kıymetini bilmiyor, anlamıyordur. Hata kimi zaman yaşlı yetişkinlere saygı gösterilmediği de olur. Böyle durumlarda yaşlı yetişkinler kendilerine saygı göstermeyen aile üyelerine ya da arkadaşlarına güven duymakta güçlük çeker. Başarıyla yaşlanan bazı topluluklara göz atalım ve Süper Yaşlılara ait nitelikleri açığa çıkarıp çıkaramayacağımıza bakalım. Böylece onları örnek edebilir, Süper Yaşlanan bir

“GLOBETROTTER” BÜYÜKANNE

111 yaşındaki Virginia McLaurin Üvey Büyükanne sıfatıyla Senior Corps'ta gönüllü olarak çalışmaya başladığında seksenli yaşlarının başındaydı. Hâlâ Washington, DC'deki Roots Public Charter School bünyesinde özel gereksinimli çocuklara rehberlik yapıyor, okuma ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardım ediyor. 106. doğum günü kutlamasında Başkan Barrack Obama ve First Lady Michelle Obama'yla videosu sosyal medyada hızla yayıldı, gazetelere manşet oldu. Yaşadığı yerde bulunan Beyaz Saray'a gelmekten, Barrack ve Michelle Obama'yla buluşmaktan aldığı keyfi dans ederek gösterdi. Birkaç hafta sonra Senior Corps'taki gönüllü çalışması sebebiyle onurlandırıldı. 107, 108 ve 109. doğum günlerinde Harlem Globetrotters [Harlem Gezginleri] oyuncularıyla doğum günü partilerine katıldı. Virginia'ya parmağının ucunda basketbol topu çevirmeyi öğreten oyuncular ona bir de kendi Globetrotters formasını armağan etti.

kültürde büyüyecek ya da o kültürün parçası olacak kadar şanslı değilsek ihtiyacımız olanı yeniden yaratabiliriz. Bunun mümkün olduğuna ve yeniden yaratılabileceğine inanıyorum. Gelecek nesiller için sağlıklı bir bahçe vazifesi görecek bir topluluk oluşturabiliriz. Bahçe ihmal edilmiş olsa bile Süper Yaşlı topluluğuyla ve bu topluluğu temsil eden bahçeyle ilgilenmek için asla geç değil.

Nesiller arası ilişkiler ama genç ama yaşlı bütün kuşaklara fayda sağlar. Yunan adası İkarya'da yaşlı yetişkinlere bütün kuşaklar hürmet eder. Aynen gençler gibi adada yaşayan yetişkinlerin de amaçları ve sorumlulukları vardır. İkarya'da topluluklara dahil olma kültürünün geçmişi oldukça eskiye dayanıyor. Yunan içsavaşı süresince komünist ilan edilen yaklaşık 13 bin kişi bu üçra adaya, İkarya'ya sürüldü. Tasarlanmış komünlerde sürdürülemeyen komün ruhu bu adada gelişti ve başarılamanı başardı. Herkesin rahat takıldığı komün ruhunun yanı sıra adada serbest bir dindarlık da mevcut. Adada yaşayanların çoğu Ortodoks ve geniş geniş yorumlanan dini törenlere katılıyor. Yaşlı yetişkinler gençlerin sosyal becerileri öğrenmesinde onlara yardımcı olurken,

küçük çocuklar da yaşlı yetişkinlerin içlerindeki çocukla temasa geçmesini sağlıyor. Kuşakların bir araya gelmesi ve işbirliği yapması öğrenme ve temasın sürekli olmasını sağlıyor. Mavi Bölge kültürlerinin çoğunda hareket kendiliğindendir, keza kuşaklar arası ilişkiler de. Küresel nüfusun yaş ortalaması arttıkça tüm nesillerin değerli ilişkiler kurma potansiyeli olacak. Böylesine çabuk değişen bir dünyada uzun yaşam süren insanlarla bağlantıya geçmek, nereye gittiğimiz ve ne kadar mesafe kat ettiğimiz konusunda bize zengin bir bilgi birikimi sağlar. İnsanlık akıllara durgunluk veren bir hızla ileriye doğru gittikçe geçmişi hatırlamak daha da hayati hale geliyor.

2011 tarihli AARP (American Association of Retired Persons) araştırmasında büyükanne ve büyükbabaların yüzde 43'ünün torunlarından ortalama 300 km uzakta yaşadığı tespit edildi. Bununla birlikte torunlarından uzakta yaşayan büyükanne ve büyükbabaların ya da çocuğu olmayan yaşlı yetişkinlerin nesiller arası ilişkinin değerinden mahrum kalması gerekmiyor. Aileler nesiller arası etkileşime olanak tanımadığında toplum merkezleri ve kâr amacı gütmeyen kuruluşlar devreye girebilir ve karşılıklı ilişkileri organize etmeye yardımcı olabilir. Devletin Senior Corps programı, elli beş yaş ve üzeri yetişkinlerin her yaştan öğrenciye yardım etmesini hedefliyor ve onlara bu amaç doğrultusunda gönüllülük yapma fırsatı sunuyor.

BAĞLANTI KURMAK

Yetişkinleri okulöncesi çocuklarla bir araya getiren nesiller arası çocuk bakım merkezleri herkesin yararına umut vaat ediyor. California, Encino'da yer alan ve kâr amacı gütmeyen ONEgeneration çocukları, gençleri ve yetişkinleri belli bir amaç doğrultusunda spontane etkileşimlerle bir araya getirerek duygu durumlarını yükseltmeyi temel alan nesiller arası bir program. Lise öğrencileri ONEgeneration'da yaşlı yetişkinlere internette arama yapma ya da sosyal medya kullanma gibi becerileri öğretiyor. Okulöncesi çocuklar ve yaşlı yetişkinler bir araya gelerek okulöncesi prog-

ramlarda ve yetişkin bakımında sosyal becerilerin kullanılması ve geliştirilmesi için birbirlerine yardım ediyor. Yaşlı yetişkinler çocuklara örnek olabilir, gerek başkalarına gerekse kendilerine saygı göstermek gibi sosyal becerilerde onlara yardım edebilirler. Yetişkinler okulöncesi bir çocukla iletişim kurmanın beyni canlandırma gücünden faydalanabilir. İletişim becerilerimiz ilerleyen yaşla birlikte özene ve bakıma ihtiyaç duyar. Dolayısıyla okulöncesi çocuklarla karşılıklı iletişimde bulunmak yaşlı yetişkinler için faydalıdır. Sosyal etkileşimlerde ve yüz yüze iletişimde beyin canlanıp harekete geçer. Kimi zaman yaşlı yetişkinler sürekli bildiğini okumaktan körelebilir. Böyle durumlarda küçük çocuklarla iletişim kurmak zihni uyarabilir ve beyin gelişimini teşvik edebilir. Kâr amacı gütmeyen kuruluşlar ve topluluk merkezleri nesiller arası modeli daha fazla uygulamaya başladıkça sağlanan faydalar daha geniş kapsamlı olarak anlaşılır hale gelecektir. Yapılan çalışmalardan birinde nesiller arası günlük bakıma katılan üç ve dört yaşlarındaki 100 okulöncesi çocuk karşılaştırıldı, yetişkinlerle etkileşimde bulunanların standart günlük bakım alan yaşlılarından on bir ay daha ileride olduğu ortaya çıktı. Birçok yaşlı yetişkinin torunlarından uzak yaşadığı ya da torunlarının olmadığı bir çağda, nesiller arası çocuk bakım modeli birbirine bağlı topluluklardan ve nesiller arası etkileşimden yoksun modern kültürleri iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Yüz yaşına ulaşan insanların çoğu torunlarıyla ve genç topluluk üyeleriyle etkileşimde bulunmaya önem veriyor. Yaşlı yetişkinler anda yaşayabilen küçük çocuklardan bir şeyler öğrenebilecekleri gibi küçük çocukların da önyargılı olmadan toplumsal normları ve davranış biçimlerini öğrenmesine yardımcı olabilirler.

Kendinize sorun: Yaşlandıkça ne tür bir topluluğun parçası olmak istersiniz? Asırlık insanların çoğu etraflarında yaşanan değişimden hoşnut ve kendilerini büyük resmin bir parçası olarak görüyor. Yaşam deneyiminiz topluluğa nasıl katkı sağlayabilir? Nasıl daha bütünleşmiş, adil ve neşeli bir toplum yaratabilirsiniz? Hayal ettiğiniz Süper Yaşlı topluluğu nasıl olurdu? Topluluğunuz çok sayıda sosyal ve kültürel etkinlik düzenler miydi? Şehirde mi, kasabada mı, yoksa daha kırsal bir bölgede mi yaşamak isterdiniz?

Doğaya yakın bir yerde, bir parkın, gölün ya da böyle bir yerin yakınında yaşamak ister miydiniz? Konserlere, eğitim ya da sanat etkinliklerine katılmak ister miydiniz? Bütün bu sorulara cevap vermek önemli noktaları açıklığa kavuşturmanızı, değerlerinizi önceliklendirmenizi, sizinle benzer değer ve ilgilere sahip topluluklarla bağlantı kurmak için bir yol haritası çıkarmanızı sağlar.

Yoga Health Coaching bünyesinde birlikte çalıştığım bazı arkadaşlarıma yaşlanmayı nasıl tasavvur ettiklerini sordum. Etraflarında ne tip bir topluluğun olmasını istiyorlardı acaba? Kırklı yaşlarının başında bir anne olan Rachel kendisiyle benzer eğilimlere sahip bir çevrede bulunabilmek için halihazırda yaşamakta olduğu Arizona'nın yakınlarında bir mülk satın aldığını söyledi. Bir Süper Yaşlı olarak Rachel şimdiden geleceğini hayal ederek planlar yapıyor. Bana "vahşi alanlar"a girmek istediğini de söyledi. Yoga sağlık koçluğu yapan ve uzun süredir yoga eğitmeni olan Rachel hayat dönemlerini Ayurveda çerçevesinde anlıyor. Rachel *Vata* yıllarını doğaya yakın, kendisiyle aynı zihniyetteki insanlarla ve ailesiyle çevrelenmiş bir biçimde geçirmek istiyor. Şu an ne tür bir hayat yaşıyor ya da ne tür bir hayat tasavvur ediyorsunuz? Nasıl bir topluluktasınız? Şehirde mi yaşayacaksınız yoksa kırsal bölgelerde mi? Etrafınızda kimler olsun istiyorsunuz? Geleneksel Mavi Bölge topluluklarının birçoğunda aile aşırı derecede önemli. Buna rağmen birçok yerde insanlar kardeşlerinden, çocuklarından ya da ailelerinden yüzlerce kilometre uzakta yaşıyor. Güçlü bir aile destek sistemi mümkün olmayabilir, dolayısıyla alternatif bir plan da lazım. Sayısız sebepten ötürü yakın akrabalarımızdan ayrı düşmüş olabiliriz. Çoğu zaman kendimizi bizim için sağlıklı olmayan aile bireylerinden uzak tutmak için sınırlarımızı korumak zorunda kalabiliriz. Bu durumda en iyisi alternatif bir topluluk yaratmaktır.

Bir defasında da başka bir yoga sağlık koçu havalimanındayken, "Herkes bilgisayar taşıyor, tüm kuşaklar, herkesin elinde bir cihaz var," diyerek bir farkındalığını dile getirmiş ve aynı zamanda yaptığı bu gözlemin ileride dünyayı nasıl değiştireceğine dair sorular sormuştu. İnsanlar yüz yüze vakit geçirmeyi daha çok mu isteyecekler? Gelecek otuz yıl içerisinde etkileşimimiz nasıl de-ği-

şecek? Nesiller arası topluluk merkezleri daha yaygın bir hale gelecek mi? İnsanlar arasındaki dijital iletişim daha az mı olacak yoksa çok mu? Topluluk merkezleri, yaşlı merkezleri, yaşlı bakımevleri ve aile yaşamı gelecek otuz yıl içerisinde neye benzeyecek? Süper Yaşlılar olarak birçoğumuz 2050 yılında yaşıyor olacağız, dolayısıyla daha iyi bir yaşlılık için nasıl bir topluluk içinde yaşamamız gerektiğini düşünmeliyiz.

ÇALIŞMA PLANI

Gündelik Pratikler

Günde kaç kişiyle etkileşimde bulunduğunuza dikkat edin. Hem gevşek hem de güçlü bağlara sahip olmak önemli. Sadece aileniz gibi çok iyi tanıdığınız insanlarla iletişim içinde olduğunuzda o insanların tepkisini önceden sezebilirsiniz. Genellikle yakın ilişkilerimizin olduğu insanlar önyargılarımıza maruz kalır. Örtük yargılar daha çok aile üyeleri söz konusu olduğunda dile getirilir. Gevşek bağların devreye girmesi gereken nokta budur. Çok iyi bilmediğiniz insanlarla etkileşimde bulunmamız gerekir. Gevşek bağlar: Bunlar tanıdığınız ama çok iyi tanımadığınız topluluk üyeleridir; el sallarsınız, merhaba dersiniz ve havadan sudan konuşursunuz. Böyle yeni bağları geliştirmek ya da bu gevşek bağlarla etkileşimde bulunmak sağlığı ve yaşam kalitesini de teşvik eder. Bu ilişkiler çok köklü değildir, dolayısıyla sosyal becerilerinizi canlı tutmanıza yardımcı olurlar.

Gün içinde yüz yüze iletişim kurduğunuz insanları sayın. Bu sayıyı artırabilir misiniz ya da artırmaya ihtiyacınız var mı? Onları eve davet edebilir misiniz, yoksa başkalarıyla görüşmek için daha çok dışarı çıkmanız mı gerekiyor? Çok iyi tanımadığınız insanlarla ve yeni insanlarla olan etkileşiminizi nasıl artırabilirsiniz? Sizi besleyen mevcut ilişkilerinizi geliştirin. Hem arkadaşlarınızdan hem ailenizden güvenebileceğiniz insanlar bulun. Yabancılarla tanışmayı da unutmayın.



Haftalık Pratikler

Sanat mekânlarındaki etkinliklere ya da yerel çalışmalarda gönüllü olabileceğiniz topluluk aktivitelerine katılın. Yürüyüş toplanmalarına gidin ya da bir kursa yazılın. Topluluğunuz için gönüllü işler yapmak ya da kursa yazılmak ister misiniz? Fitness derslerine gittiğinizde bedeniniz hareket etmiş olur, beyniniz uyarılır ve aynı zamanda bir topluluk yaratmış olursunuz. Yedinci Gün Adventisleri'ni örnek alabilirsiniz: Haftanın bir ya da en azından yarım gününü dinlenmeye ayırıp ailenizle vakit geçirin. Aileniz yakınınızda değilse arkadaşlarınızla haftada bir kez buluşabileceğiniz küçük bir grup yaratmayı düşünün. Kendinize kahve grubu, happy hour buluşmaları ya da modern bir *moai* yaratabilirsiniz.

Daha Uzun Süreli Alışkanlıklar ve İnşa Edilecek Beceriler

Güçlü bir sosyal birlik oluşturun. Dünya son birkaç yüzyılda “modernleştiğinden” beri coğrafi olarak birbirine yakın yaşayan, sıkı bağları olan aileler birçok bölgede azaldı.

Mizah Anlayışı Geliştirmek

İnsanların sizin etrafınızda olmak istemelerini sağlayın. Dan Buettner'in tanıklığına göre, Okinawa'daki asırlıklarla vakit geçirmek çok keyifli. Herkes onların yakınında olmak ve onlara eşlik etmek istiyor. Gençlerden biri de bu asırlıkları eğlenceli bulduğu için onlarla vakit geçirmeyi sevdiğini söylüyor.

Size Kim Destek Oluyor?

Hem kendinize hem ötekilere yardımcı olacak nesiller arası bağlantıları nasıl kurabilirsiniz? Nerede yaşamak istiyorsunuz, şehirde mi, kasabada mı, arkadaşlarınızla mı yoksa ailenizle mi? Bir kültür merkezinin mi yoksa bir müzenin yakınında mı? Nerede yaşadığımız konusunda netliğe ihtiyaç duyduğumuzdan, bizim için neyin önemli olduğu ve ihtiyaçlarımızın neler olduğu konularında da netliğe ihtiyaç duyarız: sağlıklı ilişki kurma becerileri, iletişimde açıklık, sınırlar, incinebilirlik, mizah, suçlama ya da

hata bulma ihtiyacı duymama, sürekli haklı olmaktan vazgeçme, sağlıklı özsaygı, kendini aşırı küçümsememe, ilham bulma ve neşe yaratma kabiliyeti. Bu liste bariz gibi gelebilir, ne var ki yaş ilerledikçe sosyal beceriler de egzersize gereksinim duyar. Tek başınıza çok fazla zaman geçiriyorsanız sosyal becerileriniz gerilediğinde onları nasıl geliştireceğinizi düşünmeye ihtiyacınız var demektir.



En Sağlam Beden, Zihin ve Ruh Takviyesi: Uyku

Kişiye en iyi gelen şeyin gizemini artık biliyorum: açık havada büyümek, yeryüzüyle uyumak ve beslenmek.

– WALT WHITMAN

İnsan psikolojisini iyileştirmenin ve yenilemenin en güçlü ve derinlikli yöntemlerinden biri de uyku. Ne var ki uyku bozuklukları özellikle modern dünyada genelde yaşla birlikte artıyor. Yaşlı yetişkinlerin birçoğu uyuyamadıkları için her gece uyumaları gereken yedi ila dokuz saatlik uykudan yeterince verim alamıyor. Uykunuz kaçtığı anda vazgeçiyor, ellerinizi havaya kaldırıp uykusuzluğa teslim mi oluyorsunuz? Ya da bütün bunların yerine sorunun kökenine inmeye çalışırken uyku hijyeninizi ikiye mi katlıyorsunuz? Sağlıklı yaşlanma ve optimal bilişsel sağlık için uykunun kritik olduğunu bilmek sürekli hatırlamamız ve kendimize hatırlatmamız gereken bir şey. Dr. Dale Bredezen kendi RECODE hastalarına şunu söylüyor: “Sizlere birbiriyle rekabet eden sporcularmışınız gibi davranacağız.” Çünkü sporcular yeterli bir

uykunun performanslarını ne ölçüde etkilediğini çok iyi bilir. Yetersiz uyku sporcuların atletik kabiliyetinde gözle görülür bir düşüşe yola açar. Bu yüzden uyku sorunlarıyla karşılaşan profesyonel sporcular uykunun hassas tabiatını iyi bilen bir uyku uzmanına ya da sağlık koçuna yönlendirilir. Yaşımız ilerledikçe Dr. Bredesen'in uyku sağlığı konusundaki yaklaşımını benimsemek fena bir fikir olmayabilir. Sanki kariyeriniz ve günlük performansınız uykuya bağılmış gibi düşünmeniz gerek. Bu tavsiyenin doğru olduğu bir gerçek. Hayatın ilerleyen dönemlerinde bile uyku alışkanlıklarınızı değiştirmeniz ve iyi uyumanız mümkün.

Süper Yaşlılar kaliteli ve kesintisiz uykuyu hedefler. Uyku muhteşem bir sağlık için sihirli bir takviyedir ve herhangi bir yan etkisi yoktur. Ayrıca üst düzey performans gösteren Süper Yaşlılar için bir tür ilaçtır. Kaliteli uykunun sağlıklı yaşlanmaya yardım edeceği fikriyse tartışma götürmez. Ancak çoğu insan için asıl mesele uykunun nasıl optimize edileceği, hatta şu bir türlü anlaşılmayan sihirli deliksiz uyku iksirinin nasıl elde edileceği.

Yoga sağlık koçu olarak uyku üzerine tavsiyelerim kökenini Ayurveda ve bilimden alıyor. Ayurveda bilgeliği kişiye layıkıyla uyumasını öğütler. Hakikaten de Ayurveda'ya göre, beslenme ve sevgiyle birlikte uyku sağlıklı olmanın üç şartından biridir. Yaşamınızın *Vata* döneminde daha fazla ve daha kaliteli uykuya gereksiniminiz artacak. Şu âna kadarki en iyi uykunuzu uyumaya yönelik ipuçları için okumaya devam edin.

GLADES'İN BÜYÜKANNESİ

Marjory Stoneman Douglas efsanesi yaşamaya devam ediyor, çünkü doğadan yana saf tuttu o. Glades'in Büyükannesi olarak bilinen Marjory 1890'da doğdu. Florida'nın Everglades isimli bölgesini babasının sahibi olduğu *Miami Herald* gazetesi için muhabirlik yaptığı dönemde öğrendi; Miami'nin etrafını çevreleyen bu bataklık benzeri geniş ve sulak alanla ilgili bir haber hazırlamak üzere babası tarafından gönderilmişti oraya. Günün birinde babası, Florida'da ikinci

Dünya Savaşı'na katılmak için askerlik başvurusunda bulunan ilk kadının öyküsünü yazmakla görevlendirdi onu. Röportaj için kimseyi bulamayınca Marjory asker alım memuruyla sohbet etmeye başladı ve babasına bir hikâye getirmek yerine Florida'da askere kaydolun ilk kadının kendisi olduğunu söyledi. Askerlik görevinden döndükten sonra kariyerine gazeteci olarak devam etti ve sıklıkla Everglades bölgesine çağrıldı. Bölgenin hassas doğal dengesine olan ilgisi ve bilgisinin artmasıyla birlikte bölgenin korunmasına aktif olarak destek vermeye başladı. Doğayı savunmak gibi bir amaçla yola çıkmamıştı ve zamanının büyük kısmını doğada geçiren bir insan olmadığını sıklıkla dile getirdi. Doğru zamanda doğru yerdeydi ve Everglades'in milli park haline getirildiği çalışmalara katıldı.

1930 yılında biliminsanları ve önde gelen hükümet görevlileriyle birlikte Everglades'in milli park statüsü kazanıp kazanmayacağını değerlendirmek için bölgede incelemelerde bulundu. Tekneyle seyahat eden bu bir grup insan güneşin battığı, ayın yükseldiği ve bölgede yuva yapan yüzlerce kuşun Everglades'e indiği olağanüstü manzarayı izledi. Doğanın içinde olmak, güneşin batışını ve ayın yükselişini izlemek doğayla senkronize olmaktır. On dokuzuncu ve yirminci yüzyıllarda birçok doğal alan insanlar tarafından ya tahrip edildi ya da dönüştürüldü. Böylelikle de insan toplulukları doğadan uzaklaştı. Milli parklar oluşturma ve bu alanları koruma itkisi derin bir kavrayıştan, bizleri ayakta tutanın doğa olduğu anlayışından gelir. Marjory Stoneman Douglas 1947 yılında artık bir klasik haline gelmiş *The Everglades: River of Grass* kitabını yayımladı. Yazar ve araştırmacı olarak Everglades bölgesindeki ekosistemin hassas dengesini idrak etmeye başlamıştı. Muhabirlik yaptığı dönemde anlamaya başladığı sebeplerden ötürü bir yazar olarak bu konulara merak duydu. Kadın hakları, vatandaşlık hakları ve Florida, Everglades bölgesinin korunması için çaba harcadı. Marjory Stoneman Douglas 108 yaşına kadar yaşadı ama doğal dengeyi koruyan bir aktivist olarak ardında bıraktığı efsane Everglades'te somut olarak devam ediyor. Farkındalığın artırılması ve koruma konularında bir öncüydü. Yazmak için yaptığı araştırmalar ve ilk elden deneyimlediği doğa, doğayı ve Everglades'i yüz yılı aşkın bir süredir koruduğu aktivistliğe sevk etti onu.

UYKU VE SAĞLIK

Uyku günbatımı ve gece karanlığının sirkadiyen ritmiyle yakından ilişkili. Doğayla senkronize ve dengeli bir yaşam modern hayat tarzının kolaylıkla unutturduğu bir şey. Dijital aygıtlardan önce doğayla senkronize halde yaşıyorduk. Sirkadiyen ritmimizde ke-sinti yoktu. Henüz gelişmekte olan sirkadiyen tıp uyku ve öğün saatlerinin önemini vurguluyor. Ayurveda'da iyi bir sağlığın üç ko-şulundan biri olan uyku stres söz konusu olduğunda da güçlü bir tampon vazifesi görüyor. Kaliteli gece uykusu bazı insanlar için ki-lit alışkanlıklardan biri olabilir, bu da demektir ki ihtiyacınız doğ-rultusunda uyumadığınız takdirde sağlığa ilişkin öteki alışkan-lıklarınız zarar görebilir. Uyku alışkanlıkları sekteye uğradığında çoğu insan kendisini fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak denge-den çıkmış hisseder. Şahsen yetişkinliğimin büyük bir kısmı uyku sorunlarıyla mücadele ederek geçti. Ne zaman ki Ayurveda'nın uykuyla ilgili talimatlarını sıkı bir biçimde takip etmeye başladım ancak o zaman yokluğu yüzünden bedenimin kıvranıp durduğu uzun ve kesintisiz uykuyu elde edebildim. Ayurveda uyku için bazı farklı yöntemler önerir. Bu yöntemler Batılılar için alışılmışın biraz dışında olabilir ama geleneksel kültürler için muhtemelen değildirler.

Ayurvedik Saat Nedir?

Ayurveda saati dörder saatlik altı periyottan oluşur ve her periyot yirmi dört saatlik süreçte kendini yineler. Bu ikili döngü 10-2, 2-6, 6-10 şeklinde devam eder: 10-2=*Pitta* (ateş), 2-6=*Vata* (hava), 6-10=*Kapha* (toprak). Ayurveda akşam saat 10'dan önce yatmayı tavsiye eder. Ayurveda'da erken yattığınız ve erken kalktığınız za-man kendi doğal sirkadiyen ritminiz kadar doğanın ritmiyle de uyum içinde olursunuz. Geç uyuyor ve geç uyanıyorsanız uyku saatlerinizi değiştirdiğinizde hemen daha üretken ve enerjik hale gelirsiniz. Her yaşta daha fazlasını yapabilir ve zihinsel olarak daha sağlıklı hissedebilirsiniz. Ama kendinizi gece kuşu olarak ni-teliyorsanız sabah kuşu haline geçmeniz pek mümkün değil. As-

İnnda uyku saatlerinizi kolayca düzenleyebilirsiniz. Erken yatmak için uyku vaktinizi be , on ya da on beş dakika gibi ufak artışlarla de i tirmeye ba layın. Uyku vaktinizi aşama aşama de i tirirseniz alışkanlık haline gelmesi kolaylaşır. Her hafta hatta her ay, be  ya da on beş dakikalık değişiklikler yapın. Çok geçmeden eskisinden daha erken yatakta olacak, büyük bir olasılıkla çok daha iyi uyuyacak ve uyumaya gittiğinizde daha yorgun hissedeceksiniz.

Erken uyumanın niçin bu kadar önemli olduğunu az önce Ayurveda açısından açıkladık: Her günümüz bütün yaşamımızın bir aynasıdır. Makrokozmosta bir mikrokozmos var ve onunla her gün bağlantı kurabilirsiniz! Her günün ya amınızla uyum içinde olan bir saati var. Dünya sabah saat 6'dan itibaren dört saatli ine Toprak periyodunda ilerler. K klenmek, egzersiz yapmak, kahvaltı ve günü planlamak için iyi bir zaman. Uyanıksanız  retken ve sakinsinizdir. Sabah 10'dan öğleden sonra 2'ye kadar günün Ateş (Pitta) vaktidir. G ne  gökyüzünde en yüksek noktaya ulaşır ve günün en büyük    n n  almak iyi bir fikirdir. Saat 2 ve 6 arasıysa günün Hava (Vata) vaktidir. Bu periyot yaratıcılık gerektiren i ler ve iletişim kurmak için m kemm l olabilir. Yemek ve uyku saatleri günün ritmiyle senkronize edilebilir. Döngü geceleri yenilenir. Ak am 6 ve 10 arası Toprak (Kapha) evresidir. K klenmek ve günü gözden geçirmek için iyi bir vakit. Ailenizle birlikte yiyece iniz bir ak am yeme inin keyfini çıkarın: bağlanma ve iletişim zamanı. Toprak sevgi ve vefadır. Arkada larınızla ve ailenizle yürekte ba  kurun, ak am yemeğinden keyif alın, ardından yatağa gidin. 10 ve 2 arası gecenin Ateş zamanıdır. Uyudu umuz bu süre boyunca ateş elementi organlarımızı arındırmaya ve her şeyi düzene koymaya yardımcı olur. 2 ve 6 aralığında hava elementine ya da gecenin Hava evresine döneriz. Bu süre içinde uyanırsak evrenin genişlemesini hissedebiliriz. Günümüzü düzenlemenin yanında kutsallı ın tezahürü olan çok ama çok büyük bir şeyle bağlantı kurabiliriz.

Ayurveda saatine baktığınızda 6 ve 10 arasının toprak vakti olduğunu görebilirsiniz. Saat 10'dan önce yatağa giderseniz eskisinden çok daha kolay uykuya dalabilirsiniz. Sorun  u ki bir o umuz saat 10'a kadar uyarıcı aktiviteler yapıyor, sonra ateş periyo-

du başlıyor ve yatağa girmek daha da zorlaşıyor. Geceleri saat 10 ve 11 arasında ikinci bir rüzgâr hissettiniz mi? Şahsen saat 10'u geçecek biçimde ayakta kalırsam uykuya dalma şansım kolaylıkla ve büyük oranda azalıyor. Saat 10'dan sonra uyanık kaldığınızda daha aktif ve daha huzursuz olduğunuzu fark edeceksiniz. Erken yatmayı denemeye gönlünüz yoksa tavsiyem bunu bir süre denemeniz ve sadece gözlem yapmanız. Öte yandan bir gece kuşu olarak uykusuzlukla olan deneyimim de müzmin geç saatlere kadar ayakta kalma alışkanlığını değiştirmenin nasıl da zor olduğunu kavramamı sağladı. Gece yarısından sonra uyunan sekiz saat ile saat 10'da ya da daha öncesinde başlayan sekiz saatlik uykunun kalitesini karşılaştırdığınızda gece yarısından önce uyunan saatlerin kalitesinin gece yarısından sonra uyunanlardan çok daha yüksek olduğunu deneyimleyeceksiniz. Gece yarısından sonra 2 ile 6 arası *Vata* vakti olarak bilinir ve bu aralıkta insanı evrensel bilince bağlayan esir elementine ve hava elementine yakın olunduğundan rüyalar güçlüdür. Aslında şafağın hemen öncesi *Brahmamuhurtha* olarak bilinir. Şafak sökmeden bir, bir buçuk saat öncesi uğurlu vakittir ve bu vakitte yapılan meditasyonun ya da duaların çok daha tesirli olduğuna inanılır.

Bu saat aynı zamanda ruhani pratikle aynı hattadır. Şafaktan önceki vakit evrenle uyumlu hale gelme vaktidir. İyileşme vaktidir çünkü büyük resimle irtibata geçebiliriz. Yaşam döngülerini ve *karma*'yı idrak etmek hayli güç. Büyük resme etki edemiyor olabiliriz ama günlük döngülerin her birinin sorumluluğunu üstlenmekle yaşamımızın, alışkanlıklarımızın ve *karma*'larımızın sorumluluğunu alabiliriz. Yaşamı ve şafak vaktini düşünmenin şirsel ve güzel bir yanı var. Bir sabah *Brahmamuhurtha* esnasında uyandım ve kayan parlak bir yıldız gördüm, muhteşemdi – sabahın bu erken vaktini ve kâinatın büyüsunü anımsatan bir işaret. Ayurveda'ya göre gece yarısından önce uyuduğunuz saatler ikiye çarpılır. Bütüncül sinirbilimci Kulreet Chaudhary, "Uykunuzun zamanını ayarlamak borsada uygun zamanlamayla yatırım yapmaya benzer," diyor, "önemli olan ne kadar değil ne zaman yatırım yaptığınızdır." Sağlık koçu ve yazar Shawn Stevenson akşam 10 ile gece yarısından sonra 2 arasındaki uykuyu zamanını "para zamanı"

olarak adlandırıyor. Uyku nakdinden mahrum kalıyor olabiliriz, çünkü bugün bedenimizin sirkadiyen ritimlerine önem vermiyoruz. “Günümüzde,” diyor Stevenson, “her nasılsa doğaya baskın çıkıyor ve evlerimizi Las Vegas’ın striptiz tabelaları gibi aydınlatıyoruz. Laptop ile kucak dansı yaparak saat ikiye kadar ayakta kalabilir ve bunun üzerine düşünme gereği bile duymayız.”

GECE TEMİZLİĞİ

Rochester Üniversitesi’nden bir grup araştırmacı 2013 yılında farelerin beyinlerinde bir gece temizliği sistemi olduğunu buldukları dikkate değer bir keşif yapmış oldu. Glympatik sistem bakım hizmeti gören bir işçi gibi beyin dokusundan toksik beta amiloidleri uzaklaştırırken farelerin beyni büzülüyor. Araştırmacılar, bilincin açık ya da kapalı olduğu durumlarda beyin-omurilik sıvısının beyne doğru hareketinde farklılık olduğunu keşfetti. Derin uykuya geçtiğinizde bedeniniz beyninizi temizliyor. Nihayetinde niçin uyuduğumuza ilişkin bilimsel bir açıklama. Uykusuzlukla Alzheimer, Parkinson ve öteki uzun dönem beyin hastalıkları arasında bağlantı var. Uykusuzluk uyuşuk ve bitkin hissettirebilir. Uykusuzluk depresyon, tahammülsüzlük, baş ağrıları, kronik yorgunluk ve kilo artışıyla da bağlantılı. Araştırmacıların 2013 yılında glympatik sistemi keşfetmesiyle birlikte yeterli uykunun iyi sağlık durumuyla bağlantılı oluşunun sebeplerinden biri açıklanmış oldu.

Mavi Bölgelerde yaşayan birçok yaşlı yetişkin erken uyanıyor, güne çay, dua, ev işleri ve kahvaltıyı içeren sabah rutinlerinden biriyle başlıyor. Rutinler kişiye özel olabilir ama erken yatmak ve erken kalkmak tüm dünyadan sağlıklı yaşlı yetişkinlerin genel alışkanlığı gibi görünüyor. Ogimi’den bir kadın şu şarkıyı söylüyor:

“Sağlıklı kalmak ve uzun bir ömür sürmek için her şeyden biraz ama zevkle ye, erken yat, erken kalk, ardından yürüyüşe git. Böylece her günü sükûnetle yaşar, yolculuğumuzun keyfini çıkarırız. Sağlıklı kalmak ve uzun bir ömür sürmek için bütün arkadaşlarımızla iyi anlaşıyoruz. İlkbahar, yaz, sonbahar, kış, bütün

mevsimlerde mutlu olur, her birinden keyif alırız. İşin sırrı, ellerin ne kadar yaşlandığına takılıp endişelenmemekte; tepeden tırnağa ve gerisingeri bir kez daha yenilenirsin. Parmaklarını hareket ettirmeyi sürdürürsen yüz yaşına kadar sırtın yere gelmez.”

Erken kalkın, mümkünse günde bir kez seyreder. Yaşlı bireylerin sayısının azaldığını üstünde olduğu bütün Mavi Bölge kültürlerinde bu asırlık insanlar şafak vaktinde uyanıyor. Birçok CEO şafaktan önce kalkmaya çalışıyor ve ruhani gelenekler takipçilerini şafakta ya da daha erken uyanmaya çağırıyor. Erken uyanığımızda Tabiat Ana ile senkronize oluruz – güneşle, ayla ve kozmosla. Erken yattığınız sürece erken uyanmanın zararı yok. Erken uyanmanın bir bedeli yok ve denemeye değer.

RİTMİK YAŞAM

Ayurveda’da her mevsim ve gün kendine özgü niteliğe ve ritme sahip. Akortlu olmak ya da bir şarkının temposuna ayak uydurmak gibi. Tempoyu kaçırdığınızda hayat kaliteniz uyumlu olmaktan çıkıyor. Geleneksel kültürlerden öneriler alın, zamana el çektirsin ya da dijital çağın akışını terse çevirin. Avcı-toplayıcı olarak yaşamının neye benzediğini ancak tahmin edebiliriz – edebilir miyiz? 2015 yılında *Journal of Current Biology*’de yayımlanan bir araştırmada dünya üzerinde kalan son avcı-toplayıcı gruplardan bazılarının uyku düzenleri incelendi. Araştırmacılar bu kabilelerin uyku düzenlerinin şaşırtıcı biçimde birbirine benzediğini keşfetti. Aralarındaki binlerce kilometreye rağmen Namibya’da San, Boliviya’da Tsimane ve Tanzanya’da Hadza kabileleri şafakta uyanıyor ve günbatımından birkaç saat sonra yatmaya gidiyor. Araştırmacılar bu davranış kalıbının bir tesadüf olmadığını düşünüyor. Araştırma Los Angeles, California Üniversitesi’nde psikiyatri profesörü ve uyku araştırmacısı olan Dr. Jerome Siegal tarafında yürütüldü. Siegal’a göre, “Birbirinden iki kıta ve binlerce kilometreyle ayrılan üç farklı grupta aynı davranış kalıbını görmek bunun doğal davranış olduğunu net biçimde gösteriyor.” Çünkü zamanda geriye giderek elektrikli aydınlatma ya da dijital aygıt-

lardan önceki uyku davranışını incelemek gibi bir şansımız yok, dolayısıyla bu çalışma belirgin bir öneme sahip. Dr. Siegal şöyle bir teori üretiyor: “Belki birçoğumuz eski çağlara ait bu davranışın kesintiye uğraması yüzünden acı çekiyor.”

Sadece erken yatıp erken kalkmakla yaşamınızın radikal biçimde dönüşüm geçirdiğini fark edeceksiniz. Erken uyuyarak, insan türünün binlerce yıldır kendiliğinden yaptığı gibi bedeninizi gezegenin ritmiyle senkronize ediyorsunuz. Hal Elrod *The Miracle Morning* kitabını erken, en azından daha erken uyanmak ve günü planlamak fikrini esas alarak yazdı. Günü yakalamak ve mucizelere hazır olmak için Elrod’un altı parçalık bir planı var: SAVERS (*Silence, Affirmation, Visualisations, Exercise, Reading, Silence* [Sessizlik, Olumlama, Görselleştirme, Egzersiz, Okuma, Sessizlik]). Gelişiminize odaklanmaya –özellikle sabahları– vakit ayırmak günün gidişatını belirlemenizi sağlar –hatta bütün bir ayın, yılın ve yaşamınızın. Sahiden mucizevi. Filipe Castro, “Her sabah saat 04:30’da uyanmak hayatınızı değiştirebilir” başlıklı TEDx konuşmasında seyircilerine tavsiyelerde bulunuyor: “Sınırlarınızı konfor alanınızın ötesine zorlamayı deneyin, rahat kalmamayı deneyin ve böylelikle öncesinde asla hayal etmediğiniz şeylere ulaşın.” Küçük bir şeyin çok daha büyük bir şeyi başlatabileceğine inanan Castro genç bir girişimci olarak #21earlydays etiketini başlattı. Güne erken başlamak çok zor olmakla birlikte yaşamınızı değiştirebilir. Filipe’nin gösterdiği gibi yaşamınızda bu alışkanlığı ne kadar erken edinirseniz o kadar iyi olur. Tanımasanız bile insanlardan destek almanın faydası vardır. Bu noktada #21earlydays etiketinin gücü kendisini gösteriyor. Aptalca görünebilir ama 04:30’da uyanıyorsanız (veya genellikle daha sonra uyanıyorsanız sabah 5 ya da 6) ötekileri gözlemlemek ya da onlardan ilham almak oyunun kurallarını değiştirebilir. Filipe Castro’nun TEDx konuşmasına göz atın ya da günü yakalamak için yataktan erken kalkmaya çalışan öteki insanları bulmak için #21earlydays etiketini arayın.

Nihayetinde makrokozmos mikrokozmosla bağlantılıdır. Uzun ama çok uzun süredir bedensel ve zihinsel sağlık sorunlarıyla mücadele ediyorsanız sabah saatleri en yakın müttefikiniz olabilir. Her günün mikrokozmosu yaşamlarımızı değiştirmek için bize

fırsatlar sunar. Ayurveda’da günün mikrokozmosu yaşamın makrokozmosudur. Hayatın her döneminin bir elementi olduğu gibi her günün de elementleri vardır. Erken yaşta geçirdiğiniz travmalar ya da zorluklar yüzünden acı çekiyorsanız sabah saatlerinizi meditasyon ve egzersiz gibi pratiklere ya da size iyi hissettiren olumlu sözleri yinelemeye ayırmanız ruhunuzu yeniden biçimlendirmek için en güçlü yöntemler olacaktır. Erken uyanma mucizesinin temelinde davranışları yeniden düzenleyerek gününüzle birlikte yaşamınızı biçimlendirmek yer alır. Uyurken geçen zaman doğum öncesi ile ölüm sonrası “arasında” kalan zamanı simgeler. Sabah saatleri doğum ve yaşamın erken dönemleridir. Şafak sökmeden önce kalktığımızda bu zamanın potansiyeliyle irtibata geçme gücüne sahip oluruz. Çocukluğunuzun erken dönemlerinde talihsizlikler yaşadysanız ya da doğum öncesi travmalarınız varsa erken kalkmak bu yaraları iyileştirmek ve dönüştürmek için en iyi yöntemlerden biridir. Kendinizi geliştirmeyi merkeze alan pratiklere zaman ayırmak için şafak sökmeden önce uyandığınızda, doğumdan önce ya da bebekken edindiğiniz kökleşmiş kalıpları bile değiştirebilirsiniz. Beyninizin en yoğunulabilir olduğu zamandır ve yaşamış olduğunuz olayların üzerinizdeki etkisi ve ağırlığı oldukça fazladır. Kulağınıza gerçek payı yokmuş gibi geliyorsa denemenizi ısrarla tavsiye ederim. Erken uyanmanın size hiçbir maliyeti yok, üstelik bunu yapabilmenin birçok yolu var. Yirmi bir gün ya da daha fazlasını verin. Dilerseniz sonucu test etmek için sizinle erken uyanmaya başlayacak bir arkadaş ya da arkadaş grubu bulun. Nihayetinde bedava ve yatağa erken girmenin size hiçbir zararı yok. Bu sayfalarda, sabah uyandıktan sonra işe başladığınız saate kadar geçen süreyi nasıl geçireceğinize dair birçok fikir bulacaksınız.

Uyku ve Işık

Araştırmacılar henüz nasıl olduğunu bilmeseler de gün ışığının uyku düzeni açısından kritik bir önemi olduğuna inanıyor. Gözdeki sensörler ışığı algılıyor ve ardından beynin hipotalamus bölgesinde yer alan üst kiyazmatik çekirdeğe (SCN) mesaj gönder-

riyor. Kiyazmatik çekirdeğin rolü vücudun sirkadiyen ritimlerini gözetmek. Işık SCN tarafından algılanıyor, böylelikle kişinin biyolojik ritminin yirmi dört saatlik döngüye kenetlenmesinin yolu açılıyor. Gün ışığının bütün etkileri ve kenetlenme tamamıyla anlaşılabilmiş değil. Gün içinde melatonin seviyesi düşüyor. Yapılan çalışmalarsa elektronik ve dijital aygıtlardan gelen aşırı ışığın uyku-indükleyici hormon olan melatonini baskıladığını ortaya çıkarmıştır. Araştırmalar gün ışığı almanın sirkadiyen ritmi etkileyebileceğini gösterdiğinden güneş gözlüğü ya da UV ışınını engelleyen gözlük olmaksızın her sabah dışarıda birkaç dakika geçirin.

Uyku Vakti Rutini

Düzenli bir uyku rutini uygu döngümüzü ya düzenler ya da değiştirir. Çünkü birçoğumuz geleneksel avcı-toplayıcı kültürlerde yaşamıyoruz. Geceleri dikkatinizi dağıtan şeylerden bezmiş olabilirsiniz: tuhaf ışıklar, sesler, uyarıcı konuşmalar ve gece aktiviteleri. Bu da dinlenme vaktinin geldiğini bedeninize bildirecek bir rutin oluşturmayı uzun dönemli uyku için kritik hale getiriyor. Tıp uzmanları bunu uyku hijyeni olarak adlandırıyor. Gece dinlemeye başlamak için bedeninizin işaretlere ihtiyacı var. Bu işaret de parasempatik sinir sistemini derin uykuya geçişe yanıt vermesi için aktive edecek olan bir rutin. Bütün alışkanlıklar gibi uyku alışkanlığının da bir tetikleyicisinin olması gerek. Uyku için bizi kişisel olarak neyin tetikleyeceğini bilmek uyku döngümüzü yönetmeye ve uyku kalitesini artırmaya yardımcı oluyor.

Rahatlatıcı olduğunu düşündüğünüz bir şey bir başkasına tahaya sürtülen tırnak gıcirtısı gibi rahatsızlık verebilir ve bu kişiler eşiniz ya da çocuğunuz olabilir. Unutmayın ki sinir sisteminin dinlenmeye geçmesi bir saat sürer. Başınızı yastığa koyduğunuz an uyuyorsanız gerçekten uyku eksikliği çekiyor olabilirsiniz. Uyumadan önce uygulayacağınız bir rutin uyku ihtiyacınızı düzenlemeye yardımcı olacaktır. Otuz ya da altmış dakikalık bir rutini uykuya dalmaksızın gerçekleştiremiyorsanız yatağa daha erken girmeyi deneyin. Rutini uygulama vaktinin geldiğini kendinize hatırlatmak için tetikleyici bir şey belirleyin ya da saatin alarmını

kurun. Erken bir uyku vakti oluşturmaya çalışıyorsanız uyku zamanınızı günde beş dakika, haftada on beş dakika geriye çekin. Değişimi yavaş yavaş gerçekleştirin ki bir şeyleri değiştirdiğinizi hissetmeyin. Gece kuşundan sabah kuşuna dönüşmek istiyorsanız planınızı bebek adımlarıyla yapın. Bunun gibi büyük bir değişiklik için kendinize yaklaşık bir yıl tanıyın. Aynı zamanda karakterinize derinden kazınmış bir parçanızı değiştirmeye çalıştığınızı, dolayısıyla bazı şeylerin geri tepebileceğini göz önünde tutun. Arkadaşlar, aile üyeleri, hatta çalışma arkadaşlarınız bu durumu yadırgayabilir, bir parçanızı yitirmiş gibi hissedebilirsiniz. Ama bunun karşılığı genelde derin bir uyku, daha fazla yaşam enerjisi ve kendi doğanızla uyum içinde olma hissidir. Mevcut kültür bu tip ayarlamalara değer vermediğinden bunlar bile huzursuzluğa yol açabilir.

Gece alarmı kurduğunuzda uyku rutini başlamış demektir. Uykuyu indükleyen çok sayıda ritüel ve aktivite mevcut. Banyo ya da ayak banyosu olabilir bu ya da belki Ayurvedik yağlarla kendinize masaj yapmak. Bazıları lavanta, sandal ağacı ve mayıs papatyası gibi sakinleştiren uçucu yağları kullanmaktan hoşlanır. Dinleme saatiniz süresince, uyku hormonu olan melatoninin salınımını geciktirerek uyku düzenini kesintiye uğratan mavi ışığı azaltmak iyi olabilir. Dijital aygıtların tamamını kapayın ve mavi ışığı azaltan bir uygulama kullanın. Mavi ışığı engellemek için çok sayıda yöntem var. Dijital cihaz, telefon ve bilgisayarlardaki mavi ışık çeşitli uygulamalar kullanılarak azaltılabilir. Bunlardan biri F(lux) ve her tür cihaza ücretsiz olarak indirilebilir. Ailece film izleme geceniz varsa ve özellikle ekrandan gelen ışığa karşı hassasiyet hissediyorsanız, mavi ışığı bloke eden gözlüklerden ya da amber gözlüklerden almayı deneyin. Bazı insanlar mavi ışığa karşı öyle hassastır ki hava kararır kararmaz amber gözlük takma ihtiyacı duyar. Herkes bu konuda biraz farklı olabilir ama erken yatan birine dönüştüğünüzde daha hassas hale gelerseniz şaşırmayın. Özellikle mavi ışığa karşı hassasiyet hissettiğinizde, ekrana bakmasanız bile yatmadan bir ya da iki saat önce amber gözlüğünüzü takın. Örneğin benimki gibi sıkı uyku rutini olmayanlarla beraberken bana iyi gelen bir şey bu. Televizyon ya da bilgisayar ekranına şöyle bir

baksanız bile sizi etkilemeyecektir. Bir diğer radikal yaklaşım ise yatmadan en az yarım saat önce bütün aktiviteleri mum ışığında yapmak olabilir. Hayatımın en stresli dönemlerinde bu pratik gayet rahatlatıcı ve etkili oldu. Belli ki dinlenme haline geçemeyen birçok insan için mum ışığı uykusuzluğu azaltıyor. Sıcak banyo yapma, duş alma ya da yağ masajı (*abhyanga*) gibi rutinler de tercih edilebilir. Tam bir banyonun kısaltılmış versiyonu ayak banyosu ve sonrasında uçucu yağlarla yapılacak bir ayak masajı olabilir. İnsanlar çoğu zaman ışık, ses ve uyarıcı aktiviteler bombardımına tutularak bunları hissedemeyecek kadar uyuşur. Kendinizi deliksiz uykuyla ödüllendirmek iyi bir çözüm. Bütün bu uyarıcı aktiviteler ve eğlenceler günün farklı bir zamanına da taşınabilir – toptan bertaraf edilmelerine gerek yok. Uyumadan önce çok fazla sıvı tüketmekten kaçının, çünkü gecenin ortasında kalkıp tualete gitmek uykuyu kesintiye uğratar. Kontrol edemediğiniz gürültüler varsa beyaz gürültü makinesi, pervane ve/veya gece uyanmanıza neden olan sesleri engelleyecek kulaklıklar kullanın.

Sabah Ritüeli

İyi uyku sabah başlar – az bilinen bir sırdır bu. Uyandıktan sonra aydınlık olup olmadığını görmek için dışarıya çıkın ya da pencereden bakın. Bu, üst kiyazmatik çekirdekteki melatonin üretimini durdurur. Şafak sökmeden, *Brahmamuhurtha* (şafak sökmeden önceki bir ya da bir buçuk saatlik uğurlu süre) süresince uyanıyorsanız meditasyon ya da yoga yapın. Güneşin yükselmesiyle birlikte dışarıya çıkın ya da pencereden bakın. Uyku araştırmacıları gün ışığının biyolojik saatimizi, dolayısıyla da uyku düzenimizi etkilediğini biliyor. Halihazırda erken uyanamıyorsanız ne zaman uyanırsanız o zaman dışarıya çıkın ve gözleriniz gün ışığı görsün. Işığa maruz kaldığınız sürede on dakika kadar güneş gözlüğü takmayın.

Sabahları egzersiz yapın. Daha geç saatlerde egzersiz yapmak-tan hoşlanıyor olsanız bile sabahları canlandırıcı egzersizler deneyin. Sabahları yapılan egzersizin beden ve beyindeki dolaşımı artırmak gibi çok sayıda faydası var. Günlük rutinin bir parça-

sı olarak her gün yapılan bazı egzersizler özellikle günün ilerleyen saatlerinde yapılan düzensiz egzersizlerden çok daha iyidir. Ogimi’de yaşayan birçok Mavi Bölge sakini erken uyanıyor ve bahçe işlerini yapıyor. Nicoya Yarımadası’nda yaşayan Mavi Bölge yaşlıları bahçe işleri ve hayvanlarının bakımlarıyla ilgileniyor. Sardinya’da çobanlık yapan yaşlılar sabahın erken saatlerinden itibaren gün içinde koyunlarıyla birlikte kilometrelerce yol yürüyor. Doğayla senkronize olmak deliksiz uyumanızı sağlayacak günlük rutinin bir parçası.

Dışarıda bahçe işleri yaparak, yürüyerek ya da hayvanlarınızla ilgilenerek vakit geçirdiğinizde kendiliğinden egzersiz yapmış oluyorsunuz. Şehirde yaşıyorsanız parkta yürüyerek, arka bahçe ya da terastaki bahçeyle ilgilenerek doğayla irtibat kurabilirsiniz. Köpeğiniz varsa onu yürüyüşe çıkardığınız bir rutin de oluşturabilirsiniz.





Her Zaman ve Her Yerde Kendi Huzur Vahanızı Yaratmanın Önemi

Gevşemek istiyorsanız geçip giden bulutları seyredin. Bedeni yenileyip sağlıklı tutan, çimlerde uzanırken ya da dere kenarında otururken hiçbir şey yapmamak ve o anların tadını çıkarmaktır.

– MIRANDA KERR

Uzun, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmek için arada yavaşlamak, dinlenmek gerekir. Sağlıklı yaşlanma için geliştirilmesi gereken kritik becerilerden biridir bu. Gevşeme hali kendiliğinden gelme- se de sorun değil, yaşıınız kaç olursa olsun bu beceriyi geliştire- bilirsiniz. Uzmanlar Mavi Bölgelerde gözlemlenen sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını inceleyerek Power 9® adını verdikleri dokuz temel alışkanlık formüle ettiler. Bu sağlıklı alışkanlıklardan biri de “vites düşürmek”. Örneğin İkarya sakinleri geç saatlere kadar

ayakta kalıyor ama gün içinde de kısa aralıklarla kestiriyor. Okinawa'daysa günün birkaç saati sessizce oturmaya, meditasyona ve ataları anmaya ayrılıyor. California, Loma Linda'da yaşayan Yedinci Gün Adventisleri gün içinde dua ediyor ve pazar günlerinin tamamını aileleriyle birlikte boş zaman aktivitelerinden keyif alarak geçiriyor. Dinlenmeyi bir beceri olarak benimserseniz bu becerinizi ağır ağır geliştirebilirsiniz.

Yavaşlamak birçok Mavi Bölge kültüründe uzun yıllardır yaşam tarzının bir parçası olarak uygulanıyor. Sizi nelerin sakinleştirdiğine dair bir yapılacaklar listesi işinize yarayabilir, çünkü kaygılı ya da tedirgin hissettiğinizde aklınıza gelen ilk şey sakinleşmek için neler yapmanız gerektiği olmaz. Kaygılı zihin kaygıyı artıran şeyleri düşünme eğilimindedir. Bu yüzden döngüyü kırmak genelde meşakkatli olur. Neyse ki bu bölüm gevsemeye dair birtakım teknikler, pratikler ve fikirlerle dolu. Kendiniz için dinlendirici ve uygulanabilir olan alışkanlıkları not alabilirsiniz. Burada, gevşeme tepkisi vermenizi uyaran ve içinde bulunduğunuz gerilimin yıkıcı etkisinden korunmanızı sağlayan pratikler listelenecek. Restoratif yoga eğitmeni olarak on beş yıldır öğrencilerimi “oluruna bırakma” yolculuğuna çıkarmaktan zevk duyuyorum. Bu rahatlatıcı “hiçbir şey yapmama yogası” pratiğinden önce onların yüzündeki ifadeye bakmak ve pratik bittiğinde yüzlerindeki huzuru gözlemlemek yıllardır en büyük eğlencelerimden biri. Öğrencilerim stüdyodan çıktığında kelimenin tam anlamıyla yıllarca gençleşmiş görünüyor; asık suratlar yumuşuyor, çenelerindeki gergin ifade gülümsemeye dönüşüyor. Yaşlanma karşıtı kremler ihtiyaç ânında iş görse de, benim uzun ömür kitim ağırlıklı olarak spa benzeri pratiklere dayanıyor. Batı toplumunda büyüdüyse ya da Batı tarzı hayat yaşıyorsanız gevşemek gündelik varoluşunuzla bütünleşmemiş olabilir. Rahatlatıcı pratikleri gün içine, akşam rutinlerinize, aylık ya da haftalık planlarınıza eklemeye çalışın. Ayakkabılarınızı çıkarın, derin nefes alın ve şöyle bir aynaya bakın. Bu sakinleştirici pratikleri uyguladıktan sonra hem içerde hem dışarıda farklı bir his olduğunun ayırdına varacaksınız.



Prakriti

Prakriti “özgün yaratım” olarak çevrilebilir. Sizler özgün yaratımlarsınız. *Prakriti*’niz yaratılış ânında biçimlendi. Kusursuz birer karışımınız ve bu harman sizin asıl doğanız. Batı tıbbında kişiye özel geliştirilen tedaviye hassas ya da bireyselleştirilmiş tıp adı verilir. Sağlık söz konusu olduğunda Ayurveda ve geçmişten gelen birçok usul bireyselleştirilmiş bir yaklaşımın gerekliliğini vurgular. Bu yaklaşım günümüz Batı tıbbı için de trend haline geldi. Bunun sebebi hassas tıbbın hem istenen sonucu veriyor olması hem de doktorların başvurduğu deneme yanılmaları azaltarak sağlık hizmetlerinin maliyetini düşürmesi. Mesela laboratuvar testlerinde kullanılan kitlerin kişiye özel hale getirilmesiyle bu testlerin maliyeti gözle görülür biçimde azaltıldı. Ayurveda’da *prakriti*’nizi bilmek size fayda sağlar. *Prakriti* asla değişmeyen zihin-beden bileşiminizdir. Dolayısıyla bu bileşimi nasıl yemek yiyeceğinize, nasıl egzersiz yapacağınıza, hatta nasıl rahatlayacağınıza karar vermek için kullanabilirsiniz. Sağlık kendinize özgü dengeye dönüşün dışavurumudur. *Prakriti* aynı zamanda *dosha* olarak da adlandırılır.

Geleneksel Tedavi

Profesör Murali Nair Güney California Üniversitesi, Dworak-Peck Sosyal Çalışmalar Fakültesi’nde çalışıyor. İhtisas alanı yüz ve yüz yaşın üzerindeki bireyleri konu edinen, kültürler arası ve uluslararası alan çalışmaları. Uzun yaşam konusunda olası ortak faktörleri bulabilmek için dünyanın her tarafından yüz yaşını aşmış bireylerle görüşüyor. Ayrıca Nair çalışmasının Batılı biliminsanlarınca sıklıkla küçümsenen geleneksel tedavi ve sağlık uygulamalarına bir meşruiyet getireceğini umut ediyor. “Hayalim, geleneksel şifacıları kampüse getirmek ve oturup onları dinlemek.” Hindistan’ın Kerala bölgesinden gelen Nair, Ayurveda ve öteki holistik gelenekleri deneyimleyerek büyümüş. Bilimsel olarak araştırılmamış uygulamalar Batı tıbbı tarafından küçümsenirken, Hint biliminsanları da Amerikalıların tahlillerini bir o kadar komik buluyor. Nair, Hint akademisyen arkadaşlarına zerdeçal ve tarçın gibi baharatların sağlık için faydalı olduğunun bilimsel araştırmalarla kanıtlanmaya

başladığını söylediğinde akademisyen arkadaşları gülmüş ve, “Biz zaten binlerce yıldır işe yaradıklarını biliyoruz, kuşaktan kuşağa aktarılan bir gelenek bu,” cevabını almış. Nair Kanada, Hawaii, Bali, Hong Kong, Hindistan, Macau ve Peru’ya seyahat etti ve asırlık insanların ortak kişilik özellikleri olduğunu keşfetti. “Genel bir iyimserlik ve olumluluk havaları var. Bu davranış biçimini etraflarındaki insanlara aşılama çalışıyorlar. Zihinsel ve fiziksel aktivite günlük hayatlarının içinde. Temizlik, yürüyüş, bahçe işleri, yemek pişirmek, okumak, yazmak, şiirlerden, öykülerden, yaşamla ilgili olaylardan pasajlar ezberlemek. Onlar için öğrenmenin sonu yok. Etraflarında sürekli kendilerinden yaşça küçük insanlar oluyor. Bir çocukla bile konuşacak bir şeyler bulabiliyorlar.”

ŞİFALI ŞARKILAR

Mathi Mutu 110 yaşında, Hindistan’ın Kerala bölgesindeki dağlarda yaşıyor. Kani klanının bir üyesi olan ve sürekli gülümseyen Mathi’nin söylediği tedavi edici şarkılar çevreye saygı göstermek ve kendine bakmak gibi konularla ilgili. Klanının müzikal mirasını koruduğu için birkaç yıl önce yerel yetkililer tarafından ödüllendirilen Mathi müzikal yeteneklerini paylaşmanın yanında süslenmekten de hoşlanıyor: renkli boncuklardan yapılmış karmakarışık kolyeler, parlak halhalar, bilezikler ve altın küpeler. Fiziksel görünüşüyle gurur duyuyor ve ruhen kendisini genç hissediyor. Klanındaki üyelerin hafif rahatsızlıklarını iyileştirmek için dokunmanın ve ilahlara edilen duaların sağaltıcı gücünü kullanıyor. Birçok yetkili ve aile üyesi onun yaşını doğrulasa da hastanede doğmadığı için yazılı bir doğum kaydı yok. Maalesef birçok nüfusbilimci Mathi gibi yüz yaşını aşan insanların farkına varmıyor, çünkü yazılı kayıtlar bu insanların terekisinin bir parçası değil.



SAKINLEŞMEK İÇİN SÜPER YAŞLI PRATİKLERİ

Ayurveda'nın sağlıklı yaşlanma için öngördüğü başlıca pratiklerden biri *abhyanga*, yani kendine masaj yapmak. *Abhyanga* geleneksel olarak duştan önce ya da sonra soğuk sıkım yağlarla yapılıyor. Yağı doğrudan bedene uygulamanın yanı sıra farklı birçok masaj tekniği de mevcut. Konuyla ilgili çok sayıda online video var, benim favorim Banyan Botanicals'ın hazırladığı beş dakikalık video (www.banyanbotanicals.com). Bu pratiği her gün, gınaşırı ya da haftada bir uygulayabilirsiniz. Bedeninize şefkatle yaklaşacağınız düzenli bir masaj rutini sayesinde bedeninizle ilişki kurabilir, ona olan minnettarlığınızı gösterebilirsiniz. Üstelik halihazırdaki en güçlü kendini iyileştirme metotlarından biri olabilir bu. *Abhyanga* maliyetli olmadığı gibi fazla zamanınızı da almaz. Hassas ve sevgi dolu bir tutumla yapılan *abhyanga*, yaşlanma için en iyi biyo-yaşam alışkanlıklarından biri haline gelebilir. Yaşlanırken bedeniniz ile zihniniz arasındaki iletişim zaman zaman kopabilir. Dokunma duyunuz yaşlanmayı ve bu kopma hissini yöneten *Vata* (hava) elementinin bir parçasıdır. Bedeniniz yaşlanma sürecini dengelemek için yoğun bir niteliğe ihtiyaç duyar, yağlarla masaj yaparak bedeninize dokunmanız ona bu niteliği getirmiş olur. Bedeninizle sevgi temelli bir bağ kurmaya cesaret edemiyor olabilirsiniz. Bu yüzden kendinize yapacağınız masaj her yaşta bedeninizle sağlam bir ilişki kurmak için basit ve pratik bir uygulamadır. Yağdaki koruyucu nitelik bünyenize kuvvetli bir bütünlük verir. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve süptil enerjiniz yaş ilerledikçe daha kolay bozulur ya da ajite olur. Kendinize yağla yapacağınız günlük masaj zihninizi, bedeninizi ve duygularınızı istikrarlı ve odaklı tutmanızı sağlar.

Dokunmak nörojenezi uyarır. Dokunmak sinir sisteminizin başka bir insanla senkronize olmasını sağlar. Bir başkasına dokunduğunuzda enerji eşleşir; el tutmak, gevşemek, masaj, sarılmak ya da el ele tutuşmak, bunların hepsi beyne yardım eder. Dokunmak oksitosini serbest bırakır, özellikle de seks ve orgazm esnasında. Oksitosin kortizol seviyesini düşürür, bağışıklığı güçlendirir, yorgunluğu azaltır ve nörojenezi artırır. Uygun dokunuş beyni iyileştirir ve gelişmesine yardımcı olur. Güvendiğiniz ve ya-

nında güvende hissettiğiniz bir insan size dokunduğunda ya da ona sarıldığınızda rahatlar ve sakinleşmenize yol açan oksitosini salgıladığınız. Biz insanlar sosyal varlıklar olarak evrimleştik. Bu yüzden birisi bize sevgiyle dokunduğunda bu dokunuş bizde güvenlik hissi yaratır. Korunduğumuzu hissedersiniz ve sinir sistemi-miz gevşer.

Şefkatli Kucaklaşmalar

Seksen iki yaşındaki büyükbaba David Deutchman, Atlanta Çocuk Sağlığı Merkezi'nin Doğum Sonrası Yoğun Bakım Ünitesi'nde son on iki yıldır gönüllü olarak bebek kucaklama hizmeti veriyor. Prematüre bebeklerin tutulmaya, kucaklanmaya ve okşanmaya ihtiyacı var. Ne var ki sağlık personelinin ve hemşirelerin prematüre bebekleri sürekli kucaklarında tutacak vakitleri yok. Ailelerin de evde bakıma muhtaç başka çocukları ya da onları yeni doğan bebekleriyle vakit geçirmekten alıkoyan çeşitli sebepleri olabiliyor. Deutchman'ın devreye girdiği yer tam da burası: Bebekleri kucağına almaktan hoşlandığını ve işten artakalan zamanının büyük bir kısmını hastanede geçirdiğini söylüyor. Gelgelelim toplum aşırı sevecen davranan, bebekleri kucaklayıp onlara sarılan erkekleri damgalamakta aceleci davranıyor. Belki de Deutchman utanıp sıklıkla bebeklere şefkat göstererek birilerinin damarına basmış-tır. Neyse ki insanlar artık bu türden davranışlar nedeniyle erkek-leri yargılamayı büyük ölçüde bıraktı. 2017 yılının Ekim ayında Deutchman'ı kucağındaki bebeklere şarkı söylerken gösteren videolar günlerce sosyal medyada paylaşıldı ve CNN gibi önemli kanallarda yayınlandı. Deutchman arkadaşlarının hâlâ hayretler içinde olduğunu söylüyor: “Arkadaşlarım arasındaki erkekler bu-rada ne yaptığımı soruyor. Ben de diyorum ki, bebekleri kucağıma alıyorum, üzerime kusuyorlar, işiyorlar, muhteşem bir duygu. Bunu niçin yaptığımı soruyorlar. Bir bebeği kucağa almanın insan için nasıl bir ödül olduğunu anlamıyorlar.”

Yalnız yaşıyorsanız ya da size dokunacak ve sarılacak bir eş, sevgili veya aile üyeniz yoksa insani teması ve sevgiyi almanın başka yolları var. Bunlardan biri de *abhyanga*, kendinize masaj

yapmak olabilir. Özellikle kederliyen oldukça etkili bir yöntem. Sevdiğiniz bir insanın yasını tutmak çok güç olabilir. Kendinize sevgiyle masaj yapmak en başta zor gelebilir. Ama sonunda bu, farkındalığınız ve hem kendinize hem de ötekilere olan sevginizi onurlandırmanız için muhteşem bir araç olacaktır.

Bir başka olasılıksa masaj yaptırmak. Fiziksel ağrılarınız varsa ya da kaza gibi bir aksilik yüzünden yaralandıysanız sigorta tarafından karşılanan tıbbi masajı değerlendirmeye alabilirsiniz. Ayrıca bazı masaj okulları, öğrencilerinin deneyim kazanması için indirimli seanslar sunuyor. Bazen on beş dakikalık bir boyun ya da baş masajı bile başlamak için yeterlidir. Bedeninize uzun süredir dokunulmadıysa dokunuşa alışmak ve bedeninize güvenmek biraz pratik gerektirebilir. Şefkat gerçek bir ihtiyaçtır ama biz insanlar bu arzuyu çoğu zaman yok sayıyoruz.

İnsanlar arasındaki temas bedende doğal ağrı kesici vazifesi gören oksitosin hormonunun salgılanmasını tetikler. Bu temasın yerini hiçbir şey alamaz, örneğin yapılan son çalışmalar da köpeğinizi okşamamanın sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Deney sonuçlarına göre köpeğinizi okşamak kan basıncınızı düşürür. Temas halinde sadece oksitosin değil, beta-endorfinler, prolaktin ve dopamin gibi birçok faydalı hormon salgılanır. Bu hem insanlar hem hayvanlar için çift taraflı bir kazançtır. Yüksek kan basıncına sebebiyet veren depresyon benzeri zihinsel halleri köpeğinizle vakit geçirmek gibi basit bir yöntemle azaltmak mümkün. Evinde köpek besleyen ile beslemeyen altmış beş yaş üstü yetişkinlerin karşılaştırıldığı bir araştırmada, köpek besleyenlerin bilişsel kabiliyetlerinin beslemeyenlere göre çok daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar bunun sebebinin bedensel ve zihinsel aktivitedeki artış olduğu kanaatinde. Köpeğinizle yürüyüş yaptığınızda bedensel aktiviteniz, onun beslenme, yürüyüşe çıkma gibi gereksinimlerini hatırladığınızda zihinsel aktiviteniz artıyor.

Evinizde köpekle yaşamıyor ama insan ya da hayvan temasının yokluğunu hissediyorsanız barmaklarda gönüllü çalışmayı düşünebilirsiniz. Kurtarılan evcil hayvanların aynı sizin gibi duygusal yakınlık ve temasa ihtiyacı var.

Hayvan barınaklarında gönüllü çalışarak hayvanlara sevgi gösterip onların sevgisini kazanabilirsiniz. Barınakta yaşayan hayvanların sevmeye ihtiyaçları var, bunun da hem insanlara hem hayvanlara yararı çok. Birkaç yıl önce oğlumu Güney California'daki üniversiteleri gezip görmeye götürmüştüm. Riverside, California Üniversitesi'ne yaptığımız ziyarette öğrencilerin SPCA'dan (Society for the Prevention of Cruelty to Animals) gelen hayvanları sevmek için sıraya girdiğini gördük. Finaller boyunca öğrencilerin stresini azaltmak için başvurulmuş yöntemlerden biri de kurtarılmış köpeklerin bakımını üstlenmek. "Bir Ara Ver, Bir Köpeğe Bak" sloganıyla düzenlenen bu etkinlikler bu yüzden oldukça popüler. Yaşlı yetişkinler için hayvanlar eşliğinde yapılan terapiler, insanlara yardımcı olabilmek için köpekleri ve başka hayvanları getiren organizasyonlarla birlikte geçtiğimiz birkaç onyıllık süreçte yaygınlaştı. Şimdi birçok hastane ve huzurevi hastaların ve sakinlerin etkileşimde bulunabilmesi için özel eğitilmiş köpekler getiriyor.

Kedi ya da köpek sahiplenmenin beraberinde getirdiği birçok sorumluluk da var. Evcil bir hayvan hayatınıza neşe ve koşulsuz sevgi getirebilir. Öte yandan bir hayvanın bakımını üstlenemeyecekseniz sahiplenilmeyi bekleyen hayvanlar için gönüllü olarak çalışabilir ve onlarla etkileşimde bulunabilirsiniz. Özellikle köpekler sağlıklı kalabilmek için insanların ilgisine ihtiyaç duyar. Çünkü aynı insanlar gibi günlük şefkat dozunu almadıklarında asosyal hale gelip sağlıklarını yitirirler.

Kuru Masaj (Garsana)

Ayurveda'da kuru masaj *garsana* olarak bilinir ve birçok olumlu etkisi mevcuttur. Kuru masaj ölü hücreleri uzaklaştırarak cilt kalitesini artırdığı gibi vücudun detoksifikasyonu için en önemli metabolik yollardan biri olan lenfatik sistemi uyarır. Deri hücreleri yaşlandıkça daha yapışkan hale geldiğinden yaşlı yetişkinler kuru masajdan oldukça fazla yarar görür. Her gün ya da en azından haftada bir kez, tercihen sabahları yapılan kuru masaj enerjini artırır.

Enerji verebilmesi için sabahın erken saatlerinde yapılması tavsiye edilen kuru masajı ham ipekten üretilmiş eldivenlerle ya da

özel olarak imal edilen uzun saplı kuru masaj fırçaları kullanarak yapın. Ayağınızdan başlayın, masaj yaparak kalbe doğru ilerleyin. Aynısını kollara da uygulayın. Böylelikle lenfatik sistem doğrultusunda hareket etmiş olursunuz. Cildin her bölgesine en az beş kez fırçayla masaj yapın. Mide üzerine geldiğinizde saat yönünde dairesel hareketlerle masaja devam edin. Lenf damarları derinin hemen altındadır, kuru masaj sayesinde bu damarların bedendeki olağan akışı uyarılır. Ölü hücrelerin uzaklaştırılmasıyla cilt daha yumuşak ve daha genç görünür.

Siyah noktaları azaltmak, gözeneklerdeki kir ve yağı temizlemek için yüzünüze nazikçe kuru masaj uygulayın. Cilde uygulanan kuru masaj aynı zamanda zihin ve beden arasındaki irtibatı geliştirmenizi sağlayan bir farkındalık egzersizidir. Özellikle nefes alıp vermeye odaklanarak uygulayın. Kuru masaj uygularken ne kadar farkında ve dikkatli olursanız o kadar iyi hissedeceksiniz.

Yeryüzüyle Temas Halinde Yaşlanmak İçin Uçucu Yağlar

- ♦ **Ylang ylang yağı:** Ylang ylang yağı esas olarak Endonezya, Filipinler, Java, Sumatra ve Polinezya'nın yağmur ormanlarında yetişen ylang ylang ağacının çiçeklerinin taçyapraklarından elde edilir. Ylang ylang cilt bakımında zirvededir, yapılan araştırmalar da ciltte gözlemlenen yaşlanma semptomlarını ve cilt hassasiyetini engellediğini göstermiştir. Aynı zamanda depresyona karşı geleneksel bir mücadele yöntemi olan ylang ylang kronik stres ve kaygının uzaklaştırılmasına yardımcı olurken duygu durumunu da olumlu yönde etkiler. Bütün bunlara ek olarak açık yaraları temizlemeye, bakteriler ve virüslerden korunmada ylang ylang yağından faydalanılır. Yüksek kan basıncı sebebiyle rahatsızlık yaşayanlar çiçeklerden elde edilen bu uçucu yağdan epey fayda sağlayabilir. Ylang ylang yağı kan basıncını normal değerlere getirir. Taşıyıcı bitkisel yağa birkaç damla damlatın ya da seyreltilmemiş haliyle göğsünüzü ovalayın.

- ♦ **Sandal ağacı yağı:** Ayurveda'ya göre sandal ağacı ona dokunan her şeye mükemmellik getirir. Araştırmalar zihin berraklığı ve hafıza üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda iltihap önleyici ve antiseptik özellikleriyle bilinir. Vücuda hasar veren serbest radikalleri engellediği için yaşlanmayı yavaşlatır. Yaşlanma karşıtı etkilerinden yararlanmanın en iyi yolu taşıyıcı yağla beraber yüze doğrudan uygulamaktır. Sandal ağacından elde edilen sabit yağın aroması koku duyusunu ve parasempatik sinir sistemini uyarır. Böylece kendinizi rahatlamış ve uyum içinde hissedersiniz. Stresten kurtulmak için banyo suyunuza sandal ağacı yağı ekleyin. Bütün dünyadan gelen birkaç tür sandal ağacı çeşidi olsa da en çok bilinen Hint sandal ağacı aynı zamanda en etkilisi.

Saatinizi Çıkarın

Yoga eğitmeni Judith Lasater'in deyimiyle, "Saatinizi çıkarın." Lasater derslerine ve atölye çalışmalarına katılan öğrencilerden saatlerini çıkarmalarını rica ediyor. Saatler başlı başına stres kaynağı olabilir. Mavi Bölgeler içinde yer alan İkarya Adası konum itibarıyla ulaşılması güç, ücra bir bölgede. Adada gelişen kültür saate bağımlı olmayan bir yaşam tarzına imkân tanıdığından ada sakinleri günlük yaşamlarını doğal ritme göre yaşıyor. Ara vermeyi ve istirahat etmeyi biliyorlar. Kollarında ya da duvarlarında saat yok. Saatlerin yerine günlük ritim var. Gün içinde dinlenmeye daha fazla zaman ayırıp koşuşturmayı kestiğimizde ve olurlarına bıraktığımızda vücudumuzun "dinlenme ve sindirme yanıtı" olarak bilinen parasempatik sinir sistemini aktifleştirme kabiliyetini artırıyoruz. Dinlenme ve sindirme yanıtını aktive etmek pratik gerektirir. Nefes çalışmaları ya da restoratif yoga gibi keyifli aktiviteler kan basıncını düşürmeye yardım eden, kaygıyı azaltan, kalp ritmimizi düşüren, kelimenin tam anlamıyla dinlenmemize ve sindirmemize yardımcı olan gevşeme yanıtını tetikleyebileceğiniz birkaç yöntemden biri. Herbert Benson 1960 yılında Transandantal Meditasyon (TM) üzerine yapmış olduğu çalışmalarda bunu "Gevşeme

Yanıtı” olarak adlandırdı, 1975 yılında da *The Relaxation Response* isimli kitabı yazdı.

Birçok sebepten ötürü saatinize ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz. Saatinizi çıkarmak için hafta sonları ya da gün içinde kendinize özel zaman aralıkları belirleyin. Pazar gününü herhangi bir plan olmaksızın geçiren Yedinci Gün Adventisleri’nden ya da İlkarya’da yaşayanlardan ipuçları edinin. Bu süre boyunca kendinize izin verin. Yapılacaklar listeniz ve planlarınız bir kenarda dursun, zihninize, bedeninize ve ruhunuza bir şeyleri dayatmaktan vazgeçin. Hiçbir şey yapmadan oturun, uzanın ya da o an için size keyif veren bir şey yapın. Unutmayın ki kimi zaman dinlenmeyi öğrenmek veya yeniden öğrenmek zaman alır.

RESTORATİF YOGA

Restoratif yoga bedeni, ruhu ve sinir sistemini eşsiz biçimde gençleştiren dinlendirici bir yenilenme pratiğidir. Restoratif yoga da vücudu destekleyen araçlarla gövde, baş, kol ve bacakları açık gevşeten duruşlar alırsınız. Restoratif yoga duruşları bedene alan açar ve sinir sisteminin dinlenme safhasına geçmesine yardımcı olur. Öğrencilerimden biri bunu yerinde bir tabirle “bir şey yapmama” yogası olarak adlandırıyor. Silindir yoga yastıkları, bloklar ve battaniyeler yardımıyla sırtüstü boylu boyunca uzanıp kemik, kas ve ligamentleri destekleyen duruşlara yerleşebilir, bu yolla parasempatik sinir sistemini aktive ederek “savaş ya da kaç” durumundan “dinlen ve sindir” durumuna geçebilirsiniz. Böylesi bir geçiş insanlar için oldukça önemli, çünkü günümüz modern insanı genellikle “savaş ya da kaç” (sempatik sinir sistemi aktivasyonu) durumuna sıkışmış vaziyette yaşıyor. Sempatik sinir sisteminin bu derece aktif olmasıysa hücrelerde hasara, kortizol seviyesinde yükselmeye, birbirini kovalayan düşüncelere ve saymakla bitmeyen yıkıcı hal ve tutumlara sebep oluyor.

“Dinlen ve sindir” durumu (parasempatik sinir sistemi aktivasyonu) zihninizdeki ve bedeninizdeki stresi arıtmanıza, böylelikle de vücudunuzu onarım moduna geçirmenize imkân verir. Para-

sempatik tepkinin uykuyla aynı olmadığını akılda tutmak önemli. İnsan saatlerce uyuyabilir ama sinir sistemi “savaş ya da kaç” olarak bilinen sempatik tepkide sıkışıp kaldığı sürece uykuları hursuz ve verimsiz olacaktır.

Restoratif yoganın nihai hedefi restoratif yoga pratiğine katılan kişinin uykuya dalmayacak kadar derinlemesine gevşemesidir. En bilinen restoratif yoga duruşlarından biri de *śavasana*’dır (ce-set duruşu). Restoratif yogada *śavasana*’nın varyasyonlarını, yani “bir şey yapmama yogası”nı pratik edersiniz. Hem ABD’de hem de bütün dünyada birçok restoratif yoga stüdyosu var: www.restorativeyogateachers.com adresinden sertifikalı bir Relax and Renew uzmanı bulabilirsiniz.

AMA NEDİR?

Hayır, *ama* “Ask Me Anything” ya da “American Music Awards” değil. *Ama* toksinleri ifade etmek üzere Ayurveda’da kullanılan bir sözcük. Anlamı çok geniş ve doğrudan tercüme edildiği takdirde hazmedilmemiş ya da çiğ anlamına geliyor. *Ama* sözcüğü zihinsel ya da duygusal stresi ifade etmek üzere kullanılabileceği gibi cıva ya da kurşun gibi gerçek zehirler için de kullanılabilir. Ayurveda stresten kurtulma ve gerçek zehirlerden arınma arasında ayrım gözetmez. Rahatlama ya da gevşemeyi deneyimlediğinizde Ayurveda’ya göre *ama*’dan kurtulursunuz. Bedeninizde geçmişten gelen saklı travmalar olabilir. Bunlar *ama* olarak addedilir ve şifa çalışmaları ya da Ayurvedik terapilerle serbest bırakılabilir. *Ama* Ayurveda’da bütün hastalıkların sebebi olarak görülür.

Süper Yaşlanma İçin İki Güçlü Restoratif Yoga Duruşu

İlk Duruş: Dinlen ve Sindir

Sık dokunmuş bir yoga battaniyesini ya da herhangi bir battaniyeyi alıp 60 cm genişliğinde 90 cm uzunluğunda katlayın. Battaniyenin kenarlarından birinde kat yeri belli olsun. Battaniyeyi yoga

matınızın ya da halının üzerine yerleştirin. Battaniyenin üzerine uzandığınızda başınız ve omuzlarınız yumuşak yüzeydeyken kürek kemiklerinizin alt ucu battaniyenin kat yerinin hemen altına denk gelsin. Dizlerinizi kıvrın ve ayaklarınızı kalça genişliğinden biraz daha fazla olacak şekilde zemine yerleştirin. İki ayağınızın parmakları arasındaki açıklık topuklarınızdan biraz daha geniş olsun. Dizleriniz birbirine yaslanmıyorsa birbirlerine yaslanacak kadar hareket ettirin.

Belinizi yumuşatın ve derin nefes alın. En az on beş dakika ama tercihen yirmi ile otuz dakika kadar bu duruşta kalın. Bedeninizin sempatik sinir sisteminin “savaş ya da kaç” tepkisinden parasempatik sinir sisteminin “dinlen ve sindir” tepkisine geçişi on beş dakika sürer. Bu yüzden birçok yoga dersi *śavasana*’ya yeterince vakit ayırmaya imkân vermez. Duruşların en az yirmi dakika olduğu restoratif yoga derslerine katılmaya çaba gösterin ya da bu duruşları kendi kendinize yapın.

İkinci Duruş: Bacaklar Duvarında

Evinizde boş bir duvar bulun ve yere uzanıp bacaklarınızı duvara yaslayın. Altınızda yoga matı ya da halı gibi yumuşak bir yüzey olsun. Sırtüstü yatın, bacaklarınızı havaya kaldırmak ve duvara yaslayın. Boynunuzu katlanmış bir battaniyeyle destekleyin, gözlerinizi göz yastığıyla ya da tişörtle kapayın. Hamstring kaslarınız sıkıysa duvardan biraz uzaklaşın, topuklarınızın altına duvarda ayaklarınızı desteklemesi için bir battaniye ya da sweatshirt koyun. Bel ve sırt ağrıları ya da aşırı sıkı hamstring kasları için bir varyasyon daha var: Ayaklarınızı duvarda havaya kaldırmak yerine bir sandalye kullanın. Katlanan bir sandalye alın ya da duruşu kanepenin yakınında yapın. Sandalyeyi matınızın ya da halının üzerine yerleştirin. Dizlerinizi bükün, ardından sandalyeye ya da kanepeye doğru hareket edin, baldırlarınızı uyluklarınız yere dik ya da hafif açılı olacak şekilde sandalyeye yerleştirin. Bu varyasyonda beliniz desteklenir ve bazen beldeki sıkıntıyı ağırlaştıran hamstring’lerin uzama ve açılması daha az olur.



SADECE ÜYELERE YÖNELİK SAĞLIK HİZMETİ

Başlangıç seviyesinde sağlık hizmeti veren bazı şirketler müşterilerine yeni bir model sunuyor. Parsley Health isimli şirkete bir yıl için aylık 150 dolar ödüyorsunuz ve karşılığında fonksiyonel tıp uzmanıyla gerçekleştireceğiniz yetmiş beş dakikalık bir görüşme, devamında dört kontrol randevusu, ileri biyomarker tetkikleri, sağlık koçuyla yapılacak beş seans alıyor ve bazı değerli avantajlara sahip oluyorsunuz. One Medical ise yıllık 150 dolar üyelik ücreti karşılığında aynı gün randevu sözü veriyor. Şık ve iyi döşenmiş odalarda uzun süre beklemeniz mümkün değil, çünkü One Medical'a üye olmanızın sebebi beklememek. Sanat konseptli muayene odalarında durumunuzu açık fikirli doktorlarla ve pratisyen hemşirelerle değerlendiriyorsunuz. Eski bir Google mühendisi tarafından kurulan Forward, "bir doz Apple, Netflix ve yapay zekâ ile sağlık" olarak adlandırılıyor. Forward aylık ücret karşılığında tıbbi test ve sağlık koçluğu hizmeti sunuyor. Bütüncül olmaktan çok fütüristik olan Forward'ın kurucusu Adrian Aoun yakınlarından biri kalp rahatsızlığı sebebiyle hastaneye yatırıldığında sağlık hizmetlerinin durumundan ötürü dehşete kapılmış: post-it kullanan doktorlar ve sanki 1970 yılına aitmiş gibi görünen tıbbi cihazlar. Aoun bir mühendis olarak şu yorumu yapıyor: "Bütün sistem bana on yıllar öncesinde donup kalmış gibi göründü. Gördüklerimden ötürü derin bir hayal kırıklığı yaşadım." Forward'ın temelinde data güdümlü cihazlar ve 7/24 erişim yer alıyor. Kurucu Aoun sistemi şöyle özetliyor: "Doktorlarımıza süper güçler veren bir sistem inşa ettik. Sorunların ortaya çıkmasını beklemek yerine önceden önlem almanıza yardımcı olmak için genetik taramalardan kan testlerine kadar bütün verilerinizi bir araya getiren ve bu verilerden çıkan sonuçları size ileten yazılımlar kullanıyoruz." Muayenehanelerin birçoğundan ve doktor ziyaretlerinizin yüzde 74'ünden reçete edilmiş bir yığın ilaçla ayrılırsınız. Parsley Health kendi kurumlarındaki on muayeneden sadece birinin reçeteyle sonuçlandığını ifade ederek bununla iftihar ediyor. Fonksiyonel tıp uzmanı Dr. Robin Berzin tarafından kurulan Parsley Health önleyici tıbbın ilkelerinden faydalıyor. Peki sıradan bir doktor yerine Parsley Health'i seçme se-

bebiniz ne olabilir? Berzin'e göre, "Günümüzde hastalıkların yüzde 86'sı kronik ve bu hastalıkların büyük bir kısmı yaşam tarzı kaynaklı." Parsley Health gibi fonksiyonel tıp uygulayan kliniklerde kendi sağlığınızın sorumluluğunu almayı öğreniyorsunuz. "Stresi ele alırken öncelikle nefes pratiğine değiniyorum. Kendinize 'git' işlevi görecektir bir şey geliştirin. Örneğin nefes alırken üçe kadar, nefes verirken beşe kadar sayarsanız nefes verişiniz nefes alışınızdan daha uzun hale gelir, biliyoruz ki bu da parasempatik sinir sistemi anlamına gelen vagus sinirini aktive eder."

SÜPER YAŞLILAR İÇİN PRANAYAMA PRATİKLERİ

Düşüncelerinizle nefesi kontrol eden otonom sinir sistemini etkileyebilirsiniz. Kaygılı olduğunuz hallerde düşüncelerinizin tetiklediği otonom sinir sistemi kalp ritmini hızlandırır, kan basıncını yükseltir, nefes alıp veriş hızını ve yüzeyselliğini artırır. Böyle bir durumda net düşünemezsiniz. Örneğin iş görüşmesindeyseniz sorulara iyi bir biçimde cevap veremezsiniz. Partideyseniz insanların ismini unutur, neler söyleyeceğinizi hatırlayamazsınız.

Uzun Nefes Vermek

Nefes alıp vermek parasempatik sinir sisteminin yanıtını stimüle eder. Kendinizi stres yaratan düşüncelere fiziksel tepki verirken yakalarsanız bazı basit nefes alıp verme teknikleri kullanın. Kalp ritminiz her soluk alışınızda belli belirsiz artar ve her soluk verişinizde belli belirsiz azalır. Bu herkes için her solumada gerçekleşir. Nefes alma ve verme arasındaki bu farklılık nefesle stimüle edilen vagus sinirinin ve kimyasal nörotransmitterlerin yol açtığı bir sonuçtur. Soluk alarak vücudunuzu uyandırabilir ve daha uzun sürede nefes vererek vücudunuzu stresten arındırabilirsiniz. Nefes alırken üçe kadar sayın. Nefesi uzun tutmak için her sayıdan sonra bir kelime ekleyin, "bir – Şikago, iki – Şikago, üç – Şikago." Nefes alırken üçe kadar saymıştınız, nefes verirken altıya kadar sayın. Üç ve altı zor geliyorsa iki ve dördü deneyin. Kolay geliyorsa

dörtle başlayın ve nefes verirken nefes aldığınız sayının iki katı kadar yani sekize kadar sayın. Nefesinizi zorlamak istemezsiniz nasıl kolay geliyorsa öyle başlayın. Nefes alıp verirken zorlanıyorsanız daha kısa nefes alın. Egzersizi yukarıda anlatıldığı gibi deneyin. Nefeslerinizin süresini uzatırken normal bir biçimde soluk alıp vermek yerine uğuldayın.

Derinlemesine nefes alıp vermek gayet basit görünüyor, deneyin ve görün. Deneyimsiz olanlar nefes alıp verirken fazla efor sarf eder ve üst göğüs bölgesinden nefes almaya meyleder. Diyafram nefesi için öğrencilerime önerdiğim birkaç ipucu var. Nefesinizi bel ve pelvis gibi bedeninizin alt bölgesinden çektiğinizi hayal edin. Nefes alırken pelvisinizin ya da bacaklarınızın dolduğunu hayal edebilirsiniz. Belden aşağınızın bir nevi balon olduğunu düşünün. Yavaşça ve ritmik bir biçimde bedeninizin alt yarısını kaplayan bu balonu şişirin. Kapasitenizi doldurduğunuzda durun, kendinizi daha fazla nefes almaya zorlamayın.

Tam Diyafram Nefesi

Oturun, üç ya da beş dakikanızı nefesinizin farkına varmaya ve zihninizdeki düşüncelerden kurtulmaya ayırın. Şimdi ellerinizi kaburga kemiklerinizin alt kısmına yerleştirin ve ellerinizle önünüzde duran büyük bir varili yakalayacağınızı düşünün. Parmaklarınızın bu görünmez varilin etrafını nasıl sardığına dikkat edin. Ardından ellerinizi belinize doğru hareket ettirin ama duruş bozulmasın ve elleriniz yine kaburga kemiklerinizde kalmaya devam etsin. Başparmaklarınız omurganıza doğru uzanırken parmaklarınız göğüs kafesinize doğru yelpaze gibi açılsın. Kaburganızı olabildiğince göğüs kafesinin altından nazikçe yakalayın. Şimdi nefes alıp vermeye başlayın. Alt kaburgalarınızın çevresi her nefesinizde genişlesin. Parmaklarınızın iyice açıldığını hissetmelisiniz. Her nefeste parmaklarınız açılmıyorsa ellerinizin açılmasını artırmaya çalışın. Kaburgalarınız ellerinizin altında genişliyorsa daha yumuşak nefes almaya çalışın. Kaburgalarınızı bu şekilde tuttuğunuzda diyaframın genişlediğini hissedersiniz, çünkü diyafram kaburganın altına yapışmıştır ve derin nefese sevk eder.

Nadi Shodana

Değişimli nefes alma ya da *nadi shodana* beynin sağ ve sol yarı-kürelerini dengeler ve zihin berraklığını artırır. *Nadi* “kanal” ya da “akış” anlamına gelen Sanskrit bir sözcüktür. *Shodana* ise “temizleme” anlamına gelir. *Nadi shodana* sinir sistemini yatıştırır, bedendeki *yin* ve *yang* enerjisini dengeler. Uygulaması şöyledir: Derin bir nefes alın, aldığınız nefesi hafifçe verin, derin ve bilinçli nefesler almaya devam edin, nefesinizin hareketini takip edin. Karnınızla nefes aldığınızda nefes aldığınız yer teknik olarak karnınız değildir. Diyaframınızı kullanarak nefes aldığınızda karnınız hareket edip genişler. Bu derin ve etkili nefestir. Böyle birkaç derin ve etkili nefesten sonra sağ elinizin işaretparmağıyla ortaparmağını avucunuzun içine doğru kıvrın, buna *Vishnu mudra* denir. Sağ eliniz *Vishnu mudra* halindeyken sağ başparmağınızı burnunuzun sağ kanadına yerleştirin ve sağ burun deliğini kapalı tutarken sol taraftan nefes verin. Sol taraftan derin bir diyafram nefesi alın (metaforik olarak karnınızla nefes alın). Şimdi başparmağınızı serbest bırakın ve yüzükparmağınızı sol burun kanadına yerleştirip sol burun deliğini kapayın. Sağ taraftan nefes alıp verin. Üç ya da beş dakika süresince kapalı tarafları değiştirerek nefes alıp verin. Sol taraftan nefes vererek bitirin. Birkaç derin diyafram nefesi alın. *Nadi shodana*’yı on, on beş dakikaya çıkarmaya çalışın.

Kapalabhati

Sanskrit dilinde *kapalabhati* “parlayan kafatası” anlamına gelir. Dolaşım sistemine iyi gelen bu nefes beş duyuyu da keskinleştirir. Bilişsel fonksiyonları geliştirir, bağışıklık sistemini destekler. Kan basıncınız düşük ya da yüksekse bu nefes tekniğini uygulamayın. Şöyle uygulanıyor: Dik bir oturuşa gelin, omurgadan uzayın, dolu dolu birkaç diyafram nefesi alın ve göbek deliğinizi yukarıya çekerek hızla nefes vermeye başlayın. Karın kaslarınız saniyede bir hızla ve ritmik bir biçimde kasılıp gevşesin. Bu biraz ileri bir pratik olduğundan doğru gelmeyen bir şey varsa ya da tam olarak anlayamadıysanız bir yoga eğitmenine danışın. Önceden *kapalabhati* nefesini hiç uygulamadıysanız aldığınız nefesi en başta yirmi ya da

otuz seferde verir ve nihayetinde yüz kadar kısa nefese çıkabilirsiniz. Bu *pranayama*, yani “nefes kontrolü” karın kaslarını güçlendirir. Zorlamanız gerekenin sadece nefes veriş olduğunu unutmayın.

Stres Yanıtına Karşı Mücadele Yanıtı

Yaşlanma biyo-göstergelerinden biri olan telomer kısalması aslında strese verilen yanıttır. Neyse ki stres karşısında direnç göstermek öğrenilebilir bir şeydir. Strese “tehdit” yerine mücadele edilmesi gereken bir zorluk olarak baktığınızda biyolojiniz değişir. Strese karşı “tehdit yanıtı” vermeyen bireylerde telomer ve telomeraz enzimi (telomerleri uzatan enzim) olduğu gibi kalır. Aşırı bunaldığınızda kan damarları daralır ve kortizol (stres hormonu) seviyesi yükselir. Meditasyon ve *pranayama* yoluyla düşünce yapınızı değiştirebilir, derinlemesine nefeslerle stresi tehdit olmaktan çıkararak ona mücadele edilecek bir zorluk olarak bakabilirsiniz.

Amaşsızca dolanıp duran bir zihniniz varsa ya da başka biri olma hayali kuruyorsanız telomerleriniz uzunluklarını koruyamaz. Görünen o ki, anda yaşayan ve kendinden memnun olan insanların telomerleri kısalıyor. İyiliğe inanmayan kuşkucu bir zihin ve etrafındaki herkesi küçümseyen bir düşmanlık telomerleri fazlasıyla kısaltan zihinsel durumlar. Dolayısıyla etrafınızdaki herkesin size düşman olduğunu düşünüyor ya da kendinizi sık sık her şeyden ve herkesten kuşkulandırken buluyorsanız iyi bir yoga eğitmeniyle, sağlık koçuyla ya da terapistle çalışmayı düşünün. Yapılan bir çalışmaya göre, kendinizi üçüncü şahısta düşünmek olumsuz duyguları yok saymadan onlara mesafe almayı sağlıyor. Örneğin “Ah, Elise bugün çok bunalmış hissediyor” ya da “Joan şu an aşırı kızgın”. Modern dünyada stresten kaçınmak güç. Strese verdiğiniz yanıtla çeşitli yöntemlerle eğitilebilir. Ciddi anksiyete, disfonksiyonel duygu ve düşünceleriniz varsa bilişsel davranış terapisini deneyebilirsiniz.

Mantra Söylemek

Hindistan’da geleneksel olarak uygulanan bu pratiğin şaşırtıcı yararları var. Yakınları demans hastası olan ve onların bakımından sorumlu, yaş ortalaması altmış olan 39 kişi sekiz hafta boyunca

günde on iki dakika *Kirtan Kriya* (bir mantra meditasyonu) pratiği yaptı. Kontrol grubuna ise aynı sürelerde rahatlatıcı müzikler dinletildi. Mantra söyleyenler daha az depresifti ve bilişsel fonksiyonlarında artış gözlemlendi. Afrika ve Yerli Amerikan gelenekleri de dahil neredeyse bütün yerli kültürlerin mantra söyleme pratikleri var. Avustralyalı Aborjinler bunu iyileşmek için kullanırken Budist ve Vedic mantralar hem Asya'da hem de Batı'da geniş çapta uygulama alanı buluyor. Kadim kültürlerde mantra söylemenin zihni temizlediğine ve ruhu yükselttiğine inanılıyor. Sinirbilimci Marian Diamond da bu inancı doğrularcasına mantra söylemenin stres hormonlarının salınımına engel olduğunu keşfetti. Yapılan araştırmalara göre sık tekrarlardan oluşan mantra ve ilahiler hem zihni artırıyor hem de uyku kalitesinin artmasına yardımcı oluyor. Sinirbilimci Dr. Alan Watkins yaptığı çalışmalarla mantra ya da ilahi söylemenin insanların kalp ritmini ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olduğunu gösterdi. Söylemek size uymuyorsa kayıtlı mantraları dinleyerek stresi azaltıp adrenalin seviyesini düşürebilirsiniz. Son bir araştırma sonucu daha: İki ay boyunca günde on iki dakika süreyle katılım sağlanan *Kirtan Kriya* pratiği demans hastası yakınlarına bakım vermekle sorumlu bir grup insanın telomerazlarında yüzde 43 artışa yol açtı.

Topraklama

Çoraplarınızı ve ayakkabılarınızı çıkarın, çıplak ayakla çimde, kumda ya da karda yürüyün. Şu an topraklanıyorsunuz. Yaşlanırken toprak elementiyile bağlantıda olmanın olumlu etkileri var. Niçin? Sebeplerden biri muhtemelen Ayurveda'dan geliyor. Yaşlandıkça artan hava elementi toprakla bağlantı kurularak dengelenebilir. "Topraklanma" durumunda kelimenin tam anlamıyla gezegenin yüzeyindeki elektriksel iletkenliğe bağlanıyorsunuz. "Topraklama" olarak bilinen çıplak ayakla yürüme ya da durmanın taraftarları arasında Dave Asprey, Dr. Joseph Mercola ve Fransız bisikletçiler de var. *Journal of Environmental Public Health*'e göre: "Çevresel tedavi genellikle insan sağlığı üzerinde negatif etkisi olan çevresel faktörleri hedef alıyor. Bununla birlikte yeni bi-

limsel araştırmalar sağlık üzerinde şaşırtıcı biçimde olumlu etkisi olan ama görmezden gelinen bir faktörü daha ortaya çıkardı: yer-yüzünde bulunan geniş elektron kaynaklarıyla doğrudan kurulan fiziksel temas.” Modern yaşam tarzı insanları böylece bir temastan mahrum bıraktı. Bu kopmanın keyifsizlik ve psikolojik bozukluklara katkısı olduğunu öne süren araştırmalar var.

Topraktaki elektronlarla tekrar bağlantıya geçmenin ilgi çeken psikolojik değişimlere ve sağlıkla ilgili kişiye özel durumlara yol açtığı keşfedildi. Biliminsanları doğrudan topraktan aldığınız elektronların bedeninizin iyileşmesini sağladığına inanıyor. Araştırmacılar topraktaki elektronların inflamasyonu azaltmakta antioksidanlar gibi hareket ettiğini ve beden için olumlu olan bir dizi etki yarattığına inanıyor. “Topraklama”yla ilgili araştırmaların gözden geçirilmesi sağlık açısından pek çok avantajı gün yüzüne çıkardı. Düzelmış glikoz seviyeleri, yükselmiş immün yanıt, kan viskozitesinde azalma, ağrı ve stres seviyelerinde düşüş. Hatta “topraklama” ağırlık kaldıranların da daha hızlı iyileşmesine yardımcı oluyor. Çalışmalardan birinde “doğal topraklama” ile “yapay topraklama”nın kalp hızı değişkenliği üzerindeki etkisi incelendi. Gerçek “topraklama” yapan insanların kalp hızı değişkenliğinde kayda değer gelişmeler gözlemlendi. Hem iyi hissettiriyor hem de maliyetsiz. www.earthing.com adresinden teori ve pratiğe ilişkin daha fazla bilginin yanı sıra çeşitli ürünlere ulaşabilirsiniz. Ayakkabılarınızı çıkarın, doğaya gidin ve faydaları toplayın.

DOĞAYA KARIŞMAK

Yaşlanmayı yavaşlatmak ve stresi azaltmak için en kolay, en masrafsız ve en faydalı pratiklerden biri doğada vakit geçirmek. Mavi Bölge yerleşimlerinin büyük bir kısmında insanlar doğayla birlik halinde yaşıyor. Bahçe ve koyunlarıyla ilgileniyor ve kendi arazilerinde yetiştirdikleri gıdaları tüketiyorlar. Mavi Bölge kültürlerinde birçok yetişkin ömür boyu zamanlarının büyük bir bölümünü doğayla iletişim halinde geçiriyor ve çoğu doğanın içinde doğadan destek alarak yaşıyor. Örneğin tepelere yürüyor ya da okyanusa

gidiyorlar. Ayurveda ilmi de bütün insanları doğayla güçlü bir bağ kurmaya sevk eder. Bu insanların çoğu Tanrı'nın ya da yüce güçlerin doğal dünyada ikamet ettiğine inanıyor. Plajda, dağlarda ya da orman içindeki göl kıyılarında vakit geçirmek zihni yavaşlatıyor ve kalbin ısınısını artırıyor. Görünen o ki, doğa bireysel acılarımızı sarıp sarmalıyor ve anlayışla gözlemliyor, kucaklıyor ve uzaklara sürüklenmesi için rüzgâra bırakıyor, böylelikle hâlâ tabiat ana tarafından kucaklanabiliyoruz. Köpeğiniz varsa onunla günlük yürüyüşlere çıkabilirsiniz. Bu yürüyüşlerde çoğu kez köpek dostunuz size eşlik etmekten keyif alacaktır. Kumda sizden başkalarının ayak izlerini görebileceğiniz yerler sadece plajlar değil. Aramızda melekler var ama ancak doğaya gidip yeşil, mavi ve turuncu-kızıl dünyamızın sakın köşelerinde sakince onları ararsak...

Orman Banyosu

ABD Çevre Koruma Kurumu'na (EPA) göre ortalama bir Amerikalı hayatının yüzde 87'sini iç mekânlarda ve yüzde 6'sını araçların içinde geçiriyor. Dışarıda çok fazla vakit harcamıyoruz. *Journal of Environmental Psychology*'de yayımlanan 2013 tarihli bir çalışma, kent içinde yer alan doğal alanlara yapılan kısa süreli ziyaretlerin gerginliğin azaltılmasını olumlu yönde etkilediğini ortaya çıkardı. Çünkü stresin yaşlanma üzerinde önemli bir etkisi var, belki de orman banyosu ya da doğada vakit geçirmek yatırım yapılabilir bir şeydir. Zamanınız varsa bir başka ücretsiz terapi de bu. Doğada vakit geçirmek endişe ve kara düşüncelerin azaltılmasıyla da ilişkilendiriliyor. 2015 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada California, Stanford civarında elli beş dakikalık yürüyüş yapan katılımcıların hafıza puanları, aynı süreyle kent içinde yürüyen kontrol grubuna göre daha yüksek olurken endişe düzeyleri daha düşük oldu. Orman banyosu yapanlar ormanlık alanlara gidiyor, sadece doğada yürüyerek ya da ayakta durarak ışığın, havanın ve atmosferin tadını çıkarıyor. Birçok orman yürüyüşçüsü bunun sayısız olumlu etkisini bildirmiştir. Toprak ve doğayla bağlantıya geçmenin geleneksel kültürler tarafından uzun süredir bilinen birçok zihinsel, manevi ve duygusal faydası var. Ormanda vakit

geçirmenin yaşlanmakta olan yetişkinlere bir zararı olmadığı gibi Ayurveda'ya göre en fazla ihtiyaç duyulan toprak elementini de artırıyor. *Shinrin-yoku* “orman havası almak” anlamına gelen Japonca bir sözcük. Japon usulü orman banyosunda ormanı bütün duyularınızla içinize alıyorsunuz: görüş, ses, koku, dokunma ve belki yenebilir bir şey bulduysanız tat. Japonya’da gerçekleştirilen araştırmalar stres hormonlarının seviyesinin orman banyosundan sonra azaldığını ortaya çıkardı. Buna ek olarak uygulamadan sonra kalp atım hızı ve kan basıncında düşüş gözlemlendi. Sertifikalı bir orman terapisi rehberi olan Ben Page “Shinrin-Yoku Los Angeles” isimli bir internet sayfasının yöneticisi. Orman yürüyüşleri için www.shinrinyokula.com adresinden yerinizi ayırtabilir ya da sitede uygulamaya ilişkin daha detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.

SÜPER YAŞILARIN CİLT ALIŞKANLIKLARI

Cilt bakımına özen göstermenin sayılamayacak kadar çok faydası var. Yüzünüzdeki yumuşak ve ılımlı ten kendinizi rahat hissettirmenin yanında Süper Yaşlı özgüvenini de artırabilir. Cilt esnek bir materyalden yapılmıştır. Sağlıklı beslenme ve egzersiz bu esnek yapı için faydalıdır. Yüzünüz için başka bir takviyeyse cildin en üst tabakası olan dermisi doğrudan ciltle ilgili besinlerle beslemektir.

Yenileyici Süper Yaşlı Yüz Serum ve Maskesi

Malzemeler

- ◆ 30 damla ylang ylang yağı (bundan daha önce söz etmiştik)
- ◆ Çeyrek su bardağı hoda otu yağı
- ◆ Çeyrek su bardağı akşamsefası yağı

Hazırlanışı

- ◆ Malzemeleri cam ya da çelik bir kâsede karıştırın.
- ◆ Bu karışımı küçük bir damlalığa (belki göz damlası için kullanılanlardan birine) ya da sıkılabilen bir şişeye koyun.

- ◆ Her gece bölgesel olarak yüzünüze uygulayın; gözlerin çok yakınına uygulamamaya dikkat edin. Yağ batma yapar. Gözünü kaçıırırsanız doktora veya hemşireye danışın ya da Google’da “eyewash” olarak arama yapın. Böylece zavallı gözlerinizi gereksiz acıdan kurtarmış olursunuz. Yağın aromatize etme özelliği de vardır, öyleyse belki de elmacık kemiklerinizi bu karışımın dalgalarının çarpıp durduğu bir sahil olarak kullanabilirsiniz.

Manuka Bal Maskesi

İşlenmemiş bal B ve C vitaminine ek olarak canlı enzimler ve antioksidan içerir. Sephora mağazalarında bal maskesi 150 dolara satılır, fena değil ama yine de pahalı. Ev simyacıları öteden beri kullanılan kendi malzemeleriyle daha iyisini üretebilir.

Yerli Bal Maskesi

Malzemeler

- ◆ İki yemek kaşığı elma sirkesi
- ◆ İki yemek kaşığı taze limon suyu
- ◆ 1-3 yemek kaşığı işlenmemiş bal
- ◆ İsteğe bağlı olarak, yarım ya da bir yemek kaşığı toz zencefil

Hazırlanışı

- ◆ Malzemeleri bir çırpma kabında çatalla ya da çırpma teliyle karıştırın.
- ◆ Yirmi dakika süreyle cildinize uygulayın. Ilık suyla yıkayın.

Süper Manuka Balı Maskesi

Malzemeler

- ◆ Bir buçuk yemek kaşığı Manuka balı
- ◆ İki yemek kaşığı ekstra sızma hindistancevizi yağı
- ◆ Bir buçuk yemek kaşığı laminarya tozu ya da spirulina yosunu

Hazırlanışı

- ◆ Hindistancevizi yağını eritin, malzemeleri blendır yardımıyla ya da çırpma kabında çatalla hızla karıştırın.
- ◆ Yüzünüze uygulayın ve yirmi otuz dakika kadar bekletin. Ilık suyla yıkayın.

Doğal Parlatıcı Maske

Malzemeler

- ◆ Yarım papaya
- ◆ Bir yemek kaşığı taze aloe jeli (ya da işlenmiş aloe)

Hazırlanışı

- ◆ Blendır içinde iki dakika süreyle malzemeleri karıştırın.
- ◆ Yüzünüze uygulayın. Yirmi dakika bekletin. Ilık suyla yıkayın.

Yüz İçin Zerdeçal Maskesi

Malzemeler

- ◆ Bir yemek kaşığı taze limon suyu
- ◆ Yarım ile bir yemek kaşığı arası toz haline getirilmiş organik zerdeçal (mucizevi bir baharat)
- ◆ Yarım yemek kaşığı organik elma sirkesi (tercihen organik ama hazırda elma sirkeniz varsa kullanmaktan kaçınmayın)
- ◆ Yarım avokado

Hazırlanışı

- ◆ Malzemeleri bir kâseye koyun ve iyice karışana kadar çatalla çırpın.
- ◆ Geceleri ya da sabahları yirmi dakika süreyle yüzünüze uygulayın, ardından ılık suyla yüzünüzü yıkayın.

SAKİNLEŞTİREN SÜPER YAŞLI ALIŞKANLIKLARI

Günlük, haftalık ya da aylık olarak uygulayabileceğiniz birçok rahatlatıcı alışkanlık okudunuz. İyi yaşlanma kendini sakinleştirebilme kabiliyeti gerektirir. Stres, kayıp, keder ve acı kaçınılmazdır. Yaşam okyanusu dalgalıdır ama yaşamın küçük ya da büyük zorluklarını nasıl ele aldığınız yaşlanmanızı olağanüstü derecede etkiler. Alışkanlıklarınızın envanterini çıkarmakla işe başlayın.

Sakinleşmek için uyguladığınız alışkanlıklarınız var mı? Rahatlamak için neler yapıyorsunuz? Rahatlamak için daha fazla zamana mı ihtiyacınız var? Yoksa daha fazla ilhama mı? İdeal bir gününüz nasıl olurdu? Bu ideal gün şu an rahatlatmanız için gerekenin ne olduğu konusunda size bir ipucu verir. Önceden yapmış olduğunuz bütün kişisel bakım pratiklerini kendinize hatırlatın.

Ardından bu bölümde yer alan ve size ilgi çekici gelen aktiviteler yelpazesini gözden geçirin. Hangilerini denemek istiyorsunuz? Rahatlama pratiği için her gün sözünüzde duracağınız bir zaman ayarlayın. Her gün en az bir pratik yapmayı unutmayın.

Her gün yapmaya başlayabileceğiniz rahatlatıcı bir pratik bulabilir misiniz? Endişelenmeyin, birkaç dakikalık bir pratik de olabilir. Sabah, öğlen ve akşam rutinlerinize rahatlatıcı pratikler eklemek sandığınızdan çok daha faydalı olabilir. Hafta sonu uzun bir rahatlatma seansını da tercih edebilirsiniz. Kişisel bakım ritüellerine bir ila beş saat kadar vakit ayırın. Belki pazar akşamüstü arka bahçenizde ya da her çarşamba gecesi banyonuzda? Belki işten sonra katılacağınız bir restoratif yoga dersi. Rahatlamak için derin bir nefes alın, bunun kendiniz ve amacınız için olduğunu hatırlayın. Kendinize dikkat etmez ve dinlenmeye vakit ayırmazsanız işler yolunda gitmez.

Judith Hanson Lasater'in *Restore and Rebalance: Yoga for Deep Relaxation* kitabında yer alan duruşları deneyin.

Calgon reklamını hatırlar mısınız? "Götür beni uzaklara – Calgon!" Bugün bu reklamı izleyin ve 1980'lerin stres klişeleriyle eğlenin. Beden ve zihin gerçekten bu "uzaklara gitme" fikrinden istifade edebilir – düş almak ya da rahatlatıcı bir şeyler yapmak stresi aktive eden *yang* hormonlarını azaltırken gevşetici *yin* hormonlarını serbest bırakır.

Hangi hareket günlük spa alışkanlığı edinmenizi kolaylaştırır? Belki banyonuzda bir masaj yağı bulunması kendinize bir omuz ya da boyun masajı yapmanızı kolaylaştırır. Kuru masaj eldivenlerinizi duş almadan önce el altında tutun.



Beyninizi Hayatınızın Her Evresinde Zinde Tutun

İçinizde her yaşta daha iyi olma gücü var; sürekli büyüyen,
daha ehil, daha ilginç bir yaşam.

– DR. MICHAEL MERZENICH, SINIRBİLİMCİ

Yaşlandıkça zihinsel kapasitemizi nasıl artırabiliriz? Nörojenez, yani beyinde yeni nöronlar oluşturma ve bütünleştirme sürecini anlayarak işe başlayalım. 1990’lı yılların sonlarına kadar biliminsanları beynin yeni nöron üretme kabiliyetinin olmadığını ve mevcut nöronların yirmili yaşların başlarında esnekliğini (ya da “plastisite”sini) yitirdiğini varsayıyordu. Doğum ânında ne kadar beyin hücreniz varsa bütün yaşamınızı onlarla sürdüreceğiniz bir olgu olarak yaygın biçimde kabul görüyordu. Doğuştan sahip olduğunuz beynin elinizdeki tek şey olduğu kanaatindeydi insanlar. Ama hiçbir şey gerçeklerden bu kadar uzak olamaz. “Beyin oyunu”muz her yaşta geliştirebileceğimizi artık biliyoruz. Fred Gage, Marian Diamond, Michael Merzenich ve başka birçok isim tarafından yapılan araştırmalar beynin gelişimini ve öldüğümüz

vakte kadar kendisini nasıl yeniden tasarladığını anlamamızı sağlayan çalışmaların temelini attı. Bu keşifler sayesinde beyin sağlığının yaşlanmayla birlikte daha çok bizim kontrolümüzde olduğunu biliyoruz artık.

Bununla birlikte bilişsel sağlık dış olay ve etkilerden ari değil. Egzersiz, beslenme, sağlıklı ortam, destekleyici bir çevre ve aile, bunların tamamı beyin sağlığına katkıda bulunuyor. Bu bölümde beyin hücrelerinizi geliştirecek özel aktiviteler öğreneceksiniz. Ektiğinizi biçmek şaşırtıcı olmasa gerek. Beyin hücresi ya da nöron üretimini aktive ettiğinizde bundan bütün bedeniniz faydalanır. Beynin hafıza ve organizasyondan sorumlu olan hipokampus bölgesini geliştirdiğinizde bütün psikolojik sistemler bundan yarar sağlar. Yaşlanma açısından beyin sağlığı bir başka tavuk-yumurta sistemidir. Beyin sağlığımızı koruduğunuzda bütün bedeniniz sağlıklı kalır – bazı istisnalar haricinde tam tersi de doğrudur.

Söz konusu olan beyin egzersizleriye Süper Yaşlanmanın bütün alanlarında olduğu üzere size hitap edeni seçin. Dil öğrenmeyi seviyorsanız İspanyolca kursuna başlayın. Müzikten hoşlanıyorsanız şarkı söylemeyi öğrenin. Spordan keyif alıyorsanız yeni bir spora, özellikle hızlı tepki gerektirenlere başlayın.

Dr. Michael Merzenich'e göre, "Çoğu yaşlı beyin ihmalden mustarip; bu beyinler gitgide yavaşlıyor, hata payları artıyor, gerekli bilgiyi kaydetmede ve sahiplerinin hareketlerini kontrol etmede daha kötü iş çıkarıyorlar." Neyse ki beyninizin gelişme potansiyeli var. Tıpkı bir çiftçi gibi beyninizde neyi nasıl yetiştireceğinizi bilmeniz gerek sadece. Nörojenez ya da beyin hücrelerinin oluşumu beyinde iki yerde gerçekleşir. Bunlardan biri burun soğanıdır, öbürü de hipokampus. Nasıl ki tohumları ektiğinizde bütün filizler hayatta kalmaz, yeni üretilen taze nöronların da tamamı hayatta kalmaz. Nörojenez terimi daha isabetli olarak hem yeni nöronların üretilmesini hem de yeni nöronların ölmesine veya canlı kalmasına bağlı olarak sonrasında beslendikleri ve beyindeki çevrimlere dahil oldukları süreci ifade eder. Çiftçi çok sayıda tohum eker, çünkü hepsi hayatta kalıp sağlıklı ve olgun bitkiler olmayacaktır. Beyin de birçok tohum eker ve kullanılmayan nöronları ya da beyinde değersiz saydığı alanları doğal olarak budar.

KAFİYELİ GÜÇ

Online troller, *New York Times*'in 98 yaşındaki üretken yorum yazarı Larry Eisenberg'in neredeyse çeyrek yaşındalar. Larry Eisenberg teknik olarak bir trol değil. Online yazıların altına yaptığı yorumlar daha çok beşer mısralık kafiyeli şiirlerden oluşuyor. *New York Times*'tan Andrew Rosenthal bu korkusuz New York'lu, biyomedikal mühendisi ve ödüllü bilimkurgu yazarı için, "Deyim yerindeyse bu gazetenin konuk şairi" ifadesini kullanıyor. Eisenberg'in *New York Times*'ı başından sonuna kadar çeşnilendiren nükteli mısralarını gazetenin online versiyonunda görebilirsiniz. 2010 yılında "Living to 100" başlıklı bir makalenin altına yazdığı satırlarla sizi baş başa bırakıyorum:

Bir doksanlık olarak ben,
İç çekerek asırlıkları izleyen.
Düşük ihtimal belli ki
Bir on yıl daha olmaz ki.
Olsun, gene de deneyeyim ben.

Aradan kaç yıl geçerse geçsin hâlâ güçlü kafiyeler oluşturuyor. Aca-ba Larry Eisenberg yazdığı günlük şiirlerin beynini nasıl geliştirdiğinin farkında mı?

Beyinde yaşlanma ve beyin rahatsızlıkları üretilen nöronlardan daha fazlasının budanması ya da azaltılması halinde ortaya çıkar. Çiftçilik metaforu üzerinden devam edersek bazen kuraklık olur ve tarlayı daha fazla sulamamız gerekir. Tarlaya su götüremezsek bitkiler ya da ağaçlar ölür. Gübresizlik ya da güneşsizlik de yeni nöronların gelişme ve canlı kalma oranını etkileyecektir. Beyin gelişip serpmek için birkaç farklı şeye gereksinim duyar. İhmal edilmiş bir tarla gibi zarar gördüyse onu tekrar hayata döndürmek için bir hayli dikkat, özen, bakım, günlük pratik, egzersiz ve uyarılma gerekecektir. Beyin adını verdiğimiz bu tarla için şunlar gerekir: meditasyon, beyin sağlığına dikkat eden bir beslenme, uyku, egzersiz, aerobik ve zihni uyaran "beyin alıştırmaları".

Hâlâ yeni beyin hücreleri oluşturabileceğinize inanmakta güçlük çekiyorsanız Londra'nın labirenti andıran sokaklarını üç yıl gibi bir sürede ezberleyen taksi şoförleri hakkında yapılan araştırmaları incelemeniz yerinde olur. Yıllar önce yapılan bir çalışma, Londra'da çalışan taksi şoförlerinin beynindeki hipokampus bölgesinin ortalama bir İngilizinkinden daha geniş olduğunu gösterdi. Bir başka çalışma taksi şoförü olmayı amaçlayan 79 kişiyi dört yıl boyunca izleyip de Londra taksi şoförlerine verilen adres bulma eğitiminin hipokampus boyutunu dikkate değer ölçüde artırdığını keşfedene kadar bilimsanları, hafızası çok iyi olan insanların mı bu mesleği yaptığı yoksa mesleğin mi beynin hipokampus bölgesinin büyümesine yardımcı olduğu konusunda emin değildi. Yapılan incelemenin gösterdiği üzere, Londra'daki taksi şoförlerinin nöron üretiminden sorumlu hipokampus bölgesinin boyutu, Londra'nın olağanüstü karmaşık sokaklarının konumunu zihinlerine oturtmaları gereken dört yıllık zihinsel çalışmayla artmıştı. Araştırmacılar "beyin idmanı"nın beyni tam anlamıyla genişlettiğini doğruluyor. Zira hipokampus beynin hafıza, organizasyon ve nörojenezden sorumlu bölgesi. Taksi şoförleri sadece kelime listesi ezberlemiyor, yön bulmayla ilintili olan görsel ve mekânsal bilgiyi de hatırlıyor. Sokakların nasıl organize edildiğini anımsarken ya da bir yerden bir yere gitmek için takip etmeniz gereken yolları aklınıza getirirken (beyninizde GPS olduğunu düşünün) devreye giren konum hafızasının beyin üzerinde farklı bir etkisi var. Waze ya da Google haritalardan ve elektronik navigasyon cihazlarından bir süre uzak durun. Beyniniz için yapacağınız en iyi çalışmalardan biri olacaktır bu.

Kaslarınızın güçlü, dayanıklı ya da hızlı olmasını istiyorsanız belli başlı antrenmanlar yapmanız gerekir. Geçtiğimiz birkaç onyıla kadar çoğu insan beynin de böyle çalıştığından bihaberdi. Fakat şimdi aniden, bu plastisite modeliyle hayır diyoruz, bir dakika, kişiye özel terapiler tasarlayabiliyor, yeni nöronlar üretmeleri için beyinlerine belli yöntemlerle egzersiz yaptırıyoruz.

– Dr. Jeffrey Bland, *The Broken Brain* (Arızalı Beyin)

Yaşlanmayla birlikte akışkan ve süreç temelli zekâ kristalleşmiş ya da bilgi birikimine dayanan yetilerden daha hızlı geriler. Beynimizin yavaşlamasını yavaşlatmaya ya da durdurmaya yardımcı aktiviteler ve beyin egzersizleri yapmazsak işlem hızı yavaşlar. Maalesef bu tipik senaryo yaşlı yetişkinlerin kendilerine yöneltilen soruları algılama, yorumlama, cevap verme veya iş ya da ilişki durumlarında tepki göstermelerinin daha fazla zaman aldığını fark etmeleriyle meydana gelir. Sonuç olarak yaşlı yetişkinler beyinlerini zorlayan aktivitelerden kaçınır. Bütün bu yavaşlamanın durdurulabileceğini ve beynin işleyişinin geliştirilebileceğini bilmezlerse negatif düşünce süreci işlemeye başlar: “Ah, yaşıyorum” ya da “Matematik problemlerini eskisi gibi çözemiyorum”. Bir işte çalışmaya devam edenler bilişsel gerilemelerini ortaya çıkaracak aktivite ve görevlerden uzak durmaya başlar. Belki de bu yaşlı yetişkin daha genç çalışma arkadaşlarının onun yaşlandığını ya da yavaşladığını düşünmesini istemez. Ne var ki yaşıyor ilerledikçe zihinsel olarak sizi zorlayacak şeylerden kaçınmak yerine tam aksini yapmalısınız. Bilişsel becerilerdeki kaybı fark ettiğinizde, kişisel beyin egzersizlerinizi azaltmak yerine artırmanız, beyninizi korkuya sevk etmek yerine kıpırdamaya teşvik etmeniz gerekir.

Dr. Michael Merzenich bu noktayı tasvir etmek için kayınvalidesinin turta yapma becerisine ilişkin müthiş bir hikâye anlatıyor. Turta yapmak incelikli bir sanat. Kabuğun tam kıvamında, gevrek olmasını sağlamak meşakkatli olabiliyor. Bu nedenle süreci algılamak ve doğru zamanda müdahale edebilmek turta yapmak açısından kritik bir önemde. Aslında yemek pişirmek ya da hamur işleriyle uğraşmak beyni teşvik eden beceriler. Dr. Merzenich’in kayınvalidesi turta yapma becerisindeki bozulmayı fark ettiğinde ölçüm kaplarını alıp eskisinden iki kat daha fazla turta pişirmeyi denemek yerine geri adım atmış. Artık kendi özel tarifleriyle katıldığı pasta yarışmalarında kazandığı zaferlerle övünemeyecek duruma geldiğini düşünüyormuş. Ardından pasta pişirmek konusundaki zihinsel yetileri gerilemeye başlamış. Tartalarının beklentilerin altında kalmasından korkmuş. Sonra tahmin edin ne olmuş? Korkusu kendini gerçekleştiren bir kehanet

haline gelmiş. Pişirdiği turtalar eskisi kadar iyi olmadığı için turta yapmayı bırakmış, pes etmiş. Bunu yapmakla, beyninin daha genç olduğu zamanlardaki turta pişirme başarısına dönme şansını ortadan kaldırmış. Yaşlanan beyni çalıştırmazsanız körelir. Birinci sınıf müzisyenler de aynı ikilemle yüz yüze kalır. Çok yetenekli bir gitaristseniz yaşlandıkça uzmanlığınızda hafif bir düşüş fark edebilirsiniz. Bu noktada büyük ve önemli bir tercihte bulunmanız, vazgeçmeniz ya da biraz daha fazla çalışmanız gerekir. Her müzisyen prova sayısını artırarak yaşlanmaya rağmen becerilerini koruyabilir. Aynısı hepimiz için geçerli. Meşakkatli bir dönem bu, dolayısıyla üstesinden gelmenin biraz daha emek istediğini hatırladığınızda tutmalısınız. Dirençli olmak beyin sağlığı konusunda kritik bir etken. Süper Yaşlılar da öğrenmeyi hiçbir zaman bırakmıyor.

KENDİNİZİN KARİKATÜRÜ HALİNE GELMEK

Bilişsel işlev gibi sosyal beceriler de yaşlanmayla birlikte gerileyebilir. Aslında sosyal becerilerde gerilemeye yol açan da bilişsel işlevdir. Yaşlanmayla birlikte beynimizin gri bölgelerini kaybeder, sıklıkla aşırı özgüvene kapılır ve geribildirim almak konusundaki kabiliyetimizi yitiririz. Silinip gitmeye meylediyorsak bunun farkına varmamız ve “yapabilirsin” diyerek kendimizi motive etmemiz gerekebilir. Özgüveni yüksek yetişkinlerse kendi küstah davranışlarına karşı daha vurdumduymaz olabilir. Her ikisi de –aşırı çekingen ya da aşırı kibirli hale gelmek– beynin budama sisteminin doğal bir parçasıdır. Çekingenseniz beyniniz bu tavrı pekiştirecektir. Gözüpekseniz beyniniz bu tavrı pekiştirecektir. Yaşlanmayla birlikte uçlar arasındaki dengeyi bulmak gerekir. Bunu yapmak için konfor alanınızdan çıkın. Utangaçsanız ve özgüveniniz eksikse kendinizi konuşmaya ve öne çıkmaya zorlayın. İtici olmaya meyilliyseniz ya da böyle bir eğiliminizin olduğunu düşünüyorsanız mütevazı olmayı öğrenmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Kişiliğinizdeki nüansları yitirdiğinizi düşünüyorsanız yakınlarınızdan ya da arkadaşlarınızdan geribildirim alın. Biraz sıkıntı verici olabilir, bu yüzden sadece güven duyduğunuz aile üyelerinize

ya da arkadaşlarınıza danışın. Şöyle sorular sorun: “Sence özgüven eksiliğim var mı?” ya da “Kendime çok mu güveniyorum acaba?”

Zanaatinize bağlı kalmak beyin sağlığı için hayat kurtarıcı olabilir. Yaşlı sanatçılar sırf bu sebepten kendilerine çok iyi bakar ve işlerini devam ettirir, ki böylesi bir yaşam tarzı çoğu insanın istifade edemediği bir tampon vazifesi görür. İster müzisyen ya da seramik sanatçısı olun ister sadece şiir yazmaya başlamak isteyin, sanatın beyni kuvvetlendiren gücü ruhunuza ilham vererek yaratmaya dair zorluklar karşısında size ilerleme cesareti vermeli.

YAŞAYAN EFSANE

Whang-od Oggay 103 yaşında bir dövme sanatçısı ya da *mambabatok*. Filipinler’de Kalinga, Buscalin’de yaşıyor. Bu kutsal sanatı öğrendiğinde sadece on beş yaşındaydı. Diken ve doğal boyalar kullanılarak elle yapılan bu dövmeler aslen sadece Butbut savaşçıları içindi. Seksen beş yılı aşkın bir süredir boyaya batırdığı dikenlerle ten üzerinde geometrik bir şekil ya da doğa esinli bir tasarım yaratmaya devam ediyor. Bazı tasarımlar dağları, güneşi, doğurganlığı ve gücü simgeliyor. Böyle geleneksel bir sanat doğrudan soyla birlikte aktarılabilir ama Whang-od’un çocuğu yok, bu yüzden büyük yeğenlerinden ikisini bu sanatta eğitmeye karar vermiş. Kalinga, Buscalin’de GPS çalışmıyor. Birçok Filipinli ya da yabancı Whang-od’un ya da çıkarlarından birinin yaptığı dövmeye sahip olmak için rehberler eşliğinde seyahat ediyor. 103 yaşında olsa da elleri hâlâ istikrarını koruyor ve bu işe devam etmeyi düşünüyor. “Gözüm iyi gördüğü sürece dövme yapmaya devam edeceğim. Ancak görmem bulanıklaştığında bırakırım.” 2017’de Filipin Hava Kuvvetleri’ne ait bir helikopter vasıtasıyla Manila’ya, yaşayan efsane ödülünü almayla ve hayranı olduğu Filipinli aktör Coco Martin ile tanışmaya gitti. Yeğenleriyle birlikte kültür festivallerinden birine katıldı ve bambu çubuklar, pomelo dikenleri, su ve kömür kullanarak yapılan Kalinga dövmesi tekniklerini sergiledi. Ona göre uzun yaşamının sırrı: “Yağ ve koruyucu içeren konserve gıdalar tüketmiyorum. Sadece yapraklı sebze ve baklagiller gibi organik yiyecekler yiyorum.”



Araştırmalar gerçekten de başkalarıyla iletişim kurmanın beynimiz için bir egzersiz olduğunu gösteriyor. Sosyal motivasyon ve sosyal temas hafıza oluşumunu ve hatırlamayı geliştirebilir. “Yüz yüze iletişim kurmak aşıya benzer” diyor psikolog Susan Pinker. *The Village Effect* (Köy Etkisi) kitabının yazarı olan Pinker yüz yüze iletişim kurmanın beynimizde strese ve kaygıya tepkimizi düzenlemekle görevli olan ve beyni nörodejeneratif hastalıklardan koruyan nörotransmitterleri salgılayan bölgeyi tetiklediğini doğruluyor. Hayat boyu öğrenen ve öğretenler, buna dikkat edin! Bir şeyi öğretme amacıyla öğrendiğinizde ya da bilginizi başkalarıyla paylaştığınızda çok daha etkin öğreniyorsunuz. Los Angeles California Üniversitesi’nden sinirbilim profesörü Matthew Lieberman’ın uzmanlık alanı, “sosyal beyin” olarak adlandırdığımız sosyal etkileşimle bağlantılı olan sinir aktivitesinin mekaniği ve beynin bunlardan sağladığı faydalar. Araştırmaları şunu gösteriyor: “Birine öğretmek için öğrendiğinizde bir teste girmek için öğrendiğinizden çok daha iyi öğreniyorsunuz.” Yani modern eğitim sisteminde tercih edilen kendi kendine bilgi ve beceri edinme modelinin tam aksi. Süper Yaşlılar öğreniyorlar ki öğretebilsinler.

BEYİN YÜKLEME KAMPI

Bilişsel olarak uyarıcı meslekleri olan insanlar hafıza, zihinsel esneklik, sözel yetenekler ve akıcılıkta niçin daha fazla beceri sergiliyor? Görünen o ki zihninizi ne kadar uyarırsanız yaşlandıkça o kadar iyi işliyor. Pilotlar, üniversite hocaları, fizikçiler, müzisyenler ve mimarlar akranlarından bilişsel olarak daha yüksek performans gösteriyor. Beyninizi işler vaziyette tutmak çaba gerektirir ve zihinsel uyarım çok çeşitli şekillerde gelir. Satranç ve briç oynayan yaşlı yetişkinler bellek ve muhakeme testlerinde oynamayanlara göre daha yüksek puan alıyor.

Aşağıda beyninizi sağlıklı tutmaya yarayacak birçok beyin ve sinir egzersizi var. Sinapslarınızı ateşleme hızınızı artırın. Gri

cevherinize idman yaptırın ki sinir dolaşımınızı yeniden organize edebilesiniz. Örneğin aşağıdaki alıştırmaları yapabilirsiniz. Buradaki beyin güçlendirme idmanlarını başkalarına öğretmenin ek faydaları da olacaktır.

- ♦ Dr. Mark Hyman'ın beyin için “mucize gelişim” olarak adlandırdığı egzersizin BDNF'yi artırdığı bilinmektedir. Elinizdeki kitabın 5. Bölüm'ünde zihninize yararı dokunacak birçok egzersiz var. Gün içinde ayıracağınız yirmi dakikayla beyninizi güçlendirin. Yürüyüş yaparak hafızanızı kuvvetlendirip gri cevherinizi büyütecek birçok ek fayda sağlayabilirsiniz. Şu pratikleri günlük yürüyüşünüzde uygulayın ya da bazı günlerinize dahil edin. Yürürken duyularınıza dikkat edin. Podcast ya da Spotify çalma listenizi devre dışı bırakın. İmkânınız varsa doğada yürüyün, etrafta olup bitenle ilişkiyi kesmek veya müzik dinlemek yerine beyninizin kayıt tuşuna basın. Sebebi şu: Seyahatleyken yaptığınız bir yürüyüşü hatırlayın, genelde her ayrıntıyı anımsarsınız, çünkü seyahatte yapılan yürüyüş yeni bir durumdur ve yeni şeyler beyninizin plastisite tuşlarına dokunur. Her gün aynı yürüyüşü yaptığınızda beyniniz otomatik pilota bağlar. Neyse ki beyne işaret verme gücünüz var. Zihninize bunun çok özel bir yürüyüş olduğunu söylerseniz hatırlayacaktır. Tek yapmanız gereken, sanki hayatınız buna bağlıymış gibi beyninize bunun çok önemli bir durum olduğunu söylemek. Yanınızda yeni yeni yürümeyi öğrenen ve gördüğü her şeye hayret eden bir çocuk olduğunu hayal edin. Farkındalıkla, dikkatinizi vererek yürüyün. Yürümeyi yeni öğrenmişsiniz de her şey yeni ve heyecan vericiymiş gibi davranın. Her neredeyseniz etrafınızdaki sesleri dinleyin, gözlerinizi açık renklerin farkına varın, kokuları duyumsayın. Teninize değen güneşi, rüzgârı ya da başka hava koşullarını hissedin. Bedeninizin mekânda nasıl hareket ettiğine dikkat edin. Duyularınızı kullandığınızda ve dikkat verdiğinizde beyin yılbaşı ağacı gibi canlanır. Koşu bandındayken hapur hupur dizi izlemek de nörojenezi artırır, çünkü aerobik egzersiz

yeni nöronların gelişimini stimüle eder. Ne var ki bu yolla beyninizin başka bir bölgesini geliştiremezsiniz. Yeni nöronların oluşumu için en iyi ve en etkili yöntem farkındalıkli bir yürüyüş yapmak ve olabildiğince çok duyuya dikkat etmektir. Beyniniz yürüyüşün önemli olduğunu düşünmezse nöronlar tam anlamıyla çöpe gider. Faaliyet sonrasında yaptıklarımızı hatırlama becerilerimizi pratik edersek beyni geliştirir ve sağlıklı tutarız.

- ◆ Yürüyüşten sonra ya da günün ilerleyen saatlerinde zihninizde yürüyüşün bir özetini çıkarın. Hatırlamak ve anımsama becerilerinizi canlandırmak için zihninizi kullanın. Şu egzersizlerden bir ya da birkaçını yapın. Yürüyüş yaptığınız yerin haritasını çizin. Bunu hemen ya da gün içinde herhangi bir saatte yapabilirsiniz. Tüm bölgenin bir haritasını çıkarın ya da bir sokağı, ağacı, dikkatinizi çeken herhangi bir işareti çizin. Anımsadıklarınıza renkler ekleyin. Yol üzerindeki güzel bir ağacın, çiçeğin ya da başka bir nesnenin resmini yapın. Anımsama becerilerinizi kullanmak beynin hafızadan aldığı olay ve nesneleri yeniden inşa etme becerisini aktive edecek ve güçlendirecek. Görsel anımsama ve kayıt gri cevheriniz için derin squat egzersizleri gibidir. Sonuç olarak döngüsel ritmini artırmak isteyenler gündeğümünde ya da günün erken saatlerinde yürüyüşe çıkabilir. Günün ilk ışıkları beynin sirkadiyen saatini etkiler ve geceleri daha rahat uyumanızı sağlar. Ayurveda'da zihin sağlığı için daima erken saatte yapılan yürüyüşler önerilir.
- ◆ Beyin idmanlarını oyunlaştırın. Yoksa video oyunlarının sadece çocuklar için olduğunu mu düşünüyorsunuz? İster inanın ister inanmayın online beyin eğitim programlarının bilişsel işlevi geliştirdiği bilimsel olarak belgelerle kanıtlandı. Beyni odaklı tutmak için tasarlanan birçok online eğitim sistemi mevcut. İşlem hızınızı ve bilişsel durumunuzu değerlendiren bu sistemlerde değerlendirmeden sonra oynamaya başlıyorsunuz. Beyniniz değiştikçe oyunlar da değişiyor. Şaşırtıcı bir biçimde eğlenceli ve zorlayıcı. Sadece birkaç haftalık online beyin eğitiminden sonra çoğu insan

kısa süreli hafıza ve kelimeleri hatırlama becerilerinin eskisinden daha iyi olduğunu bildirmiştir. Yapılan bir çalışma, on haftalık beyin eğitiminin eğitimden sonraki beş yıllık süreçte bile Alzheimer hastalığını şaşırtıcı ölçüde azalttığını, bilişsel işlevi geliştirdiğini gösterdi. Posit Science tarafından geliştirilen Brain HQ “bilişsel performansı artırdığı klinik olarak kanıtlanmış” beyin eğitim egzersizleri sunuyor. Online beyin eğitimi tepki zamanını, çoklu nesne takibini, hafızayı, görsel duyarlılığı, işleme hızını, periferik vizyonu ve yaşla birlikte gerileyen bütün becerileri keskinleştiriyor. Bilimsel temelli bir başka beyin eğitim sistemi olan Drivesharp, sürücülerin yaşla birlikte azalan sürüş yeteneklerini eski hale getirmeye yardımcı oluyor. Drivesharp ile yapılan çalışmalardan biri, eğitim sonrasındaki beş yıllık süre içinde katılımcıların sebebiyet verdiği kazaların yüzde 51 oranında azaldığını gösterdi. Amerikan Otomobil Birliği üyelerine Drivesharp’ı indirimli sunuyor. Kırk dokuz yıldan daha uzun süredir araç kullanıyorsanız AOB’nin sağladığı araç sigortasında indirim alabilir ve Drivesharp kursuna katılabilirsiniz.

- ◆ Brain HQ içerisinde yer alan zorlayıcı ve keyifli ilginç egzersizleri deneyin. Bilimsel temelli beyin eğitimi vasıtasıyla temel dikkat, işleme hızı ve hafıza becerilerinizi geliştirin. Brain HQ haftada doksan dakika online beyin alıştırması yapılmasını tavsiye ediyor. Bilgi için www.brainhq.com adresine bakabilirsiniz. Ya da Luminosity’de mevcut temel becerilerinizle başlayın, ardından gerçek bir video oyununda olduğu gibi daha zorlayıcı seviyelere geçin. Luminosity hem biliminsanları hem de video oyunu tasarımcıları tarafından gri cevher alanını geliştirecek şekilde tasarlandı. AARP, Global Council on Brain Health ile ortaklık kurarak yaşam tarzı değerlendirme ve profilinize bağlı olarak bütüncül tavsiyeler oluşturma programı olan Staying Sharp’ı üretti. Staying Sharp stratejileri zihninizi ve bedeninizi sağlıklı tutan yiyecek ve tarifler, aktiviteler, bilgiler ve ücretsiz beyin oyunları içeriyor. Daha fazlasını öğrenmek için www.stayingsharp.com.

com sayfasını ziyaret edin. Tüm bunlar beyin için gerçekten keyifli ve ödüllendirici çalışmalar.

- ◆ Bahçe işleri. Mavi Bölge yerleşimleri arasında yer alan Okinawa'da neredeyse bütün yaşlı yetişkinler bahçe işleriyle uğraşüyor. Bahçe işlerine yönelik araştırmalar bahçeyle uğraşmanın bilişsel işlevi ve ruh halini iyileştirdiğini göstermiştir. Araştırmacılar, bahçe işlerinin egzersiz niteliği taşımasının yanında asıl faydanın toprakla kurulan temastan, topraktan alınan probiyotiklerden, doğal ışıktan ve bir şeylerin büyüdüğünü görmenin hazzından geldiğini düşünüyor. Üstelik bahçe işleri iyi bir egzersiz olduğu kadar duyuusal güdülenme de sunar. Daha fazla fayda için bahçeyle uğraşırken dokunma, görme, koku ve tat alma duyunuza daha fazla dikkat verin.
- ◆ Anlık tepkiler. Tenis ya da pinpon gibi hızlı refleks gerektiren aktivitelerle uğraşın. Bu tip beyin egzersizleri sizin oturamayan ya da meditasyon yapamayan kişiler için ideal. Hızlı ilerleyen bir oyun oynadığınızda dikkat kesilmeye zorlanırsınız. Gafil avlanırsanız kaybedersiniz. Raket oyunları hızlı düşünen ama kendi kafasından çıkmakta güçlük çekenler için ideal olabilir. Hızlı uyum sağlama gerektiren oyunlar insanların bedenleriyle irtibata geçmesine yardımcı olduğu gibi meditasyon gibi yavaşlama da gerektirmez. Tepki verme süresi yaşlanmayla birlikte yavaşlar, hızlı tepki verme konusunda pratik yapmazsanız daha da kötüleşir. İşleyen beyin ışıldar – hadi gidip bir raket kapın.
- ◆ Oyun oynamak. Satranç ve briç kısa dönemli hafıza ve muhakeme becerisi gerektirir. The Game Set zihne işleme sürecinde yardımcı olan, eski tip mükemmel bir oyun. Oyuncular kartların renk, şekil ve desen eşleniklerini rakiplerinden önce bulmaya çalışıyor. Oyunun amacı benzer ya da karışık desen eşlenikleri içerisinde olabildiğince fazla grubu rakiplerden önce bulmaya çalışmak. Bu oyun bilişsel, mantıksal, mekânsal becerileri ve muhakemeyi geliştirirken işleme hızını ve görsel algıyı artırıyor.

ZAMANA KARŞI YARIŞ

Muhteşem Ida Keeling altmış yedi yaşında koşmaya başladı. Uyuşturucu bağlantılı şiddet olayları neticesinde hayatını kaybeden iki oğlunun yasını tutarken atlet olan kızı Cherly annesini 5K koşusuna götürdü. Ida koşudan önce acı çekiyordu ve depresif durumdaydı: “Ruhum ağırlaşmıştı ve kendimi bir kâse yoğun yulaf ezmesi içinde dönüp duruyor gibi hissediyordum. Hoş bir duygu değil ama bu berbat hisle bayağı içli dışlı olmuştum.” İlk yarışta güçlük çektiyse de koşunun beyni ve bedeni üzerindeki iyileştirici gücünün müptelası oldu sonra. Devam etti ve 2008 yılında 90-94 yaş aralığı 60 metre deparda ilk dünya rekorunu kırdı. Şimdi 105 yaşında, çok sayıda unutulmaz dünya rekorunun sahibi. 2018 yılında *Can’t Nothing Bring Me Down in the Race Against Time* (Hiçbir Şey Zamana Karşı Yarışta Belimi Bükemez) başlığıyla anılarını yayımladı. Kitap Harlem’de göçmen olan ailesi tarafından büyütüldüğü çocukluk yıllarından itibaren yaşamının kaydını tutuyor. On iki yaşında çalışmaya başladı. Evden ayrıldı, evlendi, dört çocuk sahibi oldu ve daha sonra çocuklarını tek başına büyüttü. İnsan hakları hareketinde konuşma yapan Malcolm X’i gördü ve 1963 yılında Washington’da düzenlenen yürüyüşe katıldı. Atletik ve örnek nitelikleriyle dünyaya ilham vermeye devam eden bu büyük büyükanne, “Mücadelelerim beni daha güçlü kıldı” diyor: “Dramı hoş görmeyi kesinlikle reddediyorum, sadece sorun çıkarmak için yaşayan insanlara ayıracak vaktim yok. Size destek olan, nazik ve kibar insanlarla iletişimde olun ve onları çevrenizde tutun. Bırakın ötekiler vakti geldiğinde kendi yollarını bulsun ve Tanrı onların yardımcısı olsun.”

- ◆ Dışarıya çıkın. Facebook ya da Instagram ile meşgul olmak yerine evden çıkın, bir arkadaşınızla buluşun ya da yabancılarla konuşun. Sosyal aktiviteler inanılmaz beyin egzersizleridir ama genellikle kıymetleri bilinmez. Uzun yaşamın öncüllerinden biri olan ailenin yanı sıra bir başka yaşam süresi tahminçisi de kendi eviniz dışında konuştuğunuz insanların sayısı. Eviniz dışında insanlarla konuşmak ölüm riskini azaltıyor. Irvine-California Üniversitesi’nde nöroloji

profesörü ve 90+ çalışmasında baş araştırmacı olan Claudia Kawas’a göre insanlar tanıdıklarıyla karşılıklı iletişimde olmayı zihin çalışması olarak saymıyor. Fakat Kawas’a göre, “İnsanlar beyni kullanmayı bulmaca çözmekle eş tutuyor, halbuki sadece dışarıya çıkıp özellikle aynı evde yaşamadığınız insanlarla irtibata geçtiğinizde beyninizi çokça kullanıyorsunuz. Bana kalırsa birlikte yaşadığınız insanlarla kalmak sizi tembelleştiriyor. Asıl bilişsel egzersiz evinizden çıkıp aileniz dışında birileriyle etkileşimde olmak.” Yüzleri tanımak için görsel işleme becerisini, yeni isimleri hatırlamak için hafızayı kullanırız. Havadan sudan konuşmalar ve sorular dinlemeye, işleme hızına ve yaratıcı düşünceye yardımcı olur. Sosyal olarak aktif olan yaşlı insanların yaşam sürelerinin daha uzun olduğu çalışmalarla kanıtlandı. Sosyal durumlar ruh halini yükselttiği gibi depresyon hissini de hafifletiyor. O halde parti verin, bir kulübe ya da toplantıya katılın. Ne kadar öğrenmeye devam edip dünyayla bütünleşerseniz beyninizi o kadar geliştirirsiniz.

- ◆ Bir günlüğüne GPS olmadan yönünüzü bulun. Yürürken ya da araç sürerken hafızanızı kullanın. Hipokampus nöronlar yaratır, mekânsal konumlanma ve hafıza organizasyonunda önemli bir rol oynar.
- ◆ Bir şey yaratın. Tığ işi, örgü, resim, çizim, çömlek yapın. Bir şeyler yapmak için ellerinizi kullanın. Elišleri motor becerilerinizi, yaratmak için gerekli olan görsel ve kinestetik duyunuzu çalıştırır. Elišleriyle uğraştığınızda beyniniz yeni nöron ve sinapslar geliştirir. O yüzden yaratıcılığınızın olmadığına inanmayı bırakın ve herkesin yaratıcı olduğunu hatırlayın. Ya kullan ya da kaybet noktasında tercih sizin. Kendinizi azımsamaya meyilliyseniz karakter özelliklerinizin sizi alt etmesine izin vermeyin. Hiçbir şeydeki beceri noksanlığınızdan ötürü mahcup olmayın. Acemi zihniyetini daima koruyun, ilerletebileceğiniz ya da ilerletmek isteyeceğiniz şeyler için her daim boş bir oda olduğunu kendinize hatırlatın. Resim yapmaktan ya da elişlerinden hoşlanıyorsanız uzmanlığın yolunuza çıkmasına asla izin vermeyin.

- ◆ Sanatla meşgul olun ya da bir enstrüman çalmayı öğrenin. Halihazırda çaldığınız bir müzik aleti varsa bir müzik grubuna katılın ya da yeni şarkılar öğrenin. Resim yapın ya da resim kursuna gidin. Bir aranjman kursuna kayıt yaptırın ya da bir şarkı söyleme atölyesine gidin. Sinirbilimci Peter Davis hiçbir ilacın dans etmek kadar faydalı olmadığını söylüyor. “Kanıtlar, dans programlarına katılmanın demansı yüzde 75 oranında azalttığını gösteriyor.” Özellikle müzik aleti çalmak ya da şarkı söylemek güçlü bir beyin egzersizi olabilir. Çünkü el-göz koordinasyonu ile birlikte işitme duyunuzu kullanarak beyindeki geribildirim döngüsü vasıtasıyla sesinizle ya da enstrümanınızla sesleri ayarlayacaksınız. Bütün bu beyin işlemleri nöroplastisitede büyük bir toparlanma anlamına gelir.
- ◆ Baskın olmayan elinizle dişlerinizi fırçalayın, yemek yiyin ya da yazın. Baskın olmayan elinizi kullanmak beyninizi yeni nöronlar oluşturmaya zorlayacak, böylelikle beyninizin normalde kullanılmayan bir kısmı çalışmış olacak.
- ◆ Plastisiteyi devreye sokmak için yeni bir şey yapın. İşe giderken farklı bir rota kullanın. Mesela genelde kütüphaneye yürüyorsanız bu sefer bisiklet kullanın. Her hafta yeni bir park deneyin. Ya da günlük veya haftalık olarak bir aktivitede bulunun ama beyninize bunun yeni bir deneyim olduğunu söyleyin ve deneyime hayretle, sanki yeni bir şeymişçesine yaklaşın.
- ◆ Dünyayı deneyimlerken duyularınızdan birini köreltin. Bir parça yemeği gözleriniz kapalı yiyin. Gözleriniz kapalıyken bir çiçeği koklayın. Kulaklarınızı tıkayın ya da televizyonu sesini kısıp izleyin. Gözleriniz kapalı duş alın. Beyniniz bilgiyi duyular vasıtasıyla toplar. Duyularınızdan birini bloke ettiğinizde beyniniz ânında bilgi eksikliğini tamamlamaya çalışır ve öteki algı alanlarında bir araya gelen verileri toplar.
- ◆ Kitap okuyun, kütüphaneye gidin ya da bir derse veya kitap kulübüne katılın. Rush Üniversitesi Tıp Merkezi tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada hayatı boyunca kitap okuyan

insanların beyin hasarının okumayanlardan daha az olduğu öğrenildi ve hayat boyu öğrenmenin bilişsel gerileme ve bu-
nama oranını azalttığı kanıtlandı.

- ◆ Oyun. Küçük çocuklarla oynanan yaratıcı oyunlar beyniniz için yararlıdır. Oyun oynamak yaratıcılığı ve hayal gücünü teşvik eder. Charades oyununu deneyin ya da bazı doğaçlamalar yapın: Ayaküstü düşünmek ve ânında bir şeyler yaratmak gri cevher yapımını artırır.

YETER Kİ İSTE, BİR YOL MUTLAKA BULUNUR

Üniversiteye gitmek için çok mu geç? Doreetha Daniels 2015 yılında doksan dokuz yaşındayken California, Santa Clarita’da bulunan Canyons College bölge üniversitesinden sosyal bilimlerde ön lisans derecesiyle mezun oldu. 2009 yılında üniversiteye başladı ve mezun olana dek birçok sağlık problemi yaşadı: işitme ve görme kayıpları, hatta kısmi tutulmalar. Okulun danışman öğretimi üyesi Liz Shaker, Doreetha Daniels’in sebatından etkilendi. Liz Shaker basın açıklamasında, “Doreetha, ‘Yeter ki iste, bir yol mutlaka bulunur’ sözünün yaşayan bir kanıtı,” dedi. “Her sabah yataktan kalkıp buraya gelişi ve gerek sınıf içinde gerekse dışarıda birçok zorluğa göğüs gerişi hepimize ilham kaynağı oldu. Yaşamımı etkileyen olağanüstü şaşırtıcı bir kadın ve bu yolda onun yanında olduğum için kendimi şanslı hissediyorum.” Daniels, torunlarından birkaçının lisansüstü eğitime kayıt yaptırdığını görünce üniversiteye dönmek konusunda ilham almış. Şimdi bütün öğrencilere tavsiyede bulunuyor. “Vazgeçmeyin, devam edin. Kimsenin cesaretinizi kırmasına izin vermeyin. Yapacağım deyin ve bunu kendiniz için yapın.”



Televizyon, Netflix, iPad ya da iPhone gibi beyni öldüren aktiviteleri azaltın. Ekrana dikkatsizce maruz kalınan süre ne kadar artarsa zihnimize giren içeriğe aktif katılımımız o oranda azalır.

Karşılıklı etkileşim ve duyuları kullanmak beyin eğitiminin olmazsa olmazı. Ekranı maruz kalınan süre beynimiz için bir nevi işlenmiş gıda. Müsaade edilen miktar mümkün olduğunca az olmalı. Bildiğiniz üzere sosyal medya ve online eğlenceler sizi bağımlı yapmak üzere tasarlanmıştır. Zamanı ayarlayın ve online eğlencelere az vakit ayırın.

AKIŞTA OLMAK

Duyularınızı yakalayan ve akışta olmanızı sağlayan aktiviteler seçin. Motivasyon işin anahtarıdır, dolayısıyla gerçekten hoşunuza giden ve yapmaya devam edebileceğiniz şeyler yapın. Bunun tek istisnası rahatsız edici olsa da beyin için gerekli olan gelişim egzersizleri olacaktır. Kimi zaman öğrenmek için rahatsız edici şeyler yapmak gerekebilir. Bunun bir örneği dil öğrenmek olabilir. Yeni kelimeler ve fiil çekimleri öğrenmeye vakit ayırırsanız İtalya'ya gittiğinizde yerlilerle iletişim kurmaya daha hazırlıklı olacak ve daha keyifli dil öğreneceksiniz. Yeni bir beceriyi öğrenirken sıklıkla rahatsızlık veren durumlar olacak. Süper Yaşlılar bir sonraki seviyeye geçmek için bu rahatsızlığı nasıl gidereceklerini iyi bilir. Akışta olduğunuzda aktivitelerinizden ötürü doyum hisseder ve ilerlersiniz. Akışta kalmak devamlılık ve dayanıklılık gerektirebilir.

Aktif Olmak İçin Yapabileceğiniz Şeyler

- ◆ Dil öğrenmek
- ◆ Özellikle koreografik hareketlerin olduğu bir dans kursuna kaydolmak
- ◆ Golf
- ◆ Tenis
- ◆ Pinpon
- ◆ Şarkı söylemek
- ◆ Örgü
- ◆ Tığ işi

- ◆ Enstrüman çalmak ya da piyano, gitar veya alışılmadık yeni bir enstrüman çalmayı öğrenmek
- ◆ Yap-boz yapmak
- ◆ Yaşadığınız bölgenin haritasını ezbere çizmek
- ◆ Tarife bakarak yemek pişirmek
- ◆ Şan dersleri almak
- ◆ Parka ya da doğal bir alana gitmek ve bütün duyularınıza dikkatinizi vermek; mümkünse günlük tutun ya da çizin.
- ◆ Kültürel bir etkinliğe katılın ya da müzeye gidin. Oradaki her şeye dikkat edin. Bunlarla ilgili günlük tutun, çizim yapın ve olup biten her şeyi bir arkadaşınıza anlatın (tabii sıkılmadığı sürece).
- ◆ Boş bir kâğıda çizim yapın, boyayın ya da bir boyama kitabını renklendirin.

Yeni Beyin Becerileri Edinmek

- ◆ Yeni becerileri günlük programınıza dahil etmek için bir plan yapın.
- ◆ Her hafta yeni bir şey deneyin.
- ◆ Beyni teşvik eden pratiklerle günlük yürüyüşe çıkın.
- ◆ Geliştirebileceğiniz yeni bir beceri seçin ve her gün aynı saatte pratik yapın. Örneğin gözlerinizi kapamaya ya da sol elinizi kullanmaya zorlayacak günlük rutinler yaratın ya da dans, eliş veya dil gibi öğrenmek istediğiniz yeni şeylere vakit ayırın.
- ◆ Yeni bir şeyler denemek ya da yapmak için haftalık ya da aylık vakitler ayarlayın.
- ◆ Yakın ya da uzak mesafelere seyahat edin. Beyin çevreyle uyumludur, bulunduğunuz bölgede seyahate çıkın ya da yabancı bir ülkeye gezi planlayın, beyniniz bunun semeresini toplayacaktır.
- ◆ Bütün zor şeyleri aynı anda yapmaya kendinizi zorlamayın. Unutmayın ki önemli olan motivasyon. Yöntemlerinizi değiştirmeye hazır değilseniz bunu kabul edin, hazır olana kadar bekleyin veya bebek adımlarıyla ilerleyin.

Süper Yaşlı Meditasyonu

O zamanlar Dr. Walsh sağlıklı yaşlanmaya katkısı ispat edilmiş sekiz etmeni sıraladı: egzersiz, beslenme, doğada vakit geçirmek, ilişkiler, dinlenme, stres yönetimi ve başkalarına hizmet etmek. Bu listeyi görür görmez modern araştırmalar ile manevi yaklaşım arasında birçok ortak nokta olduğunu fark ettim. Son etmeni okuduğumdaysa –dini ya da manevi meşgale– bundan emin oldum. Kadim Taoistler ve Budistler uzun yaşama dayanak olması maksadıyla meditasyon, egzersiz, diyet, bitkiler ve mineralleri bir araya getirmişti. Belli ki doğru yoldaydılar. Modern araştırmalar da bize aynı yönü işaret ediyor.

– LEWIS RICHMOND, *AGING AS A SPIRITUEL PRACTICE: A CONTEMPLATIVE GUIDE TO GROWING OLDER AND WISER*

MEDİTASYONLA YAŞSIZ BÖLGEDE YAŞAMAK

Meditasyon yaşlanma araçlarınıza ekleyeceğiniz basit eylemlerden biri. Bazıları için hareketsiz oturmak zorlayıcı olsa da maliyeti yok, neredeyse her yerde yapılabilir ve sayısız faydası var. Hiç denemediyse ya da dikkatiniz kolay dağılıyorsa katılabileceğiniz

çok sayıda çalışma mevcut. Bu çalışmalar meditasyona başlarken karşılaşabileceğiniz güçlüklerin üstesinden gelmede size yardımcı olacaktır. Meditasyonla elde edeceğiniz çok sayıda mükâfat ve sonuç var. Meditasyon zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığa ya çok düşük maliyetle ya da bedelsiz olarak destek olur. Yüksek tempolu ve hızlı bir dünyada meditasyon iyi yaşlanma için başvurulacak reçetelerden belki de en önemlisidir.

Meditasyon yapan otuz kişi Kuzey Colarado'da yer alan Shambhala Dağ Merkezi'ne üç aylık bir inzivaya gitti. Katılımcılar üç ay süresince günde altı saat meditasyon yaptı. Telomer uzunlukları ve işlevleri inzivadan önce ve sonra değerlendirmeye alındı. Sonuçlar şaşırtıcıydı. Meditasyon yapanların telomeraz (telomerleri koruyan ve artıran enzim) aktivitesi yüzde 30 oranında artmıştı. Araştırma meditasyon yapanların dağa gelen ama meditasyon yapmayan grupla karşılaştırıldığında amaç duygusunun arttığını ve daha az negatif duyguya sahip olduklarını göstermiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre meditasyon ortalama ömür beklentisini yüzde 30 oranında uzatmaktadır.

Meditasyon tekniklerinin çeşitliliği içerisinde birbiriyle çelişmeyen ve kıyaslanmayan pek çok meditasyon türü var. Denemek için birkaç tanesi burada. En dikkat çekici olan, basit nefes farkındalığı.

Nobel ödüllü biliminsanı Elizabeth Blackburn telomerlerimizi ve hücrelerimizi hemen şu an yenileyebileceğimizi hatırlatıyor. Elissa Epel ile yazdığı kitabı *Telomer Etkisi* telomerler üzerine yapılan araştırmalarla birlikte kullanışlı ipuçları içeren bir kitap. Daha uzun telomerler daha uzun yaşam beklentisiyle ilişkilendiriliyor. Araştırmalardan biri, uğraştığı aktiviteye odaklanabilen insanların telomerlerinin zihni dağınık olan insanlara göre daha uzun olduğunu göstermiştir. Yapılan bir başka çalışmaysa farkındalık uygulamaları ve meditasyonun telomer uzunluğunun korunmasındaki önemini ortaya koymuştur. Zihnin odaklanma becerisinin geliştirilebilir bir kabiliyet olduğu ve hem zihinsel hem bedensel sağlık için önemli bir araç niteliği taşıdığı görmezden gelinmemeli.

SABİT KALMAK

Biliminsanı, Ayurveda pratisyeni ve yoga terapisti olan Mary Sullivan kocasıyla çıktığı bir seyahatte ciddi bir sağlık problemiyle karşı karşıya kaldı. "Ayurveda, yoga ve tıbbi hayatına dahil eden bir biliminsanı olarak acil sağlık sorunları ya da sistem yetersizlikleriyle karşılaştığımda doğrudan Batı tıbbına yönelirim. Bunun sebebi en hızlı semptomatik tedavinin ve doku-sistem yenilenmesinin orada olduğunu bilmem. Danışanlarıma da aynıısını tavsiye ediyorum." Bununla birlikte Mary sağlık krizleri ya da hastalıklara aynı zamanda Ayurveda bilgisiyle yaklaşıyor. "Birkaç yıl önce Meksiko'nun ortasında bir yerde seyahatleyken ciddi bir göz problemi yaşadım. Kocama bakıp, Sol gözümle hiçbir şey göremiyorum, dedim. Görüntünün yerinde daha sonra kana dönüşen gri bir nehir vardı." Mary ve kocası Ayurveda pratisyenine değil doğrudan en yakın sağlık merkezine gitti. Acil servisin bekleme salonunda otururken Mary meditasyon yaptı. Acildeki uzman doktor Mary'yi muayene etti ve hiçbir şey göremediğini söyledi. "Ben de" diye cevap veren Mary meditasyonuna devam etti. Daha sonra göz hastalıkları uzmanını çağırdılar ve sorunun çokça kanamaya yol açan retina yırtılması olduğu ortaya çıktı.

Hastanede ona üç seçenek sunuldu: 1. Görüş kaybı 2. Hemen orada göz operasyonu geçirmesi ama iyileşmek için altı ay süreyle Arizona'da kalması 3. Doğrudan tedavi için eve dönmesi. Mary'nin yaşadığı Boston, ABD'nin en iyi göz cerrahlarından birkaçına ev sahipliği yapıyordu. Mary ilk uçakla doğuya doğru yola çıktı ve hemen o gün operasyona girdi. Zihnini sakinleştirmek için uçuş süresince meditasyon ve *pranayama* (nefes) pratiği yaptı. Operasyon esnasında doktor, "İşin hassas kısmındayız, sakın olman ve kıpırdamaman gerek" diyene kadar sakince mantralar söyledi. Şu "kıpırdamama"nın iyileşme sürecinin esas anahtarı olacağını kim bilebilirdi ki? Operasyonun başarıya ulaşması başını üç ay süreyle günde yirmi üç saat aynı açıda tutmasına bağlıydı. Kitap okuyamadı, televizyon izleyemedi. Bunun yerine her gün meditasyon yaptı ve sesli kitap dinledi. Operasyondan önce, operasyon süresince ve operasyondan sonra Peggy Huddleston'un *Prepare for Surgery, Heal*

Faster (Ameliyata Hazırlan, Daha Çabuk İyileş) kitabında anlattığı zihin-beden iyileşme tekniklerini uyguladı. Mantralar ya da kilit ifadelerin üst üste tekrarlanması iyileşme sürecinin birer parçasıydı. İyileştikten sonra bir doğal görme koçuyla iletişime geçti, göz bakımına daha çok önem verdi, gözlerindeki ısıyı dengelemek için uğraştı ve hareketsizlikten ötürü gevşeyen boyun kaslarını toparlamak için yoga terapi uzmanıyla çalıştı. Şimdi tamamen iyileşmiş olan Mary Sullivan üç ay süresince günde yirmi üç saat hareketsiz kalmasını gerektiren bir sağlık krizinden çıkmasını ve ayağa kalkmasını sağlayan tefekkür uygulamaları için sonsuz minnettar.

GÖRMÜŞ GEÇİRMİŞ BİR KADIN

Indra Devi 1899 yılında doğan Rus bir yoga eğitmeniydi. İlk kez on beş yaşındayken yogayla ilgili bir kitap okudu. 1927 yılında bir gemiye binip Hindistan'a gitti, önce aktris oldu, daha sonraysa o zamanlar özellikle Batılı kadınlar arasından öğrenci kabul etmeyen efsanevi Tirumalai Krishnamacharya ile yoga çalıştı. Tam anlamıyla yogayı yaşadı ve bütün dünyaya öğretti. Çin'de, ABD'de, Meksika ve Buenos Aires'te yoga okulları kurdu. Yoga üzerine, içlerinde ilk kez bir Batılı tarafından yazılan ve Hindistan'da yayımlanan *Yoga for Americans*'ın da bulunduğu birkaç kitap yazdı. Önce Amerikalı yoga eğitmeni ve yazar Richard Hittleman'a, 1950'li yıllardaysa Gloria Swanson, Eva Garbor ve Greta Garbo'nun da aralarında olduğu Hollywood ünlülerine yoga öğretti. 1985 yılında Arjantin'e taşındı, 102 yaşında ölene kadar orada yaşadı.

FARKINDALIK MEDİTASYONU

Sakin bir yerde rahat bir oturuşa geçin, sırtınız ve omurganız dik olsun. Ne kadar süreyle meditasyon yapacağınızı belirleyin. Zamanı kontrol etme gereksinimiyle dikkatiniz dağılabilir, bu yüz-

den zamanlayıcı kullanmanız ya da alarm kurmanız tavsiye edilir. Meditasyonda yeniyseniz haftada üç ya da beş dakika gibi oldukça kısa sürelerle başlayın. Ardından yavaş yavaş bu süreleri artırın. Beş, on, on beş, yirmi dakika, sonra yarım saat. Günde yirmi ile otuz dakika kadar meditasyon yapmak büyük bir başarı.

Farkındalık meditasyonunda basitçe nefesinize odaklanıyorsunuz. Ellerinizi kucağına koyun, gözlerinizi kapayın ya da gözleriniz açıkken bakışlarınızı aşağıya indirin. Burun deliklerinizden içeriye dolan hava gibi belirgin bir duyuya odaklanmak iyi olabilir. Bir şeyler olana kadar nefesinizi takip etmeye devam edin. İlginiz dağılacak, düş kurmaya başlayacaksınız ya da bunun gibi başka şeyler. O esnada nefesinizi düşünmüyor olacaksınız.

Bunlardan birinin olduğunu fark ettiğiniz an tek yapmanız gereken dikkatinizi ve farkındalığınızı tekrar nefesinize getirmek. Şu üç adımı izleyin:

1. Nefesinize odaklanın.
2. Zihniniz uzaklara gittiğinde kendinize gelin.
3. Dikkatinizi tekrar nefesinize verin.

Bu adımları sürekli tekrarlayın. Nefesinize odaklanmayı imkânsız buluyorsanız zorlamayın. Bırakın zihniniz uzaklara gitsin. Adeta taşma noktasına gelen bir demlik gibi ağır ağır kaynayarak azalacak ve nihayetinde soğuyarak dinginleşecek.

İLAHİ AMAÇ MEDİTASYONU

Meditasyon yaşama amaçlarıyla bağ kurmalarında insanlara yardımcı olur. İlahi amaç meditasyonu yaşama amacınızla meditatif bir bağlantıyı hızlandırmak üzere tasarlanmıştır. Bu meditasyon sayesinde kendi amacınız, *dharma*'nız, yaşama sebebiniz doğrultusunda hareket edebilirsiniz. Yaşama amacının daha uzun bir yaşamla nasıl ilişkilendirildiği konusunda ayrıntılı bilgi için 2. Bölüm'e bakabilirsiniz. Altınıza bir minder alın ya da bir sandalyeye oturun, sırtınız ve omurganız dik olsun. Elinizi kalp mer-

kezine, göğüs kemiğinizin tam ortasına yerleştirin. Kalbinizdeki hisle bağlantıya geçin, nefesinizin hareketini ve kalp atışlarınızı duyumsayın. Hislerin ve duyumların farkına varın. Üzüntü, öfke ya da başka herhangi bir rahatsızlık veren bir duygu doğsa bile kendinizi yargılamadan bağlantıda kalmaya devam edin. Uzun süredir kalbinizle bağlantıya geçemediyseniz ya da kendinize değil de genellikle başkalarına odaklanmaya meyilli biriyseniz, bu kadar odaklanmak sizi rahatsız edebilir. Yine de devam edin, meditasyon size ne kadar zor geliyorsa sonuçları da o kadar kuvvetli olacaktır. Kendinize değil de başkalarına odaklanmaktan hoşlanıyorsanız bunu çok kuvvetli bir meditasyon olarak algılayacaksınız. Kendinize odaklanmak başkalarına odaklanmakla çelişiyor gibi gelebilir ama kendi kalp merkezimize odaklanmayı öğrenirseniz hem daha sağlıklı olur hem de başkalarına daha iyi yardım edersiniz.

Beş dakika sonra öteki elinizi bedeninizin merkezine, göbek deliğinizin üzerine yerleştirin. Karnınızı hissedin. Tekrar hislerinizin ve duyumlarınızın farkına varın. Rahatsızlık, önyargı, pişmanlık ya da üzüntü hissediyor musunuz? Bu hisleri bir kenara itmeyin. Sonraki nefesle bedeninizde alçalın ve enerjinizin düştüğünü hissedin. Nefesinizin pelvik boşluğunuzu doldurduğunu hayal edin. Üzüntü benzeri ağır duygular içindeyseniz nefes almayı ve hissetmeyi sürdürün. İlk gün, onuncu gün ya da otuzuncu gün, ilahi amaç meditasyonunu kendinizi hafiflemiş hissedene kadar her gün yapın. Kendinizi bu ağır duygulardan kurtarmanız ve hafiflemiş hissetmeniz otuz günü aştıysa bir doktora ya da uzmana kontrole gidin. Neşe hissini anımsıyor musunuz? Hissetmek zorsa bir ev hayvanını, bebeği ya da içindeki koşulsuz sevgi kıvılcımını uyandıran birini düşünün. Beş ile yirmi dakika kadar bu his üzerine meditasyon yapın. Neşeyi duyumsayın, hissedin. Sizce neşenin rengi ne olurdu? Bu rengi olduğu gibi etrafınıza toplayın ve bütün hücrelerinize üfleyin. Ardından aynı ya da bir başka oturuşta bu rengi ve neşe hissini geri getirin. Ama büyük ama küçük size aynı koşulsuz sevgi ve neşe hissini getiren aktiviteleri düşünmeye başlayın. Hepsini yazın. Bu neşe hissi üzerine meditasyon yapmaya devam edin.

İlahi amaç meditasyonunuzu yaptıktan bir sonraki aşamada günlüğünüzü alın ve ilahi amacınızı yazın. Amaç kelimesinin sizde bir karşılığı olmayabilir, öyleyse hangi kelime? *İkigai*? *Dharma*? Yaşama ya da var olma sebebi? Bu dünyaya ne katmak istersiniz? Onu bir renkle ya da başka bir biçimde tanımlayabilir misiniz? Peki, gelişen bir şey mi? Amacınızın en önemli tarafı size keyif vermesi. Dolayısıyla kendinize şu soruyu sorun ve bununla ilgili yazın: Bana keyif veren şey ne?

Metta Meditasyonu

Bu meditasyon nezaket ve şefkat meditasyonu olarak da bilinir. *Metta* meditasyonunu eleştiriyi içselleştirdiğinizde ya da yaş ayrımcılığına ait inanışlara kapıldığınızda pratik edin. *Metta* öncelikle kişinin kendisi üzerinde uygulanır. İnsan benlik sevgisini hissetmekte ve onu beslemekte genellikle güçlük çeker. Rahat bir oturuşa geçin, gevşeyin, yumuşak ve derin nefesler alarak kendiniz için mutluluk dileyin. Sakin bir biçimde oturduktan sonra sessizce ya da fırsat varsa yüksek sesle kendinize şu sözleri söyleyin: “Mutlu olabilirim. İyi olabilirim. Güvende olabilirim. Huzurlu ve rahat olabilirim.” Kendinizi benlik sevgisi ve anlayışla dolu hissedene kadar bu pratiği sürdürün. Benlik sevgisini harekete geçirmekte güçlük çekiyorsanız bir bebeği, çok sevdiğiniz bir hayvanı düşünün. Bunları düşünmek saf koşulsuz sevgi hissini uyandırmaya yardımcı olur. Bir sonraki safhaya geçmeye hazır olduğunuzda koşulsuz sevmek ya da mutluluk vermek isteyeceğiniz başka bir insanı düşünmeye başlayın. O insana meditasyon vasıtasıyla sevginizi gönderin ve şu sözleri söyleyin: “Mutlu olabilirsin. İyi olabilirsin. Güvende olabilirsin. Huzurlu ve rahat olabilirsin.” İlk kişiden sonra düşüncelerinizi başka bir kişiye ya da bir gruba yönlendirebilir, aynı süreci yineleyebilirsiniz. Ailenizi, aynı şehirde yaşadığınız insanları, hatta dünya vatandaşlarını seçebilirsiniz. Bu meditasyon ötekilerle kurulan büyük bağlantıyı artırmasının yanında benlik sevgisini ve koşulsuz sevgi kabiliyetini de artırır.



GÜRÜLTÜ VE STRES

Yirminci yüzyılın ortalarına gelindiğinde epidemiyolojistler yüksek kan basıncı, kulak çınlaması, uyku kaybı, kalp hastalıkları ve kronik gürültü kaynakları arasında bağlantı olduğunu keşfetti. Motorlu araç parçaları üreten fabrikalar ya da alışveriş merkezi gibi gürültülü alanlarda çalışan insanların kalp atım hızları ve kan basınçlarında artış olduğu bulundu. Başka araştırmalar da yüksek kan basıncı ile havalimanlarına yakın çevrelerde yaşamak arasında bağlantı kurdu. Araştırmacılar çok fazla gürültünün stres ve tansiyona yol açarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini keşfederken, sessizliğin de bedeni ve zihni rahatlatarak kronik tansiyon sorununa iyi geldiğini ortaya koydular. Luciano Bernardi tarafından 2006 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada müziğin etkileri ile sessizliğin faydaları arasında karşılaştırma yapıldı ve araştırmacılar altı farklı müzik parçası dinletilen iki düzine denek üzerinde müziğin etkilerini gözlemledi – bu etkiyi kan basıncındaki değişiklikler, karbondioksit seviyesi ve beyindeki dolaşım yoluyla tespit etmek mümkün. Aktif dinlemenin dikkat gerektirdiğini düşündüren bulgular mantıklı görünse de, Bernardi şarkılar arasına rastgele eklenen sessiz boşlukların denekler üzerinde etkisi olduğunu gördü. İki dakikalık sessiz duraklamaların müzikten ya da deney başlamadan önce bırakılan uzun boşluklardan daha rahatlatıcı olduğu kanıtlandı. Bir başka çalışmada dört grup fare farklı seslere maruz bırakıldı: beyaz gürültü, müzik, yavru fare sesi ve sessizlik. Tahmin edin ne oldu? Beyinleri sessizliğe maruz bırakılan farelerin nöron sayısında ani bir yükselme gözlemlendi. Bu da demektir ki, sessizlik beyin sağlığı ve nöroplastisite açısından umut vaat ediyor. Meditasyon yapanların gri cevher miktarının dikkate değer ölçüde fazla olduğu ve beyin işleme hızlarının daha fazla olduğu bulundu. Dr. Dale Bredesen, Alzheimer'lı hastalarına düzenli meditasyon yapmalarını öneriyor ve birkaç yıl önce hastalarına meditasyon gibi bir şey önereceği söylenseydi bilim temelli bir tıp doktoru olarak buna asla inanmayacağını belirtiyor.

Modern yaşamın getirdiği günlük gerginlikler, sürekli bölünen dikkat, yüksek gerilimli durumlar beynin problem çözme, üst dü-

zey düşünce ve karar vermeden sorumlu prefrontal korteksine bas-kı yapıyor. Dikkat İyileştirme Çalışması sayesinde, artık beynin bi-lişsel kaynaklarını nasıl iyileştirebileceğimizi ve sessizlikte oturmak ya da doğada yürüyüş yapmak gibi düşük duyuşal girdili ortam-larda bulunarak beyin hücrelerini nasıl yenileyebileceğimizi biliyoruz.

TİRUMALAI KRİSHNAMACHARYA (1888-1989)

100 yaşına kadar yaşayan ve modern yoganın kurucusu olarak bili-nen T. Krishnamacharya hukuk, Ayurvedik tıp ve mantık alanlarının da içinde olduğu altı farklı alanda doktora derecesine eşdeğer Vedik dereceye sahipti. Tedavi ettiği insanları iyileştirirken hem yogayı hem Ayurveda'yı kullandığından Hindistan'da şıfacı olarak biliniyordu. 1926-1946 yılları arasında Mysore'de genç erkekler için bir yoga okulu işletti, birçok ünlü ismi eğitti ve etkiledi: Ashtanga Yoga'nın kurucusu olan K. Patabbhi Jois, Iyengar Yoga'nın kurucusu olan ka-yınbiraderi BKS Iyengar, Viniyoga'nın kurucusu olan oğlu TKV Desi-kachar, Svastha Yoga'nın kurucusu olan AG Mohan ve yogayı bütün dünyayla tanıştıran Rus yoga eğitmeni ve yazar Indra Devi. Krish-namacharya yoga pratiğini Hindistan genelinde uygulamalı olarak gösterdi ve yayılmasına ön ayak oldu. Dersleri bazen *siddhi*'leri, yani nabızı kısa süreyle durdurmak, çok ağır eşyaları hareket ettirmek, bir aracın hareketini durdurmak gibi yoganın doğaüstü güçlerini içeri-yordu. Pratiğe ilgi uyandırmak için aynı zamanda zor ve ileri seviye *asana*'ları (yoga duruşları) sergiledi. Kabul ettiği yoga öğrencileri ve hastaları nabız tanısı, cilt niteliklerinin ve nefesin gözlenmesi gibi çeşitli yönlerden kapsamlı olarak değerlendirmesiyle biliniirdi. Ayrıca kişinin sadece yoga talimatlarını değil, aynı zamanda bitkisel ilaçlar, nefes alıştırmaları, meditasyon ve diyet düzenlemelerini içeren tali-matları izlemeye istekli olup olmadığına karar verirdi. Krishnamac-harya "yoganın Hindistan tarafından dünyaya verilen en büyük he-diye olduğuna inanıyordu". Yoga ve şıfa yolunun asla herkese uyan tek bir formülü olmadığını bildiğinden herkese benzersiz yaklaşırdı. Meditasyon süresince bütün dinlere ve din olmayan inanışlara saygı duyardı. Öğrencilerine gözlerini kapamalarını söyler ve, "Tanrı'yı düşünün, Tanrı değilse güneşi, güneş değilse ailenizi" derdi.

TELAŞSIZ YAŞAMA MEDITASYONU

Telaşsız yaşama meditasyonu etrafınızda olup bitenlerden bunaldığınızda ve/veya son teslim tarihiniz gelmişken yapmanız gereken birçok şey varmış gibi hissettiğinizde iyi gelir. Modern dünyada yaşayan bizler genellikle daha fazlasını yapabilmek için hızımızı artırmayı tercih ederiz. Ne var ki odaksız hızlanmak ve aynı anda çok fazla şey yapmak verimsizlik yaratır. Telaşsız yaşama meditasyonu taşıdığı bu ismi Okinawa, Ogimi'nin uzun ömürlü sakinlerinden alıyor. Ogimi'de yaşayan insanların paylaştığı değerlerden biri de “telaşsız bir hayat sürmek”. Bunu oturma ya da yürüme meditasyonuyla yapabilirsiniz.

Oturma Meditasyonu

Bir sandalye ya da minderin üzerinde rahat bir oturuşa geçin, sırtınız ve omurganız dik olsun, mümkünse ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı çıkarın. Sandalyede oturuyorsanız ayak kemerinizin olduğu bölgede, tabanlarınızın yerle olan temasını hissedin. Farz edin ki ayak kemerinizde küçük vakumlar ya da vantuzlar var. Bırakın ayaklarınız yeryüzünden aldığı enerjiyi bacaklarınızdan uyluklarınıza, oradan diz eklemlerinize, ardından kalçalarınıza çıkaran birer portal haline gelsin. Gürül gürül akan bir şelale ya da gayzer olduğunuzu hayal etmek iyi gelebilir. Gayzer toprağın derinliklerinden suyu alıp dışarıya püskürtür. Yeryüzünü sıvılaştırılmış bir formda çektiğinizi hayal edeceksiniz, suyu gözünüzde canlandırabilirsiniz. Suyu bacaklarınızla yukarıya yükseltin ve omurganızın ucunda göllenmesine izin verin. Daha sonra bırakın bir şelale gibi yeryüzüne aksın. Beş on dakika kadar aşağıya, gerisingeri yeryüzüne inen bu enerji akışını izleyin. Toprak ve doğa bizi kendiliğinden yavaşlatır. Bırakın toplanan enerji omurganız ve *sushumna nadi* vasıtasıyla çağlasın, gayzer gibi hareket ederek başınızın tepe noktasından dökülsün, auranızı, bedeninizin etrafındaki alanı ve nihayetinde bedeninizi temizlesin. Toprakta gelen bu titreşimin beş ila on dakika enerji alanınızı temizlemesine izin verin. Sonunda birkaç derin nefes alın ve yavaşlayıp yavaşlamadığınıza bakın.

Yürüme Meditasyonu

Bu meditasyonu yürürken yapın. Bedeninizin uzay boşluğundaki konumunu hissederek, yavaş ve ritmik adımlarla yürüyün. Ayak tabanlarındaki kemerleri fark edin. Ayak kemerlerinizden gelen duyları hissedin. Ayağın üstüne odaklanabilir ya da bu meditasyonu bir adım ileriye götürerek yürürken yeryüzünü, yukarıya doğru içinize çekiyormuş gibi düşünebilirsiniz. Ayak tabanınız yere her temas ettiğinde gezegenin elektron kuvvetini içine alan manyetik bir çekim hayal edin. Daha fazla yarar sağlaması için bu meditasyonu çıplak ayakla yapabilir ya da meditasyonun sonunda ayakkabılarınızı çıkararak bir ya da iki dakika kadar ayaklarınız zemine temas eder halde nefes alabilirsiniz.

ÇALIŞMA PLANI

Meditasyon Alışkanlıkları

Her gün meditasyona vakit ayırın. Bu süre bir dakika da olabilir, otuz dakika da. Meditasyon uygulamalarından birini kullanabilir ya da yukarıda anlatılan meditasyonlardan birini deneyebilirsiniz. Lewis Redmond'un sesli versiyonu da bulunan *Aging as a Spiritual Practice* kitabını okuyun ve onun muhteşem meditasyonlarından bazılarını deneyin.

Günlük Alışkanlıklar

- ◆ Her gün aynı saatte meditasyon yapın. Sabah uyandıktan sonra ya da çay kahvenizi içtikten sonra meditasyon yapmayı deneyin. Öğle arasında, işten eve döndüğünüzde, belki de en iyisi uyumadan önce.
- ◆ Küçükten başlamayı unutmayın. Önceden meditasyon yapmadıysanız meditasyonunuzu hayır diyemeyeceğiniz hale getirin. Bir dakikayla başlayın, beş dakikaya, on ya da otuz dakikaya, hatta daha fazlasına çıkarın. Uygulama kullanmak işinize yarıyorsa çok sayıda iyi uygulama mevcut. Headspa-

ce, 10 Percent Happier, Calm ya da Smiling Minds. Hepsinin ücretsiz deneme süresi ve ardından aylık ücretlendirme-
si var. Bunlara ek olarak Smiling Minds her zaman ücretsiz.

- ◆ Meditasyona eğlenceli, yenilikçi, pratik bir yaklaşım için www.10percenthappier.com sayfasını ziyaret edin.

Haftalık Alışkanlıklar

- ◆ Doğada meditasyon yapın. Yürüyüşe çıkın. Her hafta fazla vaktiniz olduğunda, belki hafta sonları veya akşamları doğada farkındalıklı bir yürüyüş planlayın.
- ◆ Meditasyon derslerine kaydolun ya da meditasyon grubuna katılın.
- ◆ Sizinle aynı fikirde olan akranlarınızla kendi grubunuzu oluşturun, kendi kendinize meditasyon yapın ya da gruba rehberlik yapması için bir öğretmen bulun.



Bedeni, Zihni ve Ruhunu Güçlendiren, Her Yaşta Uygun Doğal İlaçlar

Şifalı otların ve bu otlarla uygulanan tedavilerin gerçekten iyileştirici nitelikleri olduğunu sonunda anlamaya başladık. Çoğu doğal tedavinin ya çok az ya da hiç yan etkisinin olmadığını ve bu tedavilerin genellikle Batı tıbbından daha etkili olduğunu yeni yeni fark ediyoruz.

– ANNE WILSON SCHAEF

İnsanlar modern tıptan önce tedavi için bitkilere ve doğal maddelere başvuruyordu. Farmakolojinin bir dalı olan fitoterapi iyileşme sağlamak için bitkilerden faydalanır ve ilaç yapımında demleme ya da kaynatmayla elde edilen bitkisel özler, bitki çayları ve ekstraktlar kullanır. Yunanlar uzun yıllar Ayurveda'nın kendilerine has bir versiyonunu kullanmıştır, buna göre beş temel element, mevsimler ve nitelikler ilaçları ve yaşam gücünün döngüsünü belirlerdi. Bitkisel ilaçlar her zaman Ayurveda ve geleneksel Çin tıbbının bir

parçası olmuştur. Yunanistan'ın İıkarya Adası'nda yaşayanlar bol miktarda dağ çayı içer, yabani biberiye, adaçayı ve kekik otları ile hazırlanmış içecekler tüketir. Bu idrar söktürücü çaylar tansiyonu düşük tutar ve vücuttaki antioksidan seviyelerini yükseltir. Geleneksel şıfa sistemlerinin çoğu sağlıklı yaşılanmayı desteklemek ve hastalıkları önlemek için çaylara ve bitkisel ilaçlara başvurur.

Doğal ilaçlar, özellikle çaylar, tıbbi içecekler ve macunlar binlerce yıldır bütün dünyada geleneksel şıfa tedavilerinin parçası olmuştur. Bu bölüm doğal tıbbın basitliğine odaklanacak. Sağlıklı yaşılanmanıza hizmet edecek kişiselleştirilmiş doğal ilaç ve takviyeler için bütünleyici tıp uzmanı bir doktora, hekiminize, lisanslı akupunktur uzmanına, natüropata ya da fonksiyonel tıp doktoruna başvurun.

Çaylar. Yaşılandıka susuzluk hissiniz azalır ve bunun ters bir etkisi vardır: Vücutunuzda dehidrasyon arttıkça su içme isteği azalır. Kahve ya da alkoldense çay içme alışkanlığı hem daha faydalıdır hem de yıllar geçtikçe çay içmek için sebepler artar. Kafein içeren çayları ölçülü kullanmak ve başka bitkisel çay ve içeceklerle karıştırmak gerekir.

Beypindeki Susuzluk Reseptörleri Yaşıla Birlikte Nasıl Geriler?

Vücutta normal işlevlerin devam edebilmesi için yeterli miktarda su ya da sıvı olmazsa dehidrasyon ortaya çıkar. Dehidrasyon herkeste görülebilir ama yaşıla yetişkinlerde daha kalıcı ve daha yaygındır. Nefes alırken, terlerken, idrar yaparken ve bağırsak hareketleri esnasında vücutumuz sürekli su kaybeder. Benzer biçimde geceleri toksinlerden arınırken suyu kullanır. Yaşılanmayla birlikte susuzluk hissi azalır ve böbrekler vücut suyunu koruyamaz hale gelir. Yaşınız elli ya da üzerindeyse susuzluk yerine yorgunluk hissetmeye başlayabilir, bu yüzden vücutunuzun ihtiyaç duyduğu sıvıyı almak yerine kestirmeye karar verebilirsiniz. Susuz kalırsanız komplikasyonlara maruz kalma olasılığınız artar.

Peki yaşılandıka niçin daha az susar ve daha çok dehidre oluruz? 2001 yılında yaş, susuzluk ve sıvı alımının etkileriyle ilgili

DOĞAL TEDAVİLER

115 yaşındaki Bhagavan Kani manevi bir lider. Hindistan'ın Kerala eyaletinin kuzeydoğusundaki Batı Gat Dağları'nda yaşayan Kani halkının bir üyesi. Doğduğu tarihte kabilesi tarafından yazılı kayıt tutulmadığı için yaşı belgelenemiyor ama yerel liderler ve aile üyeleri yaşını kesin olarak biliyor. Her gün kendi yemekleri için meyve ve sebze toplamaya çıkıyor. Ara sıra da geniş ailesinden biri hazırladıkları yemeklerden getiriyor. Doğada iki büyük değnek yürüyor, yol boyunca bulduğu ilginç nesneleri toplayarak çelenklere ve yürüyüş değneklerine dönüştürüyor. Her gün şafaktan önce uyanan Bhagavan Kani güneşin doğuşunu izledikten sonra çiğ meyve ve sebzelerle hazırladığı hafif bir kahvaltı yapıyor ve tulsı çayı içiyor. Daha sonra ailesinin en genç üyeleriyle vakit geçiriyor ve onlara kendi çocukluk hikâyelerini anlatıyor. Öğleden sonraları, dua ettiği ve tanrılara adaklar sunduğu, bitkilerle ve hayvanlarla konuştuğu, onlara şarkılar söylediği yakın tepelere yürüyüş yapıyor. Kendi topluluğunun baş şifacısı olan Bhagavan Kani çeşitli hastalıkları iyileştirmek için düzenlediği ritüellerde yapraklar, kökler, ağaç kabuğu ve bitkiler kullanıyor. Hafızası kuvvetli ve tepelere kolayca tırmanıyor.

bir çalışma yapıldı. Altmış beş yaşın üzerindeki yaşlı yetişkinlerin günlük sıvı alımı yeterli olmasına rağmen sıcak bir ortamda normalden daha fazla egzersiz yaptıklarında işlerin değiştiği keşfedildi: Vücutları sıvıya ihtiyaç duydu ve dehidre oldular. İhtiyaç duydukça daha fazla sıvı almak yerine susuzluk hisleri ve sıvı alımları azaldı. Sıcak bir ortamda egzersiz yapmak vücutlarında dehidrasyona sebep olsa da, ihtiyaç duydukları sıvı miktarına uygun su içme dürtüsü hissetmediler. Vücutları körelmiş susuzluk sinyalleri nedeniyle kısa sürede zayıf düştü. Bu çalışmayla yaşlanma sürecinin susama ve toklukla bağlantılı fizyolojik kontrol sistemlerini zayıflatığı sonucuna varılmıştır.

Başka bir çalışmada yirmili yaşlarında bulunan erkeklerle altmış yaşlarında bulunanlar karşılaştırıldı. Her iki gruba da suya ihtiyaç duymalarını sağlayacak tuzlu su çözeltisi enjekte edildi.

Genç ve yaşlı erkeklerin hepsi enjeksiyondan sonra susuzluk hissetse de yaşlı erkekler yirmi yaşındaki hemcinslerinin sadece yarısı kadar su içti. Tomografi taramaları, susuzluklarını gidermek için su içen altmışlı yaşlardaki erkeklerin beyinde daha az aktivite olduğunu ortaya koydu. Araştırmacılar beyne susuzluk sinyalinin gönderen sinirlerin yaşlandıkça daha az etkili olduğu kanısında. İlginçtir, muhtemelen yaşlı yetişkinler zayıf susuzluk sinyallerini ne kadar önemsemezlerse beyin ve vücut o kadar dehidrasyona giriyor, bu da beynin su alımı için verdiği sinyallerin azalmasına neden oluyor. Yaşla birlikte ortaya çıkan susuzluk dürtüsüyle mücadele etmenin en basit yollarından biri sabahları su içmeyi alışkanlık haline getirmektir. Ayurveda’da bir bardak limonlu ılık su önerilir. Her sabah 350-700 ml su için. Ekstra arındırıcı ve alkali etki için limon ekleyin.



Çayların birçok kültürde sağlığı koruyan ve ömrü uzatan eski bir geçmişi var. İlk çayın Çin’de, dalından koparak havada süzülen ve sıcak suyun içine düşen bir çay yaprağından yapıldığı söylenir.

Aşağıdaki listede sağlığa yararlı, sağlıklı yaşlanmayı destekleyici, kafein içeren bazı önemli bitkisel çaylar var. Ayurveda’da suyun sıcak ya da ılık içilmesi önerilir. Çünkü sıcak ya da ılık su sindirim ateşini soğutmaz. Birçok Amerikalının buzlu içecek tüketme alışkanlığı vardır ya da su dahil bütün içecekleri buzdolabında tutarlar. Oda sıcaklığında ya da ısıtılmış su içmeyi deneyin. Ayurveda’da ılık ya da sıcak su vücuttaki *ama*’ları, yani toksinleri temizlemeye yardımcı olur.

- ◆ **Yeşil çay:** Yeşil çay antioksidan özellikleri nedeniyle son yıllarda kapsamlı olarak incelendi. Yeşil çay flavonoid ve kateşin gibi polifenoller içerir. Yeşil çaydaki en güçlü bileşik Epigallokateşin gallat’tır. L-Theanine de anti-anksiyete nörotransmitteri olan GABA’nın aktivitesini artırır. Yeşil çayın metabolizma hızını artırdığı, Alzheimer ve Parkinson hastalıklarının riskini azalttığı gösterilmiştir. 40 bin Japon

katılımcıyla yapılan ve on bir yıl süren çalışmada daha fazla yeşil çay içenlerin özellikle kardiyovasküler hastalıklardan ölme ihtimalinin daha düşük olduğu görülmüştür.

- ♦ **Oolong çayı:** Oolong çayı kısmen fermente edilmiş siyah çaydır. Hem oolong çayının hem de yeşil çayın metabolizma hızını artırdığı gözlemlenmiştir. Oolong çayı yeşil çaydan daha çok, siyah çaydan daha az kafein içerir. Geleneksel bir Çin içeceği olarak oolong çayının Asya kültürlerinde kilo kaybını desteklediği bilinmektedir. Bilimse bu iddiayı yeni yeni doğrulamaya başlıyor. Yapılan çalışmalardan birinde oolong çayına özgü polifenollerin kilo vermeyi sağladığı kanıtlandı. Çalışmada oolong çayının gerçekten de “lipit metabolizmasını düzenleyerek vücuttaki yağ içeriğini ve vücut ağırlığını azaltabileceği” sonucuna varılmıştır.
- ♦ **Beyaz çay:** Yüksek antioksidan ve düşük kafein içeriğine sahip beyaz çay düşük sıcaklıkta demlenir. Tadı yumuşaktır ve bitkisel bileşenlerle harmanlandığında lezzeti artar. Birçok insan beyaz çayı sade içmeyi tercih etse de, hafif tadı nedeniyle sık sık diğer tıbbi bitkilerle harmanlanır.
- ♦ **Pu-erh çayı:** Çin’de yemeklerden sonra sindirime yardımcı olması için tüketilen geleneksel bir çaydır. Pu-erh çayının işlenme yöntemi kendine hastır ve genellikle bekletilerek yıllandırılır. Diğer çay türlerine göre daha az antioksidan içerir ve henüz kapsamlı olarak incelenmemiştir.
- ♦ **Siyah çay:** En çok keyif aldığınız çayı için, eğer bu çay siyah çaysa onun da sağlık açısından birçok faydası olacaktır. Kateşin içeren siyah çayda güçlü antioksidanlar olan flavonoidler, thearubiginler ve theaflavin daha yoğun miktarda bulunur. Yeşil çayın içerdiği bazı anti-kanserojen özelliklerin siyah çayda da olduğuna dair kanıtlar artmaktadır, üstelik bazı çalışmalar siyah çaydaki tanenlerin grip, dizanteri ve hepatit gibi virüslerle savaşılmaya yardımcı olduğunu göstermiştir.
- ♦ **Kombucha çayı:** Bu çayla yapılan probiyotik harmanlar ku-lağa müthiş bir uzun ömür karışımı gibi gelse de kombucha çayı diğer geleneksel çaylar kadar incelenmemiştir. Ama ge-

rek tadı gerekse anekdotlar şeklinde aktarılan faydaları sebebiyle sağlıklı gıda çevrelerince beğeni topladı. Az miktar kafein ve alkol içeren kombucha çayının tadı Ayurveda'da ekşi tatlar içerisinde ve ateş elementini artırır. Yaşınız elli ve üzerindeyse kombucha çayının lezzeti ve taşıdığı özelliklerin size faydası dokunabilir, çünkü yaşlandıkça daha fazla sindirim ateşine ve sindirim gücüne ihtiyacınız olur. Kombucha çayının size göre olduğundan emin değilseniz sağlık uzmanınıza danışın.

- ◆ **Rooibos çayı:** Kafeinli çaylara mükemmel bir alternatif olan bu yüksek antioksidan içerikli çay başka bitkilerle harmanlandığında lezzetli sonuçlar elde edilir. Bir sonraki sayfada yer alan rooibos çayı tarifine bakabilirsiniz.
- ◆ **Zencefil çayı:** Zencefilleri dört beş santimlik parçalar halinde kesin ve yaklaşık 500-700 ml suda kaynatın. Suyun azalacağını, bu tarifi iki ya da üç katına çıkarabileceğinizi, artan şifalı çayı muhafaza edebileceğinizi unutmayın. Ayurveda zencefile evrensel bir şifa kaynağı olarak saygı gösterir ve zencefil dünyadaki en sağlıklı şifalı bitkiler arasında görünür. Kök zencefil her tür vücut tipi ve yaşamın her aşaması için iyidir. Toz halinde de tüketilebilir. Poşet çaylar ayrıca kurutulmuş zencefil parçaları içerebilir. Zencefildeki ana bileşik olan gingerol'ün güçlü anti-inflamatuar ve antioksidan özellikleri vardır. Zencefilin anti-inflamatuar özellikleri osteoartrit nedeniyle sorun yaşayan hastalarda ağrının ve ilaç ihtiyacının azalmasına yardımcı olabilir. Zencefilin şeker hastalarında kan şekerini ve kardiyovasküler riskleri düşürdüğü gösterilmiştir. Geleneksel olarak sindirimi desteklemek için kullanılan zencefil üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar zencefilin sağlıklı bir sindirimin işareti olan mide boşalım oranında hızlanmaya sebep olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca bazı kanıtlar zencefilin hayvanlarda ve insanlarda kötü kolesterolü azaltabileceğini göstermektedir. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olsa da zencefilin kanserden koruyucu özellikleri de var gibi görünüyor.

YAŞLANMAYI YAVAŞLATAN ROOIBOS CHAI

- (Kuru, toz halindeki bitkileri kullanın)
- ½ fincan rooibos
- ½ öğütülmüş kakule
- ½ fincan öğütülmüş tarçın
- ½ fincan öğütülmüş zencefil
- 2 yemek kaşığı öğütülmüş zerdeçal
- 2 yemek kaşığı öğütülmüş karanfil
- 2 yemek kaşığı öğütülmüş karabiber
- Tat vermek için bal ve süt (vegan ya da başka tür sütler de olabilir)

- ♦ **Chai:** Chai kelimesi çay anlamına gelir, bu yüzden çoğu insan chai derken süt ve tatlandırıcıyla servis edilen baharatlı siyah çay masala chai'yı kasteder. Chai baharatlarının birçok çeşidi vardır. Birkaçı temel baharatlardır, çaya taze ya da kurutulmuş halde eklenebilirler: kakule, zencefil, karabiber, karanfil, tarçın, yıldız anason. Chai baharatları fiziksel enerji verir ve sindirimi destekler. Bitkiler ne kadar taze olursa masala chai'in iyileştirme potansiyeli o kadar güçlü olur. Yaşlanma sizi kafeine karşı daha hassas hale getirebilir ya da hazır satın aldığınız chai türleri fazla kafein içerebilir. Poşet çay formunda satılanlar genellikle ev yapımı chai ile aynı kategoride değildir. Aşağıdaki tarife göre kendi kafeinsiz versiyonunuzu yapabilirsiniz.

Bitki Çayları

- ♦ **Melisa:** Nane ailesinin bir üyesi olan melisa, on altıncı yüzyılda yaşamış ünlü bitkibilimci Paracelsus tarafından "yaşam iksiri" olarak nitelendirilmiş ve yine Paracelsus tarafından melisanın vücuda kuvvet verdiği, ömrü uzattığı belirtilmiştir. Melisa Avrupa halk tıbbında yıllardır bellek üzerindeki etkileri sebebiyle kullanılmaktadır ve günümüzde Alzhe-

imer tedavisi için araştırılmaktadır. Ayrıca içinde yer alan aktif bileşiklerden yeni bir ilaç üretmek için de çalışmalar sürdürülmektedir. Melisa üzerine yapılan son çalışmalar bitkinin ikincil belleği desteklediğini ve öğrenme becerisini artırdığını göstermiştir.

- ◆ **Tulsi çayı:** Fil başlı Hint tanrısı Ganeşa boynunda tulsi yapraklarından bir çelenk taşır ve bu çelenk uğurlu bir semboldür. Tulsi adaptojendir, yani doz aşımı söz konusu değildir. Ne kadar tulsi içerseniz o kadar fayda görürsünüz, üstelik tulsi çayı stresi azaltır, vücudun bağışıklığını destekler. Tulsiyi takviye gıda ya da çay olarak satın alabilirsiniz. Antioksidanlarla yüklü olan bu bitki aynı zamanda kan şekerini düzenler ve soğuk algınlığını önler.

BIRAKALIM ÖVÜNSÜN: PATRICIA BRAGG

Beşinci nesil bir California'lı olan Patricia Bragg henüz moda haline gelmemişken bile organik-sağlıklı yaşam tarzının yararlarını savunuyordu. Simgesi haline gelen güllerle kaplı pembe hasır şapkası, büyük incilerin dizili olduğu kolyesi ve yüzünde 100 vatlık gülümsemesiyle yıllardır insanlara sağlıklı yaşamdan bahsediyor. Yaşını göstermiyor, çünkü inanışları sanki daha çok sonsuzlukla bağlantılı. "Yaşlanmaya inanmıyorum. Yaşımı hissetmiyorum, ebediyete inanıyorum. On sekiz yaşında hissediyorum, 'on sekiz yaşındayım' deseydim bunun saçma olduğunu düşünecektiniz. Ağrı ya da sancı hissetmiyorum, vücudumda hiç tutulma yok. Yaş sadece kafamızın içinde." İyi bir gece uykusundan sonra sabaha derin nefes egzersizleriyle başlayan Bragg beş dakikalık jogging'den sonra programına karın egzersizleriyle devam ediyor. Doğada çıplak ayakla yürüyüş yapıyor, kuru masaj ve sabahları içilen smoothie tipi içeceklerin yanısı. Bragg her zaman modayı başlatan oldu, topraklama insanlar için bir anlam ifade etmeden çok önce ayakkabısız yürüdü. Üvey babası Paul C. Bragg Los Angeles'taki ilk sağlıklı gıda ürünleri mağazasını açtı. Daha sonra bütün ülkeyi gezerek sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme gibi konuların yayılmasına öncülük etti. LA ve Hollywood büyüdükçe

sağlıklı gıda pazarı ve Bragg imparatorluğu da büyüdü. Yıldızların sağlık gurusu olarak bilinen Patricia Bragg 1912’de kurulan ve şimdi Santa Barbara’da bulunan Bragg Live Food Products şirketini işletiyor. Zeytinyağı, elma sirkesi, eğitim kitapları ve baharat karışımları üreten şirket online mağazaları aracılığıyla sağlıklı gıda ticareti yapan toptancılara ve dünya çapındaki alıcılara satış ve dağıtım yapıyor. Patricia beslenmesinin yüzde sekseninin organik meyve, sebze ve baklagillerden oluştuğunu söylüyor. Bu gençlik dolu coşkusunu tatlı patates, mercimek ve listesinin en üstünde yer alan çorbaya borçlu. Alanında öncü ve olağanüstü başarılı bir iş kadını olarak Patricia Bragg dünyayı dolaşarak ve bildiklerini gelecek nesillere aktarıyor. Evde olduğu zamanlarda kendi balını toplayan Bragg doğanın ve yetiştirdiği güllerin tadını çıkarıyor. Gwyneth Paltrow, Dalai Lama ve Katy Perry Bragg Live Food Products’ın ürettiği tuz ve gluten içermeyen vegan amino’ların kullanıcılarından. Beslenme tarzı olarak perhizden yana olan Patricia, “Her inançta perhiz dönemleri vardır, bu yöntem hastaları iyileştirmek için kullanılmıştır. Doğru uyguladığınızda yaşlanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olabilir” diyerek konuyla ilgili fikrini belirtiyor. Bilge kadın doğrusu.

Bragg’ın Elma Sirkeli, Limonlu, Ballı İçecek Tarifi

Bazı faydaları: Potasyumu artırır, kas kramplarını azaltır, antibakteriyel özellikleri sebebiyle inflamasyon seviyelerini düşürür, mide asidini dengeler, enzimleri uyarır, kan basıncını ve kolesterolü düşürür. Bal enerjiiyi artırır. Japonya’da yapılan bir araştırma obez kişilerin bel çevresinin ve vücut yağlarının elma sirkesi kullanımıyla azaldığını göstermiştir. Tamamen doğal olan organik Bragg elma sirkesiyle ya da kendi yaptığınız sirkeyle aşağıdaki tarifi uygulayabilirsiniz.

- 350-450 ml su (sıcak, soğuk ya da oda sıcaklığında)
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1-3 çay kaşığı işlenmemiş bal
- İsteğe bağlı yarım ya da bir çay kaşığı öğütülmüş zencefil

- ◆ **Nane:** Taze ya da kuru naneden yapılan çaylar içenlere pek çok fayda sağlar. Evinizde ya da bahçenizde nane bitkisi yetiştirin, böylelikle çay ve diğer yemekler için her zaman taze ve lezzetli bir nane kaynağınız olur. Nane mide bulantısına iyi gelir. Tükürük bezlerini harekete geçirir, bulantı ve baş ağrısını tedavi eder. Ayrıca kabızlığı gidermeye ve astımı tedavi etmeye yardımcı olur. Uçucu yağ olarak kullanıldığında depresyonu ve yorgunluğu azaltır.
- ◆ **Papatya:** Restoratif yoga öğrencilerime sıklıkla papatya çayı ikram ederim. Organik ya da yabani papatyaları seçer ve bunları iyice demlerim. Papatya çayı genellikle sert demlendiğinden böylesine lezzetli bir çay karşısında herkesin soluğu kesilir. Orta karar bir papatya çayıyla yetinmeyin. Sakinleştirici özellikleri olan bu şifalı bitki güçlü fitokimyasallar içerir ve sert demlendiğinde lezzetli de olur.
- ◆ **Kuşburnu:** Lezzetli ve sağlıklı bir çay yapmak için öğütülmüş ya da kurutulmuş kuşburnu kullanın. Kuşburnu çayını hibiskusla karıştırırsanız bu karışım kan şekerini düşürür, bağışıklığı kuvvetlendirir. Kuşburnu antioksidanlar, flavonoidler ve C vitamini bakımından zengindir. Aynı zamanda metabolik fonksiyonu artırır ve metabolizmayı hızlandırarak vücudu toksinlerden arındırır. Kuşburnu çayı içerek inflamasyon ve kalp hastalığı riskini azaltabilirsiniz.
- ◆ **Isırgan otu çayı:** Poşet çay ya da kurutulmuş yapraklar kullanın. Latince *urtica dioica* olarak da bilinen ısırgan otu şifalı çay olarak binlerce yıldır kullanılır. Isırgan otu yaprakları mineral bakımından oldukça zengindir. İdrar problemlerini, idrar yolu enfeksiyonlarını ve alerjileri tedavi etmek için yaygın biçimde kullanılmıştır. Isırgan otu flavonoidlerden, C ve B vitaminlerinden, sterollerden ve minerallerden oluşur. Yaprakları magnezyum kaynağıdır, çay olarak demlendiğinde vücut tarafından kolayca emilir. Hem zihninizi ve vücudunuzu sakinleştirir hem de bağışıklık sistemini güçlendirir. Anti-histaminik ilaç kullanmadan önce ısırgan çayını deneyin, alerjilerin giderilmesine yardımcı olur. İd-

rar söktürücü olarak böbrekler üzerinde de olumlu etkisi vardır ve idrar akışını düzenler. Ayrıca böbrek taşlarını da önleyebilir. Kalsiyum, magnezyum ve demir bakımından zengin olduğu için yaşlı yetişkinler ve osteoporoz riski taşıyan insanlar için mükemmel bir seçenektir. Yaşla birlikte kemiklerimizin mineral yoğunluğu azalır, ısırgan otu çayı vücudumuzu daha fazla antioksidan ve minerallerle beslemek için hızlı ve kolay bir yöntemdir. Frankfurt Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışmada, anti-inflamatuar ilaçlar ve haşlanmış ısırgan otu karışımı kullanan artrit hastaları ağrılarında hafifleme olduğunu rapor etmiştir. Hayvanlarda kan basıncını düşürdüğü gözlenmişse de insanların kan basıncı üzerindeki etkisiyle ilgili yapılmış bir çalışma henüz bulunmamaktadır. Isırgan otu çayının kalp rahatsızlığı ya da böbrek sorunları olan insanlar tarafından tüketilmesi sakıncalıdır. Sert demlenmiş ısırgan otu çayı başka ilaçlarla etkileşime girebilir. Bu nedenle her zaman en iyisi öncelikle doktorunuza danışmanızdır.

- ◆ **Rezene çayı:** Çin, Hindistan ve Ortadoğu'da geleneksel bir çaydır. Rezene çayı tohumlarla, yapraklarla ya da çiçek soğanıyla yapılabilir. Östrojen benzeri bileşikler içerdiğinden menopoz ya da perimenopoz semptomlarının azaltılmasına yardım eder. Sindirimi uyarır, inflamasyonu azaltır. İnflamasyonu azaltmaya yardımcı olduğundan ağrılı, iltihaplı dişeti sorunlarını hafifletir. Vücudu doğal yollarla toksinlerden arındırır, gut ve artrit kaynaklı ağrıları azaltır. Östrojenik ve anti-inflamatuar özellikleri nedeniyle cildi yumuşatmaya yardımcı olabilir. Anti-mikrobiyal özelliklere sahip olduğu için soğuk algınlığında ya da astım semptomlarını azaltmada kullanılabilir.
- ◆ **Triphala:** Amalki ya da Hint beктаşıüzümü içeren, üç meyveden oluşan geleneksel bir bitkisel Ayurvedik formüldür. Triphala Hint tıbbında binlerce yıldır kullanılmaktadır. Tüm insanlar, özellikle de yaşlılar için güvenli olan triphala çoğunlukla gastrointestinal sorunlar için terapötik olarak kullanılır. Hindistan ve Batı'da triphala üzerine kapsamlı çalış-

malar yapılmıştır. Araştırmalar değişken sağlık koşullarında triphala'nın etkinliğini göstermiştir. Triphala ekstraktının yaşlanmada ana faktör olarak kabul edilen serbest radikal aktivitesini önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir. Triphala'nın hayvanlar üzerindeki çalışmalarda çeşitli stres tiplerine karşı koruyucu olduğu kadar, stres nedenli davranışsal değişikliklere karşı da koruyucu bir özelliği vardır. Batı tıbbi bağırsağın sağlığımız için ne denli önemli olduğunun yeni yeni ayırına varsa da Ayurveda'da binlerce yıldır biliniyor. Triphala'nın Ayurveda'daki ana kullanım amacı sindirimi desteklemektir. Yapılan araştırmalarda kolit tedavisine yardımcı olabileceği öngörülen triphala'nın hafif laksatif etkisi vardır ve sağlıklı bağırsak bakterilerini destekler. Triphala'da bulunan polifenoller sağlıklı bağırsak bakterilerini inhibe ederken, bifi-dobakteri ve laktobasil gibi sağlıklı bakterileri destekleyerek sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomunu teşvik eder.

Hormonlar vücudun doğal ulaklarıdır, vücut işlevlerinin neredeyse tamamında hayati rol oynarlar. Hormon sağlığı sağlıklı yaşlanmanın temelidir. Sağlıklı bir endokrin sistemi senfoni gibi çalışır. Hormonların ahenkli bir biçimde işlevlerini yürütebilmesi için bütün endokrin organları birlikte çalışır. Yaşla birlikte kendiliğinden azalsalar da hormon düzeni doğal desteklerle korunabilir. Okinawa'da yaşayan Japon erkek ve kadınlarının hormon seviyesi aynı yaştaki Amerikalı erkek ve kadınlardan genellikle daha yüksektir. Perimenopoz sırasında uykusuzluk, düşük cinsel dürtü, duygu durum dalgalanmaları, depresyon, aşırı sıcak basması ya da kilo alımı gibi sıkıntılar yaşıyorsanız hormonlarınızı dengelemek için yardıma ihtiyacınız olabilir. Tedavi için aile hekiminize, lisanslı akupunktur uzmanına, fonksiyonel tıp doktorunuza danışın. Yaşlandıkça hormonları dengeleyen ve artıran gıda takviyeleri aşağıda listelenmiştir:

- ♦ **Maca:** Bu kök bitki Peru'nun kadim şamanları tarafından kullanılıyordu. Birçok bitkinin hayatta kalamayacağı And Dağları'nın yüksek kesimlerinde yetişen maca savaşta daya-

nıklılığı artırmak için savaşçılar tarafından tüketilirdi. Doğal bir adaptöjen olan macanın hem erkeklerin hem de kadınların libidolarını artırma konusunda uzun bir geçmişi var. Salgı bezleri fazla hormon üretiyorsa aşırı üretimi engeller, az üretiyorsa hormon üretimini artırır. Bu yüzden endokrin sistem için ideal bir bitkidir. Maca kökü toz formunda bulunur, böylece su, smoothie ya da meyve suyuna eklenebilir. Tiroit, timus, pankreas, hipofiz bezi, hipotalamus, yumurtalıklar ya da gonadları dengelemek istiyorsanız tablet ve kapsül formlarını alabilirsiniz.

- ♦ **Ashwagandha (Hint ginseng'i):** Birçok yaşlı yetişkin yorgunluktan ve gevşeyememekten şikâyetçidir. Ayurveda'nın süper bitkisi ashwagandha ile tanışın, enerji verir ve sakinleşmenizi sağlar. Sinir sistemi sağlığı üzerinde etkisi olduğu bilinen ashwagandha uyku için idealdir, ayrıca üreme sistemini destekler. *The End of Alzheimer* kitabının yazarı Dr. Dale Bredesen ReCODE ismini verdiği Alzheimer iyileştirme protokolünde ashwagandha'yı kullanmıştır. <https://www.drbredesen.com/protocoloverview> adresinden Dr. Bredesen ve protokolü hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Ashwagandha tiroit ve böbreküstü bezlerini destekler, stres altında yaşayan ya da yoğun atletik aktivitede bulunan yetişkinlerin dinç kalmasını sağlar.

FARKINDALIKLI MENOPOZ

Kadınlar yaşlandıkça östrojen azalır, yumurtalık işlevi zayıflar, perimenopoz başlar. Yumurtalıkların işlevlerinin durmasıyla birlikte menopoza geçiş kademeli olarak gerçekleşir, bu nedenle kimi zaman tespiti güç olur. Çoğunlukla sıcak basması, kilo alımı, ruh hali değişiklikleri, uykusuzluk ve cinsel dürtü eksikliği gibi semptomlarla kendini belli eder. Peki, perimenopoz sürecini semptomlar olmadan geçirmek mümkün mü? Ayurveda uzmanı ve yoga sağlık koçu Alexandra Epple, "Evet!" diyor. Epple'a göre, menopoz kadınlar için yaşamın *Pitta* (ateş) evresinden *Vata* (hava) evresine

geçştir. Ayurveda’da menopoza dair bilgiler olmasa da her kadın benzersiz olarak değerlendirilir, bu bakış açısından her kadının kendi durumuna bağlı olarak perimenopozu mümkün olduğunca sorunsuz atlatmasına yardımcı olmaya çalışır. Alexandra Epple zihin-beden-ruh tipiniz neyse perimenopozu ona göre yaşayacağınızı belirtiyor. Vücut bileşiminizde *Vata* elementi ağırlıktaysa bu süreçte daha fazla kuruluk ve endişe yaşamanız mümkün. Daha çok *Pitta* yapısına sahipseniz sıcak basması sizi daha fazla rahatsız edebilir ve vücudunuzda inflamasyon artabilir. Eğlenceli değil ama bunları da bilmek gerek. Kararlı bir *Kapha* (toprak) tipiyseniz semptomatik sıkıntı pek yaşamayabilir ama kilo alabilirsiniz.

Sıcak basmaları için Alexandra Epple’dan hızlı çözüm önerileri:

1. Sıcak basmaları sırasında meydana gelen aşırı sıcaklık ve terleme sorunlarını en aza indirmek için alkol, kafein ve abur cuburdan uzak durun. Sıcak basmalarınız varsa, geçici bile olsa bu değişikliklerin yarattığı fark size kendinizi iyi hissettirecek.
2. Şal taşıyın. Vücudunuz geçiş halinde olduğu için odada ya da sokakta başka insanlardan bağımsız, kendi mikroklimanızı hazır edin. Vücudunuz bu yeni aşamaya geçerken ne zaman üşüyeceğinizi ya da ne zaman sıcaklayacağınızı bilemezsiniz, dolayısıyla en iyisi hazırlıklı olmak.
3. Sıcak basmalarını benimseyin. Aptalca gelebilir ama ne kadar çok savaşırsanız o kadar çok rahatsız olursunuz. Sıcak basmasının geldiğini hissettiğinizde ısıyı iyi karşılamaya çalışın ve tüm bedeninizle iletişim halinde olun. Sıcak bastığında bunu yanınızdaki birine söyleyin. İster inanın ister inanmayın, işe yarıyor.

Dr. Christiane Northrup’a göre menopoza bir fırsat sunuyor. Değişim süreci olarak bilinen bu süre boyunca sindirilmemiş tüm toksin ya da deneyimler her zamankinden daha güçlü bir biçimde dönecek. Başka bir deyişle travma, eski yaralar ve hiç tedavi etmediğiniz fiziksel rahatsızlıklar perimenopoz ve menopoza sırasında daha kötüye gidecektir. Neyse ki bir nimet haline de gelebilir bu:

Bilmeden ve farkında olmadan kenara ittiğiniz ya da ortadan kaldırdığınız herhangi bir şey varsa hepsini bir kez daha ele alabilir ve menopoza iyileşmek için bir fırsata çevirebilirsiniz. Menopoza geçiş kendini beslemenin, rahatlamamanın, meditasyon yapmanın ve gençleşmenin zamanıdır. Alexandra Eppe'ye göre bu bir hastalık değildir ve semptomlar değişkendir. Alexandra Eppe hakkında daha fazla bilgi için www.alexandraeppe.com adresine bakabilir, internet üzerinden yayınladığı *Women Gone Vibrant* adlı kitabına göz atabilirsiniz. Dr. Christiane Northrup ile ilgili daha fazla bilgiyi www.drnorthrup.com adresinde bulabilir, *Kadının Bedeni, Kadının Bilgeliği* kitabını okuyabilirsiniz.

Arı Poleni Vız Vız Vız

Arı poleni protein, lipid, mineral, fenolik bileşik ve vitaminler içeren çok yararlı bir maddedir. Sağlık üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında arı poleni antifungal, antibakteriyel ve antiviral ajan olarak kabul edilmiştir. Başka hayvansal gıda kaynaklarıyla karşılaştırıldığında protein açısından daha zengindir. 2005 yılında Tokyo Tarım Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışmada arı polenin antioksidan aktivesinin oldukça önemli bir düzeyde olduğu bulunmuştur. Japonya'da 2008 yılında yapılan bir başka araştırmadaysa arı polenin alerjiyle mücadelede kullanılabilecek doğal bir takviye olduğu keşfedilmiştir. Denver'da tıp doktoru olan Leo Conway hastalarını arı poleni takviyesiyle tedavi etmiştir. Üç yıl boyunca arı poleni kullanan kişilerde bu süre boyunca alerji semptomlarına rastlanmamıştır. Kadınlarda menopoz semptomlarının ve içerdiği flavonoidler sebebiyle meme kanserinin önlenmesine yardımcı olur. Stres için en iyi besin takviyelerinden biridir ve özellikle enerji yoksunluğu yaşayanlarda faydalı olduğu kanıtlamıştır. Tüm bunlar arı polenini yaşlı yetişkinler için dikkate değer bir ilaç haline getirir. Polen tüketimi aynı zamanda ciltteki yaşlanma belirtilerini geriletmeye de yardımcı olur. Cildi dehidrasyondan korur, deri hücrelerinin kan içeriğini artırır. Nükleik asitler bakımından zengin olan polen cildi gençleştirir. *Bees and People* kitabının yazarı Rus biliminsanı Naum Petrovich Ioyrish arı

poleni tüketen insanların daha uzun yaşadığı kanaatinde. İsveçli doktor Lars Erik Essen de arı poleninin hücrelerin erken yaşlanmasını önlediğini, vücut üzerinde önemli bazı biyolojik etkileri olduğunu düşünüyor.

- ◆ **Panax ginseng:** Geleneksel Çin tıbbında binlerce yıldır kullanılan bir bitki olan panax ginseng yorgunluğu azaltır, enerjiyi artırır. Hormonları dengeler, iştahı düzenler, depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletir. Sürekli kullanımı halinde Alzheimer hastalarının zihinsel performansını artırdığına yönelik kanıtlar vardır. Gingko yaprağı ekstre-siyle birlikte kullanıldığında hafızayı geliştirebilir. Maryland Üniversitesi Tıp Merkezi'nin verilerine göre, panax ginseng tüm bağışıklık sisteminin ve stres direncinin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ekstrakt iki ila üç hafta kullanılmalı, ardından iki haftalık bir ara verilmelidir. Panax ginseng aktif kompleksi hücresel işlevlerin yenilenmesine yardımcı olduğundan yaşlanma karşıtı tedavilerde fayda göstermektedir. Bahsettiklerimiz özellikle antioksidanlar ve insülin benzeri maddelerce zengin Asya ginseng'i için doğrudur.
- ◆ **Arı sütü:** Dolaşımın artması, erken yaşlanmanın engellenmesi, tansiyonun düşürülmesi ve belirli kanser türlerinin önlenmesi gibi çeşitli etkileri olan arı sütü B vitamini, nükleik asitler ve on yedi farklı amino asit içerir, demir ve potasyum gibi mineraller açısından zengindir. Arı sütünde bulunan proteinlerin bazıları tansiyon üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Beslenmeye arı sütü eklenmesi kötü kolesterolün düşürülmesine yardımcı olur, kalp krizi ve felç gibi bir dizi kardiyovasküler hastalığı önler. Arı sütünde bulunan antioksidanlar ve mineraller erken yaşlanmaya neden olan serbest radikallerle mücadele etmeye yardımcı olur. Kyung Hee Üniversitesi Doğu-Batı Tıp Bilimi bölümü tarafından yapılan bir çalışmada arı sütünün içerdiği antioksidanların cildin daha fazla kolajen üretmesini sağladığı, dolayısıyla kırışıklıkların giderilmesine yardım ettiği bulunmuştur. Arı sütünün içerdiği proteinlerden biri olan MRJP1 kolajen

üretiminden sorumludur. Arı sütü makula dejenerasyonu, hatta saç dökülmesini yavaşlatabilir ya da önleyebilir. *Advanced Biomedical Research* dergisinde yayımlanan bir araştırma arı sütünün sinir işlevlerine yararı olduğunu, bu nedenle de Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Arı sütü ayrıca menopozun istenmeyen etkilerini azaltır, ruh halini stabilize eder. Ayrıca bazı çalışmalar vajinal atrofiyle ilgili sorunlarda da yardımcı olabileceğini göstermiştir. Arı sütü kremi alan kadınlar kayganlaştırıcı ya da vajinal östrojen krem reçete edilen kadınlara göre daha fazla iyileşme göstermiştir. Gingko biloba ve panax ginseng ile kombine edilen arı sütünün yaşlı yetişkinlerde hafıza işlevlerini iyileştirdiği bulunmuştur.

- ♦ **Spirulina:** Tatlı suda yetişen mavi yeşil bir algdır. Ayurveda'da spirulina'yı güneş enerjisini yakalamak olarak tanımlar. Spirulina bağışıklığı güçlendirir, kalp sağlığı ve gözler için yararlıdır, yaşlanmayı yavaşlatır, enerjiyi artırır, toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. NASA tarafından uzay seyahatlerinde gıda olarak kullanımı incelenmiştir.

Hormonal düzeni aksatan kimyasallara maruz kalındığında detoks yapmak gerekebilir. Bu durumdan şüpheleniyorsanız lisanslı bir akupunktur uzmanına, natüropata, osteopata ya da detoks konusunda uzman bir tıp doktoruna danışabilirsiniz. Her türlü plastik kullanımından, özellikle de mikrodalga fırında plastik kullanmaktan kaçının (bu konuda *Telomer Etkisi* kitabına bakılabilir).

Rasayana'lar

Rasayana'lar genellikle tatlı macun formunda kullanılan gıda temelli bitkisel formüllerdir. Hint geleneksel tıbbınca oluşturulan bu formüller yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve gençleşme için tasarlanmıştır. Nektara benzeyen bu süper gıdalar geleneksel Ayurveda tıbbında reçete edilir. Hindistan'a ilk seyahatimde Ayurveda'nın öğretildiği bir okula gittim ve orada bana *rasayana* verdiler. O sı-

rada *rasayana*'nın ne olduğu ve nasıl alınacağı hakkında hiçbir fikrim yoktu. Garip kahverengi macunun bana ne yapacağını merak ederek kaşık dolusu macun yedim. *Rasayana* için kullanılan otlar spesifik ve sinerjiktir. Oluşturulan marmelat kıvamlı macunlar dokularımızın yeniden yapılandırılmasına ve doku kalitesini artırmaya yardımcı olur.

Ayurveda'ya göre yedi doku ya da *dhatus* (Sanskrit dilinde dokuların yenilenip yeniden inşa edilmesini ifade eden sözcük) vardır, bağışıklığı güçlendirir, ömrü uzatırlar. *Rasayana* vücudun eksik, aşırı ya da hasar görmüş işlevlerini eski haline getirmeye yardımcı olur. Arınma ve detoks diyetlerinden önce kullanılması tavsiye edilir. Ayurveda'da arınma tedavilerinin maksadı vücudu iyi besinler ve gençleştirici terapiler almaya hazır hale getirmektir. *Rasayana*'lar vücudu yeniler ve gençleşme için gerekli maddeleri sağlar.

- ◆ **Chyawanprash:** Bu bitkisel macun bal ve sadeyağ ile yapılır; amla (Hint beктаşıüzümü), ashwagandha, yabani kuşkonmaz, kakule, tulsı, tarçın, susamyağı, zencefil ve bacopa gibi çeşitli bitki ve meyveler içerir. Kraliyet hekimleri bu macunu Vedik zamanlarda formüle etmiştir. C vitamini yüksek olan chyawanprash çayla, ekmek, kraker ve meyveye sürülerek ya da tek başına alınabilir. Bağışıklığı desteklemek, hormonları dengelemek ve enerjinizi artırmak için günde 1 çay kaşığı alabilirsiniz.
- ◆ **Shilajit:** Fulvik asitle birleşmiş eser mineral karışımı. Bu macun toksinlerden arınmak için geleneksel bir *rasayana* olarak hazırlanır ve kullanılır. Shilajit'i çay, meyve suyu ya da suyla karıştırarak çok küçük miktarlarda kullanabilirsiniz.
- ◆ **Triphala:** Üç yüksek antioksidan içerikli meyvenin kombinasyonu olan triphala nazik ve doğal biçimde detoks yapmanızı sağlar. Vücuttaki toksinleri yok etmek ve düzenli boşaltımı teşvik etmek için triphala'yı toz halinde suyla karıştırıp alabilirsiniz.
- ◆ **Amrit Kalash:** 1980'lerde Maharishi Mahesh Yogi modern yaşamın stresiyle mücadele etmek için bir *rasayana* yaratmaya karar verdi. Maharishi Mahesh Yogi ölümsüzlük

nektarını yaratmak için okyanusların şifalı taşlar ve otları çalkaladığı Samudra Manthan efsanesinden hareketle Amrit Kalash ismini verdiği formülü yaratmasına yardımcı olmaları için tanınmış Ayurveda bilgelerini ve hekimlerini bir araya getirdi. Amrit Kalash'taki bileşenlerden bazıları amla, Hint mazısı, zerdeçal, sivribiber, gotu kola ve shankhpushpi'dir. Daha fazla bilgi için www.mapi.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

- ◆ **Hanah One:** Chyawanprash'e dayanan Hanah One tıbbi bitki ve süper besinlerin yer aldığı uzun bir listeye sadık kalınarak hazırlanan, aynı zamanda sadeyağ ve bal içeren geleneksel bir Ayurveda *rasayana*'sıdır. Macunun tadı güzeldir, tek başına alınabilir, ekmek ya da meyvenin üzerine sürülebilir ya da smoothie'ye, çaya eklenebilir. www.hanahlife.com
- ◆ **Shankhpushpi:** Beyin ve hafıza için bir tonik. Yaşlanma sürecinde uyku kalitesini artırmak için kullanılabilir. Sinir sistemini destekler, her vücut tipi için uygundur.
- ◆ **Ashwagandha:** *Rasayana* olarak da kabul edilen ashwagandha için hormon dengelenmesinin anlatıldığı kısma bakabilirsiniz.
- ◆ **Shatavari:** *Asparagus racemosus* ya da shatavari erkek ve kadınlar için üreme amaçlı bir tonik, sindirim sistemi için bir yatıştırıcı ve adaptojen olarak kullanılmıştır. Shatavari'deki bileşikler sıcak basmaları, vajinal atrofi, asabiyet ve düzensiz hafıza gibi menopoz semptomlarını hafifletir. Sindirim sistemi için yatıştırıcı olarak shatavari vücudumuzdaki asit dengesini normalleştirmeye yardımcı olan ve bağırsaklarda sağlıklı inflamatuvar yanıtı teşvik eden mukoza zarların işlevini kolaylaştırır. Shatavari'nin tıbbi özelliklerinden bir diğeri de sinir sistemi üzerindeki sakinleştirici etkisidir. Sinirleri, beyni sakinleştirir ve besler, uykusuzluk, ağrı ya da spazmlarla baş etmeye çalışırken beyne ve vücuda destek olur.

Tek başlarına *rasayana* olarak kabul edilen öteki bitkiler *shilajit*'tir (tek bir bitkisel madde olarak düşünülebilir).

♦ **Pippali çuhaçiçeği yağı:** Çuhaçiçeği yağı çuhaçiçeği bitkisinden elde edilir ve yaşlanmayı yavaşlatmak için kullanılabilecek en iyi yağlardan biridir. Bu güçlü yağ iyileşmek için binlerce yıldır dünya çapında kullanılmaktadır. Amerikan yerlileri yaraları ve sindirim sorunlarını iyileştirmek için bu yağı kullanmıştır. Çuhaçiçeği Yunan mitolojisinde de geçer; Yunanlar aşırı hazzın etkilerini azaltmaya yardımcı olduğunu düşünür. Ayurveda'da çuhaçiçeği Sanskrit dilindeki karşılığıyla *Artavashamana* olarak bilinir. Bağışıklığı güçlendiren ve yaşam özünü artıran, yaşlanma sürecini yavaşlatan bir *rasayana* olarak kabul edilir. Modern bir çalışma çuhaçiçeği tüketiminden sadece on iki hafta sonra cildin nem, sıkılık ve elastikiyet yönlerinden geliştiğini göstermiştir. Güçlü antioksidan özellikleri kırıksıklıkları önler, aynı zamanda doğal bir hormon dengeleyicidir. Tüm bunların yanında osteoporoz, romatoid artrit, yüksek kolesterol, kalp hastalığı ve Alzheimer hastalığı için faydalıdır. Çuhaçiçeği yağı A, C, E ve K gibi vitaminler bakımından zengindir. Ağız yoluyla alındığında, hatta saç ve saç derisine doğrudan lokal olarak uygulandığında saç büyümesini uyardığı bilinmektedir. Bazı çalışmalar çuhaçiçeği yağının romatoid artrit üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Çalışmaya katılanlar çuhaçiçeği yağı uygulandıktan sonra eklem noktasındaki sorunların azaldığını bildirmiştir. Denemeyi planlıyorsanız etkilerinin üç aylık bir süreçte ortaya çıktığını bilmelisiniz.

♦ **Hodan otu yağı:** Gamma linolenik asit (GLA) içeriği çuhaçiçeği yağından iki kat fazladır. GLA vücut tarafından üretilemez, birçok faydası vardır ve yiyeceklerden elde etmek zordur. Hodan otu yağı lif, yağlar ve protein gibi makro besinlerle, ayrıca A ve C vitaminleriyle doludur.

Hodan otu yağı oral ve haricen alabileceğiniz tıbbi bir maddedir. GLA kalp sağlığı için yararlıdır, özellikle ateroskleroz, kalp krizi ve felce karşı koruma sağlar. Hodan otu yağı geleneksel tıpta yüzlerce yıldır kullanılmaktadır ve en iyi anti-inflamatuar etkileriyle bilinir. Vücudumuzun kendi kendine üretemediği GLA yönünden zengin olan hodan otu

yağı kemik kaybı, osteoporoz, cilt hastalıkları, romatoid artrit ağrısı, diyabet, inflamasyon vb. üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Hodan yağından elde edilen GLA'nın artrit bozukluklarında etkili olduğu gösterilmiştir. Yapılan bir deneyde yirmi yedi hasta grubuna altı ay boyunca ya hodan otu yağı ya da kontrol olarak pamuk tohumu yağı verilmiştir. Hodan tohumu yağı oldukça etkili olmuş, ağrılı eklem skorunu neredeyse yüzde 50 düşürmüş ve iltihaplı eklemlerle birlikte ağrılı eklem sayısını da azaltmıştır. Hodan otu yağı iltihabı azaltmadaki sinerjistik etkilerinden dolayı geleneksel tıpta genellikle çuhaçiçeği yağı takviyeleriyle birlikte önerilmektedir. Dikkat edilmesi gereken bazı yan etkiler olsa da kullanımı güvenlidir. İshal ve şişkinlik oluşabilir. Aspirin ya da kan sulandırıcı ilaçlar alan kişiler kan sulandırıcı etkisi olduğundan hodan otu yağı kullanmaktan kaçınmalıdır. İlaç kullanmaktan sıkıldıysanız salata ve çorbalara hodan otu yağı eklemeyi deneyin. Yüksek sıcaklıkta pişirdiğiniz ya da ısıttığınız yemeklerde hodan otu yağı kullanmak uygun değildir, çünkü yüksek sıcaklık yağın tıbbi özelliklerini bozar.

- ◆ **Rezene:** Etkili bir fitokimyasal bileşik dizisi içerir. Yemekleri lezzetlendirmek için bütün ya da öğütülmüş olarak kullanabilirsiniz. Sindirim ateşini uyarır, gaz ve şişkinliği hafifletir. Karminatif (gaz giderici) bir bitki olarak bağırsak hareketlerine yardımcı olur. Rezene kadın hormonlarını dengeler ve iltihabı azaltır.

VİTAMİNLER VE BESİN MADDELERİ

Süper Yaşlanmak için satın alabileceğiniz çok sayıda vitamin ve besin var. Gıda bazlı vitaminleri almanızı öneririm, çünkü gıda bazlı vitaminler kurutularak toz haline getirilen, kapsül ya da tablet formulu sağlıklı gıda maddeleri anlamına gelir. Bu vitaminleri üreten bazı markalar Mega Food ve Garden of Life'dır. Bunlara ek olarak smoothie ya da shaker yapmak için su ya da diğer sıvılara karıştırılabileceğiniz toz haline getirilmiş çok sayıda gıda takviyesi mevcuttur.

- ◆ **Magnezyum:** Anti-stres minerali olarak bilinen magnezyum kan şekeri dengelemeye, kan dolaşımını optimize etmeye, kan basıncını artırmaya, kasları gevşetmeye, ağrıyı azaltmaya ve vücudu sakinleştirmek için parasempatik sinir sisteminin aktive etmeye yardımcı olur. *Journal of Intensive Care Medicine*'de yayımlanan bir çalışmaya göre magnezyum eksikliği olan birinin ölüm riski normalin iki katıdır. Magnezyumun uykuyu düzenleme işlevi vardır, bu da magnezyumu Süper Yaşlanma için kritik bir mineral haline getirir.

Magnezyum deniz sebzelerinde, yeşil yapraklı sebzelerde, maydanozda, karabuğdayda, avokadoda, spirulina yosununda, susam tohumlarında, Brezilya cevizinde, baklagillerde ya da kepekli tahıllarda bulunur. Magnezyum ayrıca epsom tuzu banyosuyla ya da transdermal plaster kullanılarak harici olarak emilebilir. Bağırsakların magnezyum emilimi stres, alkol, soda, antibiyotik ve diğer ilaçlardan etkilenir. Böbrek ya da kalp rahatsızlığı olanlar sadece doktor gözetiminde magnezyum takviyeleri almalıdır. Magnezyum sağlıklı besin takviyesi olarak ya da magnezyum sitrat, magnezyum glisinat formunda alınabilir. Tavsiye edilen günlük doz 300 mg'dır ancak Dr. Mark Hyman yararlı dozların günde 400-1000 mg arasında olduğuna inanmaktadır. Yiyeceklerimizdeki magnezyum miktarı 1950'lere göre yüzde 25-80 azaldı.

Magnezyumu deri üzerine jel ya da yağ olarak da kullanabilirsiniz. Ancient Magnesium'un ürettiği yüksek kalite banyo tuzları ve cilt için hazırladığı yağ spreyleri var.

- ◆ **E vitamini ve tokotrienoller:** E vitamini kalp hastalıklarını önlemeyi, kolesterolü dengelemeyi, hasarlı cildi onarmayı, hormonları dengelemeyi sağlar ve daha birçok yararı bulunmaktadır.

2013 yılında yapılan bir araştırmada, E vitaminin östrojen seviyesini yükselttiği, sıcak basmaları, çarpıntı, uykusuzluk, disparoni, baş dönmesi ve vajinal kuruluk gibi menopoz semptomlarını giderme konusunda da esas yardımcı vitamin olduğu doğrulanmıştır. Yapılan klinik çalışmalarda

menopoz sonrası elli iki kadını iki gruba ayırdılar. On iki hafta süresince bir grup 100 IU E vitamini, ikinci grupsa östrojen krem kullandı.

Elde edilen bulgular östrojen kreminin daha etkili olduğunu gösterse de E vitamini vajinal atrofi ve tedavi başarısı için laboratuvar kriterlerini geliştirdi. Bu nedenle E vitamini hormon tedavisi alamayan ya da hormon tedavisiyle ilişkili yan etkilerle başa çıkamayan kadınlar için mükemmel bir çözümdür. Günde 400 mg vitamin tokotrienol ile 400 IU alfa tokoferolün bir arada kullanılması sıcak basmalarını kontrol etmeye yönelik önemli çözümlerden biridir. İran'da yapılan bir araştırmada, dört hafta boyunca her gün belirli bir doz E vitamini almanın ortalama sıcak basma sıklığını günde beşten üçe düşürdüğü ve şiddetini azalttığı bulunmuştur.

Başka bir çalışma da, E vitamininin belli izomerlerinin kolesterol oksidasyonu ile başarıyla mücadele ettiğini ve serbest radikallerin vücutta oluşturduğu ileri hasarı önlediğini göstermiştir. Bu izomerler ayrıca serbest radikallerle mücadele ederken yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yardımcı olarak E vitaminini güçlü bir antioksidan haline getirir. E vitamini güneş yanığı tedavisi için mükemmeldir ve C vitaminiyle kombine edildiğinde UV ışınlarına maruz kalma riskini en aza indirmeye yardımcı olur. Sadece cilt için mükemmel olmakla kalmaz, E vitamininin nemlendirici etkileri sayesinde saç ürünlerinde de kullanılır. C vitamini ve çinko ile birlikte E vitamininin görme gücünü iyileştirdiği ve yaşlanmayla bağlantılı makula dejenerasyonunu azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca aynı karışım yaşlılarda demans riskini de azaltabilir.

- ◆ **Tokotrienoller:** Çoğu insan E vitamininin sekiz farklı bileşenden oluştuğunun farkında değildir. Bunların yarısı tokotrienoller olarak adlandırılır. Biliminsanları son zamanlarda tokotrienollerin yaşlanmayı önlediğini ve tedavi edici fonksiyonlarının olduğunu keşfetmiştir. Üstelik kanser ve en tehlikeli kronik hastalıkların bazılarını yakalanma riskini azaltırlar.

Tokotrienoller hızlı büyüyen tümörlere karşı yeni kan damarlarının oluşmasını engellemiştir. Ayrıca kanser hücrelerini kemoterapinin etkilerine duyarlı hale getirme, kemoterapiye dirençli olan ve kanser tekrarlarına katkıda bulunan kanser kök hücreleriyle mücadele etme özelliğine de sahiptirler. Ek olarak kardiyovasküler hastalıklarla mücadelede tokotrienoller çok etkilidir. HMG-CoA redüktazı bloke ederek plazma kolesterol seviyelerini düşürürler. Bu enzim kolesterol üretiminde hız sınırlayıcı basamakta yer alır, bu nedenle blokaj kolesterol seviyelerini düşürmek anlamına gelir. Kanser tedavisinin bir sonucu olarak ateş basmasından yakınan kadınlar çok olmasa da bir miktar rahatlama yaşamıştır.

EN İYİ TEDAVİ ÖNLEMDİR

Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonu (AMD – Age Related Macular Degeneration)

Batı tıbbi makula dejenerasyonunu tedavi edilemez olarak tanımlasa da yaşa bağlı makula dejenerasyonunu önlemenin ya da yavaşlatmanın birçok yolu vardır. Yaşlı yetişkinler arasında geri dönüşü olmayan görme kaybının ana nedeni olan makula dejenerasyonu zamanla bu kişilerin merkezi görüşlerini kaybetmelerine neden olmaktadır. AMD'li kişiler çeşitli zorluklarla karşılaşır, araç kullanmakta, kitap okumakta, tanıdık yüzleri fark etmekte güçlük çekerler.

AMD'nin Önlenmesi – Tüm Adımları Atma Konusunda Gayretli Olmalısınız

- ◆ Sigarayı bırakın.
- ◆ Omega-3 yağları içeren balık yiyin ya da balık yağı takviyesi alın.
- ◆ Düzenli egzersiz yapın ve sağlıklı kilonuzu koruyun.

- ◆ Beslenmenizdeki taze sağlıklı yiyecekleri, özellikle taze yeşillik ve meyve gibi yiyecekleri artırın.
- ◆ Yüksek glisemik indeksli yiyeceklerin alımını sınırlayın.
- ◆ Göz hasarına neden olduğu bilinen UV ve mavi ışığı engellemek için güneş gözlüğü kullanın.

Ek olarak, Ayurveda'da AMD'yi yavaşlatmak ya da önlemek için şu bitkiler önerilir. Günlük 500-1000 mg triphala çayı için ya da tabletlerini alın. Günlük 1-3 bardak ya da mümkün olduğunca sık tulsı çayı için.

Smoothie ya da meyve suyuna 1-3 çay kaşığı spirulina yosunu ekleyin, bu karışımı her gün için ya da 1-3 tablet veya kapsül alın.

ÇALIŞMA PLANI

Doğal İlaçları Süper Yaşlanma Planınızın Bir Parçası Yapın

Sağlığınız ve yaşam tarzınız için hangi gıda takviyelerinin gerektiğini belirlemek adına fonksiyonel tıp doktoru, bitki uzmanı, natüropat ya da lisanslı akupunktur uzmanıyla görüşün.

Günlük Planınız Olsun

Sabahları ne içersiniz? Günlük su içme alışkanlığı edinin. Aksatmadan her gün limonlu ya da bitki çaylı ılık su için.

Öğle

Takviye alıyorsanız, bunlar en iyi sabah saat on ile iki arasında sindirilir. Vücudunuzun özümsemesi ve sindirmesi için takviye gıdaları bu zaman aralığında alın.

Akşam

Sadece rahatlayacağınız takviyeleri alın ya da çayları için. Kendiniz için hangi saatin iyi olduğuna bağlı olarak belli bir saatten

sonra bir şeyler içmeyi bırakın ki, gece ortası banyoya gitme ihtiyacıyla uykunuz bölünmesin.

Destekleyici çayları, meyve sularını ve bazı vitamin ve ilaçları düzenli olarak alın. Programınızı kendinize göre oluşturduğunuzda bu programı kolaylıkla uygulayacaksınız. Bazı insanlar için her gün başka ilaç ve gıda takviyelerinin alınması gerekir ama bazen de belli ilaç ve gıda takviyelerinin alınmasına ara vermek iyi olur.



Daha önce hiç meditasyon yapmadıysanız meditasyon alışkanlığı edinmek için alışkanlığı tetikleyen bir ödül sistemi kullanın. Örnek: Yataktan kalkın, sandalyeye oturun, meditasyon yapın, kendinizi ödüllendirin, kahve için. Ya da: Tetikleyici olarak çay için (Alışkanlık) = Meditasyon yapın (Ödül) + gazete okuyun, beş dakika sosyal medyaya bakın, nefis bir kahvaltı edin.



Yabani Otlardan Kurtulun ve Hayatınızın En İyi Yıllarının Tohumlarını Ekin

Kalp bir bahçeye benzer: Orada şefkat de korku da, kırgınlık da sevgi de yetişebilir.

– JACK KORNFIELD

BAHÇE OLUŞTURMAK

Halihazırda geride bıraktığınız uzun bir hayat var. Tercihler oluşturdunuz, eğilimler, sağlık geçmişi, insanlarla ilişki kurma biçimleri, kariyer ya da kariyerler, alışkanlıklar, aileler, hatıralar ve daha nicesi. Acı çektiniz, neşeyi ve kederi yaşadınız. Âşık oldunuz ve kalbiniz kırıldı. Yaşlanırken yeni seçenekler de ortaya çıkar, her an, her gün, her ay ve her yıl erişilebilen ama herkesin göremediği seçenekler. Nasıl istiyorsak öyle yaşamamız mümkünken vazgeçmekle bu kapasiteyi sınırlıyoruz. Elbette pişmanlıklarınız ve çöpe giden yıllarınız var. Kayıplara ve yanlış anlaşılmalara batmış

olabilirsiniz. Hatta kimi zaman yaşamınızın kontrolünü ele almak ürkütücü ve imkânsız görünür. Kanseri, bir yakınınızın ölümü, hastalık ya da boşanma gibi engellerle karşılaştığınızda koyverecek gibi hissedersiniz. Farkında olmak hem bu duyguları hissetmek hem de kendinize ve başkalarına karşı şefkatli olmaktır. İşte tam bu noktadan minicik bir tohum yeşerir. İlk bakışta küçük görünen bu tohum zamanla büyür. Bu küçük tohumlar günlük alışkanlıklarınızdır. Zor zamanlar için ektiğiniz bu tohumlar çevre koşulları baş edilmesi güç bir hal aldığı anda zihniniz ve bedeninizi dinç tutan alışkanlıklar haline gelecek.

Motivasyon. İyi yaşlanma hevesinizin ve becerinizin merkezinde yaşama sebebiniz, motivasyonunuz ya da amacınız yer alır – artık hangi kelime hayatınıza ve karakterinize uyuyorsa. Niçin burada olduğunuz konusunda tereddütleriniz varsa 2. Bölüm’e dönün ve günün belli zamanlarını yazarak, meditasyon yaparak ve keyif aldığınız şeyin ne olduğunu düşünerek geçirin. Ruhunuz hangi durumlarda şarkı söylüyor? Zorluklara göğüs gererken neyle moral buluyorsunuz? Torununuz? Doğa? İşiniz? Başkalarına yardım etmek? Yaşama sebebiniz ya da amacınızdan daha fazla istifade etmek adına başvurabileceğiniz yollar için 1. Bölüm’e dönün.

Şimdi, kâğıda basit bir plan yazın. Bu planın elinizden geldiğince görsel olmasını tavsiye ederim. Çizebiliyorsanız ne âlâ. Çizemiyorsanız birkaç dergi bulun ya da bazı fotoğrafların baskısını alın. Ruh imgeler vasıtasıyla konuşur. Süper Yaşlanma planınız için ne kadar sembol yaratırsanız planınız o kadar güçlü olur. Unutmayın ki yaşlandıkça hayal ettiğiniz ölçüde güçlü ve güzel olabilirsiniz. Bunu nasıl yapacaksınız? Tek bir hapla ya da fırça darbesiyle hayatınızı nasıl değiştireceksiniz? Ne tek bir hap ne de tek bir hareket yeter. Bunun yerine hayatınızı bahçe olarak hayal edin, işte o zaman atacağınız adımları anlamaya hazır olursunuz. Bahçe kusursuz bir metafor, çünkü büyümesi zaman alıyor. İhmal edilmiş bile olsa bahçeyi her zaman ekebilirsiniz, bugün ektiğiniz tohumların meyvesini gelecekte toplarsınız. Ama güzel bir bahçe yaratmak için her gün yerine getirilmesi gereken görevler var.

ALİŞKANLIKLARI DEĞİŞTİRMEK

Çoğu insan alışkanlıklarını değiştirmeyi güç bulur. Çok uzun süredir yerleşmiş düşünme kalıplarınız olabilir. Oysa bahçe metaforunda neyi yetiştirmek istediğinizi planlayabilirsiniz. Hepsi bir kerede meydana gelmek zorunda değil. Bir şey bir kez olsun yetismeye başladı mı, gerisi kendiliğinden gelir. Bir tür yeterlilik duygusu hissedecek ve kendinizde daha fazlasını yapma cesareti bulacaksınız. Bahçe metaforu vasıtasıyla yaşlanma için güzel bir mekân yaratabilirsiniz. Yaşamınızın bir tür sanat olduğunu kavrayın yeter, sonra bir şeyler kendiliğinden olacak. Yeni bir varoluş biçimi yaratacak ve hayatınızın kontrolünü ele alacaksınız. Hayatınızın kontrolünü ele almak her yaşta muhteşemdir, yaşlı yetişkinler içinse daha da muhteşemdir.

Sınırlandırıcı inanış ve kanaatler bahçedeki yabancı otlardır. Çoğu yabancı ot aslında besleyicidir. Karahindiba ya da diğer “istilacı” otlar yenebilir ve sizi iyileştirebilir. Şu an ya bu otlardan kurtulacaksınız ya da onları kullanışlı ve besleyici hale getireceksiniz. Yabancı otlar hayatınızda bir miktar dönüşmesi gereken alışkanlık ve pratikleri sembolize eder. Ya dünyaya bakışınızın ya da alışkanlıklarınızın değişmesi gerekiyordur. Belki bazı şeyler kalacak, bazı şeyler gelişecek. Besleyici yabancı otlar rahat hissetmenizi ve gelişmenizi sağlar. Bazılarını başkalarına vermek isteyebilirsiniz, gerçekten ya da mecazen. Belki de bu dağınıklıktan kurtulmak isteyeceksiniz. Yaşla birlikte geri dönüp baktığınızda ne çok davranış ve alışkanlık edindiğinizi görürsünüz. Belki aralarında köhnemiş davranış kalıpları ya da artık işlevsiz alışkanlıklar da vardır. Besin değeri düşük gıdalar, gece geç saatlere kadar oturmalar, dedikoducu arkadaşlar – bunları bahçenizden temizleyip yeni bir kariyer planının tohumlarını atabilir ya da enstrüman çalmak gibi yeni bir hobiye alan açabilirsiniz.

Süper Yaşlı'yı okuduğunuzda şunu düşünebilirsiniz: Vay be, bütün bu Süper Yaşlıları ve ne yaptıklarını görmek çok etkileyici, ilham aldım! Fakat iyi yaşlanmak ilhamdan çok daha fazlasını gerektirir, Süper Yaşlanmak için harekete geçmelisiniz. Önünüzde kat edilecek uzun bir mesafe var. Hedefiniz şu: yaşama sebebiniz

ya da amacınızın ateşiyle harekete geçmek ve o ateşi nasıl yaşlanmak istiyorsanız onun bir simgesi haline getirmek. Her seferinde tek bir adım. Değişim günlük, haftalık ve mevsimsel alışkanlıklarla başlar. Oluşturduğunuz bahçeyi her gün sulamalısınız. Haftalık ya da aylık görevleri yerine getirmelisiniz. Mevsimsel görevleriniz de olacak. Yaşam bahçenizi ekeceksiniz. Yaşamınızı ve yaşam tarzınızı ancak planınız varsa değiştirebilirsiniz. Yaşam planınız kendinizle ve doğayla uyum içinde olacak. Süper Yaşlanma için gereken sebat bir bahçeyi ekip biçme sebatıdır. Unutmayın ki yaşlanırken sağlık durumunuzu belirleyen (yüzde 70-80) genetik yapı değil yaşam tarzınız. İyi yaşlanma potansiyeliniz var. Ama yine de araştırmacıların yaşlanma karşıtı bir hap yaratmasını ya da mucizevi bir genetik çözümü bekliyor olabilirsiniz. Cynthia Kenyon ve UCSF'deki çalışma arkadaşları minik bir solucanın (*c.elegans*) yaşam süresini on katına kadar artırmayı becermiştir. Er geç bilimsanları yaşlanmaya neden olan mekanizmanın kilitli kapılarını açacak. Ne var ki zaman ilerliyor ve yaşlanma geri çevrilebilir olsa bile, neler olacağını kim bilebilir... Hem bu kitap hem de yaşlanma planınız hayatınızı uyum içinde sürdürmekle, hayatınızı uyum içinde sürdürmekse her günü dolu dolu yaşamakla ilgili. Doğayla denge içinde yaşadığınızda ve birey olarak kendiniz olduğunuzda hayatı dolu dolu yaşarsınız. Hayatın garantisi olmaz. Dengeli ve uyumlu bir biçimde yaşadığınızda kendinizi daha tatmin olmuş ve umut dolu hissedeceksiniz. Tüm bunları başkalarına ve dünyaya aktarabilirsiniz. Hayatınız dünyaya bir katkı olacak ve tercihlerinizden ötürü pişmanlık duymayacaksınız. İyi yaşamak bedeninizin biçimini korumaktır. Ama bu mükemmel olduğunuz anlamına gelmez. Ciddi sağlık sorunlarından dolayı acı çekmiş olsanız bile şu an elinizden geldiğince kendinize, zihninize, bedeninize ve ruhunuza iyi baktığınız anlamına gelir. Kaza geçirdiyseniz ya da yaralandıysanız meditasyon yapmayı, eğer size iyi hissettiriyorsa dua etmeyi deneyebilirsiniz.



KÖTÜ ALIŞKANLIKLARI BUDAMAK

Eskiği kesip atmak acı verici olabilir. Hangi yaşta olursa olsun değişimin acısını yaşadığınızda onu bedeni terk eden bir zayıflık olarak düşünün. Değişmeye başlamanın en iyi yolu aşağıdaki dallarla işe koyulmaktır. En kolay onarılabilecek alışkanlıklardan başlayın. Belki bir parça daha az çikolata yiyerek başlayabilirsiniz. Aptalca gelebilir ama yine de bir başlangıç. Her gün bir kalıp çikolata yiyorsanız son lokmayı bırakın. Bunu bir hafta süreyle yapın. Başarılı olamazsanız, son iki lokmayı bırakmayı başarıya kadar denemeye devam edin. Bunu yapmaya o çikolatayı yemekten vazgeçene kadar devam edin. Ufaktan başlayarak kötü bir alışkanlığı her seferinde bir ısırık azaltmış olursunuz.

İyi alışkanlıklar edinmeyi tohum ekmek olarak düşünebilirsiniz, beslenme düzeninize daha fazla sebze ekleyerek bir tohum ekmiş olacaksınız. Küçükten başlayın, haftalık üç porsiyon sebze ekleyin ya da gün içinde fazladan bir sebze daha yiyin. Öyle kolay hale getirin ki hayır diyemeyin. Her gün sadece birkaç ufak havuç yemeyi deneyebilirsiniz. Yeşil sebzelerden de ekleyin. Genellikle bu yavaş ve ağır ağır ilerleyen yaklaşımın size yavaş ama güçlü bir hareket kazandırdığını fark edeceksiniz. Çok geçmeden hayal ettiğinizden çok daha fazla sebze yiyor olacaksınız.

Şu andan itibaren kendinize özen göstermeniz gerek. Dr. Dale Bredeisen'in hastalarıyla birlikte takip ettiği ReCODE protokolünde Süper Yaşlı yaşam tarzı tavsiyelerine benzeyen kurallar var. Alzheimer tanısı konan hastalarının beyinlerindeki hasarı geri çevirebilmek için hızla bu protokolü uygulamaları gerekiyor. Yaşam tarzınızda acilen değişiklik yapmanızı gerektiren herhangi somut bir sebep olmasa bile yaşlanmayı optimize etmek için kendinizi seçkin bir sporcu olarak düşünebilirsiniz. Bu kitaptaki Süper Yaşlı hikâyelerine konu olan insanlar bu kadar inanılmaz ve uzun bir hayat sürmeyi beklemeleler de çoğunun disiplinli bir yaşamı ve özen gösterdikleri alışkanlıkları var. Neyse ki kendiniz için neyin iyi olduğuna şimdi karar verebilirsiniz. Hayatınızda değiştirebileceğiniz en basit şey ne olabilir? Hangi alışkanlık ya da yaşam tarzı değişikliğini şu an yapabilirsiniz? Sayfalara göz atın, günlük

ve haftalık alışkanlıklara bakın. Sonra karar verin. Yoga Health Coaching'in kurucusu Cate Stillman insanlara aşağıdaki dalları yoklamayı öğretmemi söylemişti. Bir şeyleri zorlanmadan değiştirdiğiniz zaman ivme kazanıyor ve hayatınızda başka olumlu değişiklikler yapma noktasında kendinizi umutlu hissediyorsunuz.

Ufak bir değişiklik yapmakla başlayın. Örneğin her gün bir dakika meditasyon. Değişiklik öyle küçük olsun ki en azından denemek için hayır diyemeyesiniz. Bu belki de her gün on dakika yürümek olabilir. Çok uzunsa beş dakikaya, hatta iki dakikaya ne dersiniz, ne de olsa mesele bu alışkanlığı edinmek için yola koyulmak. Beslenme düzeninizi değiştirmek için haftada bir gün on beş dakikanızı öğün planlamakla geçirin. Öğün planlamanın beslenme üzerinde inanılmaz bir zincirleme etkisi vardır. On beş dakikalık bir planlama oturumu insana inanılmaz kazanımlar sağlar. Artık gördüğünüz merdivenleri çıkma kararı verebilirsiniz. Asansörle merdiven arasında seçim yapma fırsatı bulduğunuz her an önceliği merdivenlere verin. Alışkanlığınızı bir kez değiştirmeyi başardığınızda bunu otuz günün yirmi bir gününde alışkanlık haline getirin. Bunu bir grupta ya da size eşlik edecek bir arkadaşınızla daha kolay yaparsınız. Her an vazgeçebilir ya da konu hakkında gereğinden fazla düşünebilirsiniz. O yüzden planlarınızı size destek olan insanlarla ya da danışmanınızla konuşmak iyi olabilir.

HEDEF BELİRLEMEK

Hedefler zihnin gelişmesini ve kişinin ileriye dönük bir bakış açısı kazanmasını sağlar. İyi yaşlanan ve yüz yaşına kadar yaşayan insanlarla ilgili göze çarpan ortak noktalardan biri de sürekli hedef belirlemeleri. Hedeflerin hem psikolojimiz üzerinde olumlu etkileri vardır hem de zamanın akışından istifade etmemizi sağlarlar. Bhagavan Kani büyük büyük torunlarının düğün törenini yönetmek isteyen bir Süper Yaşlı, 115 yaşında olmasına rağmen hâlâ gelecek için hedef belirliyor. Üniversite mezunu olmak isteyen Doreetha Daniels California, Santa Clarita'daki okula kayıt yaptırdığında birkaç fiziksel tutulmadan mustarıptı ama buna rağmen

mezuniyet hedefine sıkı sıkıya tutundu ve yüz yaşına varmadan hemen önce, doksan dokuz yaşında mezun oldu. Hedefleriniz başkalarına da ilham verir. Hedefleriniz ve rüyalarınızla dokunduğunuz yaşamlar öğrencilerinize, çalışanlarınıza, ailenize ve topluluğunuza ilham verir. Elliden sonraya ilişkin hedefleriniz başkalarının farklı bir dünya hayali kurmasına ve böyle bir dünyaya inanmasına yardımcı olur.

Bir sonraki aşamada ne gibi tohumlar ekmek istiyorsunuz? Egzersiz yapmak mı? Beslenme düzeninize daha fazla sebze mi eklemek mi? Daha fazla eğlence ya da oyun mu? Daha fazla arkadaşlık mı? Yavaştan alın. Her seferinde tek bir şeyi değiştirmekle başlayın. Küçük bir alışkanlık tetikleyicidir. Yavaş hareket edin, hedeflerinizi ufak çaplı alışkanlıklara parçalayın ki değişim uygulanabilir hale gelsin. Bunaldığımızda yazı tura atın ya da tercihlerinizi yazıp içlerinden sadece birini seçin. Karar vermek mükemmeliyetten daha önemlidir. Her şey sarpa sardığında yazı tura atın ya da tek bir şey seçin, bu her zaman doğru tercihtir.

Her gün tohum ekiyoruz, her gün tohumlara su veriyoruz, toprağı gübreliyoruz ve bahçeyi istenmeyen otlardan temizliyoruz. Tek bir hapa odaklanmak yerine hayatı da böyle bir süreç olarak düşünmeliyiz, çünkü tek bir hap bahçedeki işlerden sadece birini yapmaya benzer. Fakat hayatımız kimi zaman karmaşık hale gelebilir, böyle zamanlarda usta bir bahçıvandandır (tıp uzmanından) yardım almamız yerinde olur. İnsanın kendine özen göstermesi ve sağlıklı alışkanlıklar edinmesi gelenek etkisinde şekillenen ama temelinde bilimin olduğu bir sanattır. Her birimiz sadece anda yaşıyoruz, bu anların her birinde kendimizi geliştirme ya da bir şeyleri kestirip atma seçenekleri bir arada bulunuyor. Bahçe örneğinde olduğu gibi, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam için kişisel niteliklerimizin yanı sıra hayatı olumlayan alışkanlıkları yavaş yavaş geliştirmeyi seçebiliriz. Hayatta hiçbir şeyin garantisi olmasa bile her gün ve her saat kendimizi geliştirerek geleceğe kalacak bir miras yaratma şansımız var.

Aslında ilerlediğimiz bu yol boyunca birçok yardımcıya, bahçıvana ihtiyaç duyarız. Öte yandan kendi kendimize yapacağımız şeyler de var, ki bunlar her zaman bahçıvanın yöntemlerine göre

şekillenmemeli. Bazı insanlar elbette bunu tercih edebilir ama öğrenmenin en iyi yolu kendi yapabildiklerimizi keşfetmektir. Kendi bahçemizin bakımını kendi kendimize nasıl yapabiliriz? Yetiştirdiğimiz bitkilerin bakımı için neye ihtiyacımız var? Benim önerim plan yapmak. Bunun için isterseniz beslenme ve akupunktur uzmanlarıyla ya da bir hekimle iletişime geçebilirsiniz.

Süper Yaşlanma planınızın görsel bir sunumunu yapmaya hazırlanın.

Elinize Kalem Kâğıt Alın

Bir bahçe haritası çizin. Bahçenizin şekli istediğiniz gibi olabilir. Zihninizdeki fikri izlediğinizden emin olun yeter. Genel hatlarıyla insan zihninin *feng shui*'si şu fikre dayanır: Bir şey ektiğinizde yaptığınız her yeni ekleme bütün taslağı değiştirir. Bahçeniz ektiğiniz yeni bir şeyle değişiyorsa aniden öteki şeyler belirecektir. Başladığınız noktayla kıyaslandığında tanınmaz hale gelene kadar bazılarının ayıklanması bazılarınınnsa yeniden ekilmesi gerekebilir. Bunu aklınızda tutun.

Şimdi plan yapma, Süper Yaşlı olmak için çevre düzenlemesinin haritasını çıkarma zamanı. İşin güzel tarafı, aslında hayatınız boyunca zaten bu plan için çalışıyor olmanız. Bu peyzaj planının amacı daha fazla eğlence, daha fazla neşe, sevdiğiniz şeylerden keyif almak, mükemmel hissetmek ve görünmek.

Genel hedeflerinizle ya da “büyük resmi” gösteren bahçe planlarınızla başlayın. Bahçenin tamamını etkileyecek şeyler zihniyet, meditasyon ve amaçtır. Bahçenizde meditasyon yapacağınız, günlük tutacağınız ya da öteki aktiviteleri gerçekleştireceğiniz alanları işaretleyebilirsiniz. Zihniyetinizi toprak olarak düşünün, üzerine biraz malç ekleyin, yani eski inanışları kompost haline getirin:

- ◆ Eski inanışları yazın.
- ◆ Endişeden kurtulun.
- ◆ Çevrenizdeki insanların hareketlerini kontrol etmekten vazgeçin (çocuklarınıza ne yapacaklarını söylemeyin).
- ◆ Şikâyeti azaltın.

- ◆ Öfkeye farklı bir açıdan bakın.
- ◆ Kayıp yıllar üzerine düşünmeyi bırakın: yanlış kişiyle evlenmek, yanlış işi yapıyor olmak...

Planınızı oluştururken size mantıklı gelen, kendiliğinden gelişen, keyif aldığınız şeylerle uğraşın. Hislerinizle ya da sezginizle hareket edin. Tamamen kendiniz için yaptığınız eşsiz bir plan bu.

ÖNCELİK SIRASI

Amacınızı Bulun

Motivasyon, amaç, yani *ikigai*. Amaç hissiniz zayıfsa heveslerinizi tekrar ateşleme zamanı demektir. Amacınız ya da yaşama sebebiniz çok basit ve akışkan olabilir. Egodan vazgeçin. Bahsettiğimiz ateş egodan değil, yanmakta olan bir tutkudan gelir. Ne olduğunda sevinçle şarkılar söylemeye başlıyorsunuz? Özellikle özgüveninizin düşük olduğu anlarda çareyi asla başkalarının dikkatini çeken ya da dikkat dağıtan şeylerde aramayın. Kendinizi olması gerekenden aşağıda hissediyorsanız bahçenize şunları ekleyin: nörojenezi teşvik eden pratikler, egzersiz (her zaman birinci sırada olmalı) ve amacınızı keşfetmenizi sağlayacak meditasyon. Kendinize duyduğunuz saygıyı artırmak geçici olarak ya da uzun süredir uykuda olan *ikigai*'nizin ortaya çıkmasını sağlar. Sağlığınız güçlendiğinde ve yaratıcı özsularınız akmaya başladığında amacınız parıldayarak ortaya çıkacaktır.

Vizyon Yaratın

Olimpiyat Oyunları'nda beş altın madalya kazanan Amerikalı sporcu Nastia Liukin "vizyon panoları"na inanıyor. "Her yeni yıl arifesinde oturuyor ve bütün yıl için yeni bir vizyon panosu oluşturuyorum. Bu panoda hedeflerim, ziyaret etmek istediğim yerler ve başarmak istediklerim oluyor. Motive edici sözler, çıkartmalar ve benzeri şeylerle panoyu keyifli bir proje haline getiriyorum."

Emin olun vizyon panosu yapmak keyifli bir şey. Bir şeyleri

duygularla yaptığımızda hatıra yaratırız ve beyinde geleceğe uzanan nöral yollar oluşur. Bazı insanlar vizyon panolarını tek başlarına yapmaktan hoşlanırlar, kimileri de arkadaşlarıyla, eş ya da sevgilileriyle veya kendileriyle aynı zihniyette olan bir grup insanla. Başlangıcı doğum günü, yeni yıl, seyahat ya da inziva gibi belirgin bir zaman dilimi olarak seçtiyseniz vizyon panosu yapmak keyif vermesinin yanı sıra verimli sonuçlar da elde etmenizi sağlar. Parti ya da grup etkinlikleri için de keyifli bir çalışmadır.

Vizyon panosu yaşam tarzı değişikliklerinizin yolunda devam edebilmesi için görsel bir hedef sunar. Sporcular bu stratejiyi benimser, zira bilimsel araştırmalar da görselleştirmenin etkisini doğrular. 2004 yılında yapılan bir araştırmada bir grup katılımcı düzenli antrenman seansları için spor salonuna giderken öteki gruba antrenmanları zihninde canlandırması, kontrol grubuna ise hiçbir şey yapmaması söylendi. Canlandırma yapan grubun kas kazanımı spor salonuna giden grubun kas kazanımının yüzde 50'si kadardı. Biliminsanlarının vardığı sonuca göre, çalışmaları zihinde yapılan canlandırmalarla birleştirmek antrenmanları daha kolay hale getiriyor. Siz de yaş aldıkça yapmak istediklerinizi zihninizde canlandırmayı deneyin.

Bahçenizin bir köşesinde küçük bir gül ağacı var ama onun için bahçenizin tamamına bakmanız gerekiyor. Sulamak, yabancı otları temizlemek, budamak, daha birçok şey. Yaşlandıkça sıkıntılarla yüzleşmeniz gerekeceğinden pozitif bir tutumu tercih etmeye ve kendinize şefkat göstermeye ihtiyaç duyacaksınız.

Bu kitaptan edineceğiniz en işlevsel bilgi yaşlanma süreciyle kendinize özgü sağlıklı bir ilişki kurabilecek olmanız. Araştırmalar ve tavsiyeler sağlıklı bir yaşlanma süreci için nelerin yapılması gerektiği konusunda birikim oluşturmaya devam edecektir. En önemli mesele kendinize ve mevcut durumunuza en uygun çözümleri bulmanız, yaşlandıkça kendinize ve ailenize iyi gelecek şeyler üzerinde durmanız. Kolaj ve çizimlerin yanında günlük tutmak da ele alınabilir. Çünkü günlük tutmak kendinizi iyi hissettiren şeylerle temas kurmak için vazgeçilmez bir yöntem. Günlüğünüzü alıp beyin fırtınasına başlayın. Hangi bitkilerden kurtulmak istiyorsunuz? Artık size faydası dokunmayan hangi yabancı otları

ayıklamak isterdiniz? Hangileri gerçekten korunmaya değer? Ekip biçeceğiniz alanların listesini çıkarın. Her bir alanın bahçenizde bir yer olduğunu hayal edin. Neyi ekmek ya da neyi budamak isterdiniz? Ekmek istediğiniz tohumlar ya da alışkanlıklar neler? Bahçeniz için bir zaman çizelgesi çıkarın.

VİZYONUNUZU PLANLAYIN

Süper Yaşlı Vizyon Panonuzu Hazırlamak

Kâğıda ihtiyacınız olacak. Çizgisiz bir defter olabilir, boş bir sayfa ya da kırtasiyeden alacağınız geniş bir fon kartonu.

Kolaj mı çizim mi yapacağınıza karar verin. Kolaj için dergiler, çizim için renkli boya kalemleri ve keçeli kalemler edinin. Bu işi size ilham verecek gereçler kullanarak eğlenceli hale getirin.

Süper Yaşlı Vizyon Panonuzu Oluşturun

1. Hemen geliştirmek istediğiniz alanları düşünün. Bazı örnekler:
 - ♦ Meditasyon / Spiritüalizm
 - ♦ Beslenme / Yemek
 - ♦ Topluluk
 - ♦ Beden / Egzersiz
 - ♦ Farkındalıklı düşünce yapısı
 - ♦ Sağlıklı beyin
 - ♦ Amaç
 - ♦ Huzur
2. Bunları panonuza eklerken hedefinize ulaşmak için neler yapmanız gerektiğini belirleyin.
3. Vizyon panonuzu sürekli görebileceğiniz bir yere yapıştırın.
4. Tekrar gözden geçirin ve/veya vizyonunuzu taze tutmak için ara sıra bir şeyler ekleyin.

DOĞAYLA UYUM İÇİNDE YAŞAYIN

Süper Yaşlı haline gelmek için alışkanlıklarınızı değiştirin ve yaşamınızı genişletin. Ellerinizi kalbinizin üzerine koyun, derin nefes alın. Kendinizi şefkat dalgasına bırakın. Bir ömür yaşadınız. Bu hiç kolay değil, kendinize iyi davranın. Elinizden gelenin en iyisini yapın, gerisini oluruna bırakın. Uzun bir ömür yüzde 75 oranında yaşam tarzına bağlı, yaşam tarzınızı sağlıklı ve eğlenceli hale getirin. Sağlıklı alışkanlıkları tercih edin ki hayatı dolu dolu yaşayabilesiniz. Anahtar, dengeli yaşam. Süper Yaşlılar içlerinden gelen amaçla hayatı benimser ve anda yaşar, yaşamlarını yakın arkadaş ve aileleriyle paylaşır, seçtikleri yaşam biçimine destek veren ve besleyen bireylerle bir arada olur. Süper Yaşlılar engellere neşeyle göğüs gerer.

Süper Yaşlı olarak gerçek doğanızı onurlandıran doğayla uyum içinde yaşayın. Süper Yaşlanmak doğuştan gelen bir hak. Sayılmanın, geçirdiğiniz yılların bir önemi yok. Aslolan ardınızda bıraktığınız miras ve sevgi. Umarım Süper Yaşlı ilkelerine göre yaşama ilhamını bulmuşsunuzdur. Süper Yaşlanmanın değerlerini ne kadar yaygınlaştırırsak ardımızda o kadar iyi bir dünya bırakırız.



KAYNAKÇA

- Iris Barrel Apfel, *Iris Apfel: Accidental Icon*, Harper Design, 2018.
- Elizabeth Blackburn ve Elissa Epel, *The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer*, Grand Central Publishing, 2018. [Türkçesi: *Telomer Etkisi*, çev. Senem Karagözoğlu ve Aytaç Özgören, Doğan, 2020.]
- Dale E. Bredesen, *The End of Alzheimer's: The First Program to Prevent and Reverse Cognitive Decline*, Avery, 2017. [Türkçesi: *Alzheimer'in Sonu*, çev. Enes Toplanır, Pegasus, 2019.]
- Kulreet Chaudhary ve Eve Adamson, *The Prime: Prepare and Repair Your Body for Spontaneous Weight Loss*, Harmony Books, 2016.
- Elise Marie Collins, *An A-Z Guide to Healing Foods: A Shopper's Reference*, Conari Press, 2010.
- Brant Cortright, *The Neurogenesis Diet and Lifestyle: Upgrade Your Brain, Upgrade Your Life*, Psyche Media, 2015.
- Hector Garcia ve Francesc Miralles, *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*, Penguin, 2017. [Türkçesi: *Ikigai - Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı*, çev. Meltem Uzun, Indigo, 2017.]
- Miguel Helft, "Meet Forward, An Ex-Google's Plan To Reinvent Health Care With A Dose Of Apple, Netflix And AI", *Forbes*, 17 Ocak 2017.
- Ida Keeling ve Anita Doreen Diggs, *Can't Nothing Bring Me Down: Chasing Myself in the Race against Time*, Zondervan, 2018.
- Bernardo LaPallo, *Age Less, Live More*, Perfect Paperback, 2009.

- Belinda L. Needham, Judith E. Carroll, Ana V. Diez Roux, Annette L. Fitzpatrick, Kari Moore ve Teresa E. Seeman, “Neighborhood Characteristics and Leukocyte Telomere Length: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis”, *Journal of Health and Place*, Temmuz 2014.
- Christiane Northrup, *Women’s Bodies, Women’s Wisdom*, Bantam, 2010. [Türkçesi: *Kadının Bedeni Kadının Bilgeliği*, çev. Başak Yenici, Butik, 2017.]
- Tao Porchon-Lynch, Janie Sykes Kennedy ve Teresa Kay-Aba Kennedy, *Dancing Light: The Spiritual Side of Being Through the Eyes of a Modern Yoga Master*, Power Living Media, 2015.
- Shawn Stevenson, *Sleep Smarter: 21 Essential Strategies to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success*, Rodale, 2016.
- Cate Stillman, *Body Thrive: Uplevel Your Body and Your Life with 10 Habits from Ayurveda and Yoga*, Yogahealer, 2015.
- Super Centenarians, The Spice Mountains of Southwestern India*, yönetmen: Murali Nair, 2014.

