

# KALİTELİ YAŞLANMAK

**Prof. Dr. Fikret Tüzün**

İnsanlar zaman içerisinde yaşlanacaktır. Fakat ihtiyarlamadan hissettiğimiz yaşta genç kalarak güzel yaşlanabilirsiniz. Çünkü insanın amacı sadece sahip olduğu özellikleri (genleri) bir sonraki nesile geçirmekten ibaret değildir.

Mitolojik bir öyküde pembe tırnaklı şafak tanrıçası (Aurora) sevgilisi Tithanos için Zeus'tan sonsuz gençlik istemeyi aklına getirmeden ölümsüzlük istemiş, ancak sevgilisi ölümsüz olmasına rağmen zamanla yaşlanıp güçsüzleşince onu terketmiştir. Nihayet 1952'de DNA'nın yapısının aydınlanması ile insan yaşlanmasının mekanizmalarını açıklamak mümkün olmuştur.

Bazı yöntemlerle vücudun tümü veya eskiyen organlarının yenilenmeleri mümkün görünmektedir. Bu kapsamda antiaging (yaşlanmama) programları gündemdedir. Burada temel basamaklar şunlardır:

- 1- Biyolojik yaş belirlenmesi
- 2- Eğitim ve bilgilendirme
- 3- Kısıtlı diyet
- 4- Vitamin ve antioksidan destek
- 5- Egzersiz programları
- 6- Hormonal destek
- 7- Beyin memnuniyeti
- 8- Gen tedavisi

9- Cilt bakımı ve kozmetik cerrahi

Ayrıca yaşam biçimi için bazı öneriler sunmak istiyorum.

- a) Düzenli hafif egzersiz yapın
  - b) Beslenmeye önem verin (Günümüzde yaşlanmayı yavaşlattığı bilinen tek yöntem kısıtlı kalori ile beslenmektir)
  - c) Vitamin ve antioksidan desteği alın
  - d) Hormon takviyesi (Doktor önerisi ile)
  - e) Beynin, bedenine hala işe yaradığını idrak etmesi için daha çok seks yapın
  - f) Kendinizi lider olarak görebileceğiniz ortam yaratın
  - g) Daima pozitif düşünün
  - h) Yeni bilgiler edinin, meraklı, ilgili, ısrarcı olun
  - i) Hedefleriniz bitmesin ve üretken olun
  - j) Monotonluktan uzaklaşın, yaşamda bir fark yaratın
  - k) Sık sık hayal kurun
- Yaşlanmayı beklemeyin, bugün hiç olamayacağınız kadar gençsiniz!