Dr. **ESRA ÇAVUŞOĞLU** PhD

ayık kafa

***Bu kitapta yer alan sağlık, tedavi, ilaç, takviye, uygulama, yöntem ve araştırmalara ilişkin bilgi, görüş ve iddialar; podcast bölümlerine konuk olan uzman ve hekimlerin kendi bilgi, deneyim, klinik uygulama ve değerlendirmelerine dayanmaktadır. Bu görüşler konuşmacıların kendilerine aittir; Dr. Esra Çavuşoğlu, PhD tarafından verilmiş bir tıbbi tavsiye veya tedavi önerisi niteliği taşımaz.**

Kitapta aktarılan hiçbir bilgi; teşhis, tedavi veya kişiye özel tıbbi önerinin yerine geçmez. Konukların sözünü ettiği tedavi ve uygulamalar kendi klinik yaklaşımlarını yansıtır ve her birey için uygun olmayabilir.

Herhangi bir ilaç, takviye, tedavi veya sağlık uygulamasına başlamadan, mevcut bir tedaviyi değiştirmeden ya da sonlandırmadan önce mutlaka doktorunuza veya yetkili bir sağlık uzmanına danışınız.

Bu kitap yalnızca bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

DESTEK yayınları


























TİLER
İSTANBUL



DESTEK YAYINLARI: 2392
GÜNCEL: 124

Dr. ESRA ÇAVUŞOĞLU PhD / AYIK KAFA

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Buket Cengizalp Dinç - Cansu Poyraz
Kapak Tasarımı: Banu Akparmak
Sayfa Tasarımı: Banu Akparmak

Destek Yayınları: Eylül 2026
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-8843-13-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
x.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Destek Dukkan

Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah.
Gülbahar Cad. No. 62/B
Bağcılar/İstanbul
Sertifika No. 45464
Tel. (0) 212 630 64 73

Dr. ESRA ÇAVUŞOĞLU PhD

ayık kafa

ZİHNİNİ SİSLERDEN KURTAR

"BEDENİNİ TANI, DEĞİŞİME UYUM SAĞLA
VE SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN ADIM AT."

DESTEK yayınları

İÇİNDEKİLER

35 **BÖLÜM 1**
HORMONLAR: BEDENİN SESSİZ DİLİ
"Menopoz bir son değil, biyolojinin kural değiştirdiği bir eşiktir."

37 **Op. Dr. Can Postacı, MD ile**
GENÇLİĞİN KİMYASI: BİYOEŞDEĞER HORMONLAR

45 **Op. Dr. Ali Fuat Aytekin, MD ile**
HORMONLARIN GİZLİ MİMARİSİ: YAŞLANMANIN KODLARI

53 **Alisa Vitti ile**
DÖNGÜNLE UYUMLAN: KADIN BİYOLOJİSİNİN GİZLİ RİTMİ

61 **Op. Dr. Burcu Akdağ, MD ile**
KADIN CİNSELLİĞİ VE CİNSEL SAĞLIĞIN TABULARI

71 **Cynthia Thurlow, NP ile**
MENOPOZ, BAĞIRSAK MİKROBİYOMU VE ARALIKLI ORUÇ

77 **Dr. Piraye Yurttaş Beim, PhD ile**
YUMURTALIK: SADECE ÜREME ORGANI DEĞİL

85 **Dr. Amy B. Killen, MD ile**
MENOPOZDA ÜÇ UNSUR: CİNSELLİK, CİLT, UYKU

93 **Dr. Stephanie Estima, DC ile**
KADINLAR MİNYATÜR ERKEK DEĞİLDİR

101 **Dr. Vonda Wright, MD ile**
KEMİKLER ENDOKRİN ORGANIDIR: MENOPOZ, KAS VE SAĞLIKLI YAŞLANMA

111 **BÖLÜM 2**
BESLENME: METABOLİK TASARIM
"Beslenme bir menü değil; bedenin hangi devrelerle çalışacağını belirleyen bir sinyal dilidir."

113 **JJ Virgin, CNS ile**
GÜÇLENEREK YAŞ ALMAK

121 **Dr. Steven Gundry, MD ile**
LEKTİNLER VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GİZLİ SAVAŞI: GENETİK KODUMUZ MODERN TABAKLARA NEDEN "HAYIR" DİYOR?

131 **Dr. Mindy Pelz, DC ile**
KADINLAR İÇİN ARALIKLI ORUÇ VE ÜCRETSİZ SAĞLIK ARACI

139 **Ben Azadi ile**
KETOZİS: BİR DİYET DEĞİL, METABOLİK SÜREÇ

147 **Dr. Valter Longo, PhD ile**
AÇLIĞI TAKLİT EDEN DİYET (FMD): BESLENME BİR TEDAVİ ARACIDIR

157 **BÖLÜM 3**
ZEHİRLİ DÜNYA: GÖRÜNMEYEN MARUZİYET ÇAĞI
"Hastalık çoğu zaman içeriden değil, çevreden başlar."

159 **Doç. Dr. Bülent Şık ile**
TOKSİK YÜK, ÇOCUK SAĞLIĞI VE SOFRADAKİ BİLİNÇLİ SEÇİMLER

167 **Hagen Thiers ile**
ELEKTROMANYETİK ALANLAR: GÖRÜNMEZ SALDIRI VE KORUNMA YOLLARI

175 **Roudy Nassif ile**
IŞIK: VÜCUDUN GÖRÜNMEZ PATRONU VE SİRKADİYEN RİTİM

183 **Jason Earle ile**
KÜF: GÖRMEDİĞİMİZ TEHDİT VE İÇ HAVA KALİTESİ

191 **Dr. Jenny Goodman, MD ile**
TOKSİK ZAMANLARDA HAYATTA KALMAK

201 **Dr. Nasha Winters, ND ile**
KANSER: METABOLİK BİR HASTALIK VE ON DAMLA MODELİ

211 **BÖLÜM 4**
LONGEVITY MOLEKÜLLERİ: ENERJİ, DENGE VE ONARIM
"Longevity, parçaları değil, bütünü yönetme sanatıdır."

213 **Dr. Scott Sherr, MD ile**
HİPERBARİK OKSİJEN TEDAVİSİ: HANGİ DURUMDA GERÇEKTEN İŞE YARAR?

223 **Dr. Nayan Patel, PharmD. ile**
GLUTATYON: VÜCUDUN ŞAMPİYON DETOKS MOLEKÜLÜ VE YANLIŞ KULLANIMIN BEDELİ

233 **Dr. Paul Barattiero, ND ile**
HİDROJENLİ SU: VÜCUDUN DOĞAL ÜRETİMİ VE MODERN HAYATIN BOZDUĞU DENGE

243 **Dr. John A. Lieurance, ND, DC, DABCN ile**
METİLEN MAVİSİ VE MELATONİN: MİTOKONDRİ DEVRİMİ

253 **Dr. Matt Kaeberlein, PhD ile**
RAPAMİSİN, KÖPEK YAŞLANMA PROJESİ VE VERİNİN ÖNEMİ

265 **Dr. Nathan Bryan, PhD ile**
NİTRİK OKSİT: MOLEKÜLLERİN PİRİ

275 **BÖLÜM 5**
HASTALIKLAR: KADER DEĞİL, YÖNETİLEBİLİR SÜREÇLER
"Semptomlar son aşamadır, asıl hikâye çok daha önce başlar."

277 **Prof. Dr. Pelin Arıbal Ayral ile**
SIZDIRAN BAĞIRSAK VE OTOİMMÜN HASTALIKLAR

283 **Dr. Amie Hornaman, DCN, CFMP ile**
TİROİT: METABOLİZMANIN ORKESTRA ŞEFİ

293 **Dr. Diler Acar, MD ile**
ALZHEIMER VE DEMANS: BİLİMİN SINIRI İLE YAŞAM TARZININ GÜCÜ

303 **Dr. Robin Rose, MD ile**
UZUN COVID: SESSİZ TEHDİT VE HÜCRELERİMİZİN İÇİNDEKİ SPIKE PROTEİNİ

315 **Dr. Abid Husain, MD ile**
KALP HASTALIĞI: SESSİZ KATİL VE GÖRMEDİĞİMİZ PLAKLAR

323 **Dr. Ben Bikman, PhD ile**
İNSÜLİN DİRENCİ: ÇOĞU KRONİK HASTALIĞIN ORTAK KÖKENİ

331 **Dr. Dayan Goodenowe, PhD ile**
PLAZMALOJEN,
BEYİN VE SAĞLIĞI GERİ KAZANMAK

339 **BÖLÜM 6**
ZAMANI GERİ ALMAK: YAŞLANMAK KADER DEĞİL, BİR ONARIM MESELESİ
"Gerçek mesele, zamanı durdurmak değil, yönünü değiştirebilmektir."

341 **Dr. Bill Andrews, PhD ile**
TELOMERLER VE YAŞLANMA KARŞITI ÇARELER

349 **Dr. Patrick E. Sewell, MD ile**
GEN TERAPİSİ: HASTALIĞI YÖNETMEK DEĞİL, TAMAMEN SİLMEK

361 **Dr. Aubrey de Grey, PhD ile**
YAŞLANMANIN İSİM BABASI: HASAR ONARIMI VE SAĞLIKLI SONSUZLUK

369 **BÖLÜM 7**
GÜNÜMÜZÜN LONGEVITY'Sİ: BEDENİ ANLAMAK VE UYUMUN BİYOLOJİSİ
"Beden bozulmaya başlamadan önce konuşmaya başlar. Mesele ne dediğini doğru anlamakta."

371 **Dr. İrem Ergün, MD ile**
FONKSİYONEL TIP VE KÖK NEDEN YAKLAŞIMI

377 **Dr. Elizabeth Yurth, MD ile**
LONGEVITY MİTLERİ VE AKILLI MÜDAHALE

387 **Dr. David Luu, MD ile**
LONGEVITY TIBBI: YENİ BİR SAĞLIK FELSEFESİ

395 **Dr. Mohammed Enayat, MBChB ile**
İKİ DÜNYANIN KÖPRÜSÜ: BİRİNCİ BASAMAK TIP VE LONGEVITY

403 **Dr. Joseph Purita, MD ile**
REJENERATİF TIBBIN ÇOK YÖNLÜ CEPHANESİ: PLAZMAFEREZ, EBO-2, KÖK HÜCRE VE IŞIK TEDAVİSİ

413 **Dr. Kiran Krishnan, PhD ile**
MİKROBİYOM EVRENİ: SADECE BAĞIRSAK DEĞİL, CİLT, AKCİĞER, AĞIZ, BEYİN

423 **Nathalie Niddam, CNP, BPC ile**
LONGEVITY'DE DENGELİ BAKIŞ: TRENDLERE KARŞI TEMELLERE

433 **Dr. Sandra Kaufmann, MD ile**
YEDİ İLKE İLE YAŞLANMAYI ÇÖZMEK: ANESTEZİ UZMANINDAN LONGEVITY BİLİMİNE

449 **Dr. Suzanne J. Ferree, MD ile**
PEPTİTLER: HÜCRESEL TIBBIN MUCİZE MOLEKÜLLERİ

457 **BÖLÜM 8 KÖK HÜCRELER: SİSTEMİ ANLAMADAN ŞİFAYI ARAMAK**
"Mesaj, ortam ve zaman uyumlanmadığında, en güçlü hücre bile etkisizdir."

459 **Dr. P. Neslihan Taşlı, PhD ile**
KÖK HÜCRELER VE EKSOZOMLAR

465 **Dr. Adeel Khan, MD ile**
REJENERATİF TIBBIN YENİ ÇAĞI: MUSE HÜCRELERİ VE GEN TERAPİSİ

472 **Dr. Adeel Khan, MD ile**
VAGUS SİNİRİNİ SIFIRLAMAK VE SONRAKİ SINIR

481 **BÖLÜM 9**
YENİ NESİL TEDAVİLER: KİŞİYE ÖZEL YAKLAŞIM VE BİYOLOJİK UYUM
"Yeni nesil tedavi, bedeni değiştirmek değil; onunla uyum içinde yeniden çalışmaktır."

483 **Dr. Cameron Chesnut, MD ile**
BİLİNÇLİ ESTETİK VE YÜZ PLASTİK CERRAHİSİ

491 **Dr. Cansen Yeni Kut, MD ile**
ESTETİK ŞİDDETİ, FİBROBLAST VE DOĞAL YENİLENME

499 **Dr. Robert Whitfield, MD ile**
MEME PROTEZİ TAKINTISI: KİMSENİN SÖYLEMEDİĞİ GERÇEKLER

509 **Dr. Dominik Nischwitz, DDS ile**
BİYOLOJİK DİŞ HEKİMLİĞİ: AĞIZDAN BEDENE

517 **BÖLÜM 10 VİTAMİNLER VE TAKVİYELER: TAHMİNDEN ÖLÇÜME, KAOSTAN KALİTEYE**
"Sağlık, rastgele seçimlerle değil, biyolojik uyumla yönetilir."

519 **Shawn Wells, MPH, RD, CISSN, FISSN ile**
TAKVİYELERİN MUCİZESİ: BİLİM, SEZGİ VE SİNERJİ

533 **Dr. Susan Blank, MD ile**
VİTAMİNLER, A4M KONFERANSI VE FONKSİYONEL TIBBIN SINIRLARI



TEŞEKKÜR

Buradan sevgili Arkın'a özellikle teşekkür etmek istiyorum. Ayık Kafa Podcast'in isim babası olarak gece gündüz başarımız için verdiği emek ve sadece bir yapımcı değil, bir dost olarak da her zaman yanımda durması bana ekstra güç verdi. Ayrıca Buket, Ceren, Burak ve ekibin en yenisi Ayşegül; desteğiniz, profesyonelliğiniz ve her koşulda arkamı yaslayabildiğim bir ekip olmanız, Ayık Kafa'nın bugünkü duruşunda büyük pay sahibi. Canım ailemi söylememe bile gerek yok; onlar zaten çıktığım her yolda en büyük dayanağım... Ve tabii sizler, ilk günden beri beni takip edip yüreklendiren, bana güvenen sizler olmasaydınız ne YouTube kanalı ne de bu kitap olabilirdi. Teşekkür ederim.

Esra



ÖNSÖZ

Hayatımın en karanlık döneminde bana en çok söylenen cümle şuydu:
"Kendini bırakmışsın."
O zamanlar bunu bir suçlama gibi duyuyordum. Bugün ise aslında çok daha derin bir gerçeği anlattığını görüyorum. Çünkü gerçekten de kendimi bırakmıştım; bedenimi, zihnimi ve biyolojimi... İyileşmem ise tam da onları bıraktığım yere dönüp her birini yeniden sahiplenmemle başladı.
Bu kitaba uzanan yol, bir laboratuvarda ya da bir kütüphanede değil; bağımlılığın en dibinde başladı. Alkol ve madde bağımlılığından çıkış mücadelem hayatımın hem en zor hem de en dönüştürücü deneyimiydi.
Ayık olmak büyük bir irade işiydi. Ama çok geçmeden şunu öğrendim: Ayık kalmak, ayık olmaktan çok daha zordu. Hayatın iniş çıkışlarıyla yeniden karşılaştığımda, sadece "içmemenin" yeterli olmadığını anladım. İçimde eksik kalan bir şey vardı ve onu bulmadan bu kazanımın kalıcı olmayacağını hissediyordum.

İşte o arayış beni fonksiyonel tıbbın kapısına götürdü. Hayatımda ilk kez biri bana semptomlarımı değil, nedenlerimi sordu. Fonksiyonel tıp, hastalıkların yalnızca belirtilerini tedavi etmeyi değil, onları ortaya çıkaran kök nedenleri anlamayı amaçlayan bir yaklaşım. En önemli çıkış noktası ise biyokimyasal bireysellikti. Hepimizin genetiği, yaşam öyküsü, beslenmesi, çevresel maruziyetleri ve biyolojisi farklıydı; dolayısıyla aynı çözüm herkes için aynı sonucu vermeyebilirdi. İlk kez biri gerçekten bana özgü sorular soruyordu.

Beyin kimyamı, hormonlarımı, uyku düzenimi, beslenmemi ve enflamasyon yükümü... Kısacası beni "ben" yapan biyolojiyi konuşmaya başladık.

Bağımlılığı beslemiş olabilecek dengesizlikleri tek tek görünür kıldıkça yıllardır yerine oturmayan parçalar da yerine oturmaya başladı. Enerjim değişti, ruh halim dengelendi, zihnimdeki sis dağıldı.

Bu sadece bir iyileşme değildi. Kendime geri dönüş yolculuğuydu.

Aynı dönemde nörobilim de beni büyülemeye başlamıştı. Beynin yapısını ve işleyişini öğrendikçe davranışlarımı, dürtülerimi ve duygusal tepkilerimi bambaşka bir gözle görmeye başladım. Meditasyonu, görselleştirmeyi ve nefesi birer "lüks" değil; beyin kimyamı düzenleyebildiğim somut araçlar olarak kullanmayı öğrendim.

Ardından biohacking ile tanıştım. Bu kelimeyi ilk duyduğumda çoğu insan gibi ben de yanlış anladım. Aklıma, vücudu kandırmaya çalışan geçici bir trend geliyordu. Oysa içine girdikçe bunun çok farklı bir yaklaşım olduğunu gördüm. Biohacking; kendi biyolojini ölçmek, anlamak ve bilinçli biçimde yönlendirmektir. Yani bedenini bir kara kutu olmaktan çıkarıp içinde olup biteni okuyabildiğin ve gerektiğinde müdahale edebildiğin canlı bir

BU KİTAP SANA
TEK BİR DOĞRU
SUNMAYACAK.
SANA DÜŞÜNMEYİ,
SORGULAMAYI VE
KENDİ BİYOLOJİNİ
OKUMAYI
ÖĞRETMEYE
ÇALIŞACAK.



HAYAT, TEK BİR DOĞRUSU OLMAYAN, İNİŞLİ ÇIKIŞLI BİR YOLCULUK. BAZI GÜNLER GÜÇLÜ, BAZI GÜNLER YORGUN HİSSEDERİZ.

sistem olarak görmektir.
Benim için biohacking'in özü hep şu oldu:
Kendi sağlığımın pasif bir kurbanı değil, aktif bir katılımcısı olmak.
Hayatımda yarattığı değişim yalnızca laboratuvar sonuçlarına yansımadı. Enerjim arttı, zihnim berraklaştı, odaklanma becerim güçlendi. Daha da önemlisi, bedenimle ve hayatımla kurduğum ilişki değişti. Biohacking benim için hiçbir zaman birkaç takviyeden ibaret olmadı; kendi biyolojimi anlamanın ve onunla birlikte çalışmanın adı oldu.
Biohacking'i hayatıma sokmamın çok pratik bir nedeni de vardı. Ben de çoğu insan gibi yoğun çalışıyorum. Her gün saatlerce mutfakta vakit geçirmek ya da sağlığımın her ayrıntısını takip etmek her zaman mümkün olmuyor. Bilime dayalı doğru araçlar, bu yoğun tempoda bana güvenilir kısayollar sundu. Burada altını özellikle çizmek istediğim kelime, bilim. Hayatıma aldığım hiçbir yöntemi "duydum, denedim" yaklaşımıyla kullanmadım; arkasında ya biyolojik bir mekanizma ya klinik veri ya da güvendiğim bir hekimin değerlendirmesi vardı.
Yıllar içinde kendi bedenimi adeta bir laboratuvara dönüştürdüm. Hücresel tedavilerden kök hücre uygulamalarına, gen terapilerinden peptitlere kadar birçok ileri yöntemi bizzat deneyimledim. Her yıl tüm vücut ve beyin görüntülemelerini yaptırıyor, sonuçlara göre hem zihinsel hem de fiziksel performansımı geliştirecek

adımları planlıyorum. Ancak bütün bunları her zaman hekim denetiminde yaptım. Çünkü bu teknolojilerin potansiyeline inandığım kadar, kontrolsüz kullanımın risklerine de inanıyorum. İleri teknolojiyi savunmakla onu sorumsuzca önermek arasındaki çizgiyi hiçbir zaman bulanıklaştırmadım.

Ve geleceği büyük bir heyecanla bekliyorum. Çünkü bugün yalnızca bir avuç insanın erişebildiği teknolojilerin, tıpkı bir zamanlar yalnızca hastanelerde olan ölçümlerin bugün bileğimize inmesi gibi, yakında demokratikleşeceğine yürekten inanıyorum. O gün geldiğinde, bilginin önceden hazır olması çok kıymetli olacak.

İşte bu yüzden Ayık Kafa, LongeviLab ve kendi adımla yaptığım her şeyin tek bir hedefi var:

Beni takip eden insanları en güncel bilgiyle donatmak ama bunu havada bırakmadan, en uygulanabilir ve gerekli önerileri de beraberinde sunarak.

Ayık Kafa podcast'lerim tam da bu yüzden doğdu. Adı bir tesadüf değil. "Ayık kafa", benim için hem bağımlılıktan kurtulmuş bir zihni hem de bilgiyle, merakla, eleştirel düşünceyle berraklaşmış bir aklı anlatıyor. Bu programda yaptığım tek şey, dünyanın dört bir yanından bilim insanlarını, hekimleri, araştırmacıları sofraya davet edip onlara herkesin sormak isteyip de soramadığı soruları sormak. Çünkü sağlık üzerine konuşan çok fazla ses var; ama bu seslerin hangisinin bilime dayandığını, hangisinin sadece iyi pazarlandığını ayırt etmek giderek zorlaşıyor. Ben bu ayrımı yapmayı, kanıta tutunmayı, abartıdan uzak durmayı bir görev edindim.

LongeviLab ise bu görevin kurumsal hali. Türkiye'nin biohacking, longevity ve bağımlılık bilimini bir araya getiren ilk platformu olarak LongeviLab'i, sağlıkla ilgili en güncel ve en sağlam bilgiyi


THE MAEGH
EAA Emre Aro
MALIBU SAINT LAURENT



Türkçe konuşan herkese ulaştırmak için kurdum. Çünkü bu bilgi büyük ölçüde İngilizce üretiliyor, podcast'lerde, akademik dergilerde, niş topluluklarda dolaşıyor ve bizim coğrafyamıza geç, eksik ya da bozulmuş halde ulaşıyor. Aradaki bu köprüyü kurmak istedim.
Bu kitap da o köprünün bir parçası. Yıllardır Ayık Kafa'da konuştuğum onlarca uzmanın, okuduğum yüzlerce çalışmanın ve en önemlisi kendi bedenimde denediğim her şeyin damıtılmış hali. İçinde sana "şunu yap, bunu yapma" diyen bir vaaz bulmayacaksın. Bunun yerine, kendi biyolojini tanıman, kendi kararlarını verebilmen için ihtiyacın olan zemini bulacaksın. Çünkü benim derdim seni bir reçeteye bağlamak değil; sana kendi sağlığının öznesi olmanın mümkün olduğunu göstermek.
Bu kitap sana tek bir doğru sunmayacak. Sana düşünmeyi, sorgulamayı ve kendi biyolojini okumayı öğretmeye çalışacak. Çünkü artık sağlığın ezber reçetelerle değil, doğru sorularla başladığına inanıyorum.
Hayat, tek bir doğrusu olmayan, inişli çıkışlı bir yolculuk. Bazı günler güçlü, bazı günler yorgun hissederiz. Ama bu yolculuğun en güzel tarafı, her zaman keşfedilmeyi bekleyen yeni bir yolun olması. Bu kitabı, o yollardan birinde yanında yürümek için yazdım.
Hadi başlayalım.

Dr. Esra Çavuşoğlu, PhD

LONGEVILAB'İ, SAĞLIKLA İLGİLİ EN GÜNCEL VE EN SAĞLAM BİLGİYİ TÜRKÇE KONUŞAN HERKESE ULAŞTIRMAK İÇİN KURDUM.



BAŞLAMADAN

Sağlığa Yeni Bir Bakış: *Yanlış Soruyu Soruyoruz*

Bir hekime gittiğinizde size sorulan ilk soru genellikle şudur: "Şikâyetiniz nedir?"

Bu masum görünen cümlenin içinde, modern tıbbın bütün mantığı gizlidir. Sağlığı, ancak bir şikâyet ortaya çıktığında düşünmeye başlarız. Bedenimiz sessizken kendimizi sağlıklı sayar; bir yerimiz ağrıdığında, bir tahlil değerimiz bozulduğunda ya da bir teşhis aldığımızda harekete geçeriz. Yani sağlığı, hastalığın yokluğu olarak tanımlarız.

Oysa hastalık çoğu zaman bir gün ansızın başımıza gelen bir kaza değildir. Kalp-damar hastalıkları, Tip 2 diyabet, birçok kanser ve Alzheimer gibi kronik hastalıklar yıllar, hatta onlarca yıl boyunca sessizce gelişir. Tahliller normal görünürken bile hücre düzeyindeki süreç çoktan başlamıştır. Biz ise bir sorun hissetmediğimiz için hiçbir şey yapmayız.

Sonra bir gün teşhis gelir ve şu soruyu sorarız:

"Nasıl oldu da fark etmedim?"

Cevap aslında çok basit. Çünkü bize sağlığımızı izlemeyi değil, yalnızca hastalık ortaya çıktığında müdahale etmeyi öğrettiler.

Bu kitabın ilk önermesi tam da bu yüzden şu:

Sağlık, kırılmayı beklemek değil; kırılmadan önce müdahale edebilmektir.

Uzun Bir Ömür mü Yoksa Sağlıklı Bir Ömür mü?

Son yüz yılda insanlık olağanüstü bir başarıya imza attı: Ortalama


THE
MENOPAUSE
BRAIN
LISA MOSCONI




THE
MENOPAUSE
BRAIN
LISA MOSCONI, PhD

yaşam süremiz ciddi şekilde uzadı. Enfeksiyonları yendik, bebek ölümlerini düşürdük, antibiyotikleri, aşıları, cerrahiyi geliştirdik. Bunlar gurur duyulacak kazanımlar.
Ama bu hikâyenin söylenmeyen bir tarafı var. Daha uzun yaşıyoruz ama bu uzayan yılların ne kadarını *sağlıklı* geçiriyoruz? Pek çoğumuz için son on, on beş, hatta yirmi yıl; ilaçlarla, kronik hastalıklarla, azalan hareket kabiliyetiyle, kaybolan zihinsel berraklıkla geçiyor. Yani ömrümüz uzadı ama "sağlıklı ömrümüz" aynı oranda uzamadı. İkisi arasındaki bu fark (bilimin diliyle *lifespan* ile *healthspan* arasındaki fark) longevity biliminin tam da kapatmaya çalıştığı boşluk.
Burada çok önemli bir kavramı netleştirmek isterim, çünkü longevity sözcüğü ülkemizde sıkça yanlış anlaşılıyor. Longevity, "ölümsüzlük" ya da "sonsuza kadar yaşamak" değil. *Longevity, yaşadığımız her yılı mümkün olduğunca güçlü, enerjik, zinde ve zihni açık geçirebilmek.* Bu kitap boyunca konuşacağımız her şey; beslenme, hareket, uyku, hormonlar, ölçüm, teknoloji, işte bu tek hedefe hizmet ediyor.

Bir Gün Hepimiz İki Taraftan Birinde Olacağız

Şimdi sana, kendi hayatımda dönüm noktası olmuş bir düşünceyi açmak istiyorum.
İleride bir gün, hepimiz iki taraftan birinde olacağız: Ya hasta tarafında ya sağlıklı tarafında. Bu kulağa sert gelebilir, ama bunu bir korkutma cümlesi olarak değil, bir davet olarak söylüyorum.
İşte bu yüzden sağlık konusunda *proaktif* davranmamız gerekiyor. *Reaktif* olmak, yani bir şeyler ters gidene kadar beklemek, artık bir seçenek değil; çünkü elimizde, bekleyip görmek zorunda olmadığımızı kanıtlayan araçlar var. Sağlık, ertelenecek bir konu değil; her şeyden evvel gelen bir öncelik. Çünkü diğer her şeyi – işimizi, ilişkilerimizi, hayallerimizi– ancak sağlıklı bir beden ve açık bir zihinle yaşayabiliyoruz.

Aynı Bedene İki Farklı Bakış: Alopatik Tıp ve Fonksiyonel Tıp

Kendi iyileşme hikâyemde dönüm noktası, sağlığa bakmanın tek bir yolu olmadığını fark ettiğim an oldu. Bunu anlamak için iki yaklaşımı yan yana koymak gerekiyor. Hemen baştan söyleyeyim: Bu, "biri iyi, biri kötü" hikâyesi değil.

Alopatik tıp yani çoğumuzun "modern tıp" dediği, hekimlerin eğitim aldığı ana akım sistem, olağanüstü güçlü bir araçtır. Akut durumlarda, acil müdahalede, enfeksiyonda, cerrahide, hayatı tehdit eden krizlerde onun yerini hiçbir şey tutamaz. Kalp krizi geçiren birinin fonksiyonel bir kahvaltıya değil, derhal bir anjiyoya ihtiyacı vardır. Bu sistem, *hastalığı* teşhis edip *semptomu* hedef alarak müdahale etmek üzere kuruludur ve bunu çoğu zaman çok iyi yapar.

Fonksiyonel tıp ise farklı bir soru sorar. "Bu semptomu nasıl bastırırım?" yerine, "Bu semptom neden ortaya çıktı?" diye sorar. Bedeni birbirinden kopuk organların toplamı olarak değil, bağırsağından beynine, hormonlarından bağışıklığına kadar birbiriyle konuşan bütüncül bir sistem olarak görür. Ve her insanın biyokimyasal olarak biricik olduğunu kabul eder yani aynı şikâyetin iki farklı insanda bambaşka kök nedenleri olabileceğini.

Bir örnekle somutlaştırayım. Sürekli yorgunluk şikâyetiyle gelen birine alopatik yaklaşım gerekirse semptoma yönelik bir çözüm sunabilir. Fonksiyonel yaklaşım ise sorar: Tiroit nasıl çalışıyor? Demir, B12, D vitamini düzeyleri ne durumda? Uyku kalitesi nasıl? Kan şekeri gün içinde nasıl dalgalanıyor? İltihaplanma yükü var mı? Bağırsak sağlığı nasıl? Yani aynı yorgunluğun ardındaki gerçek nedeni bulmaya çalışır.

FONKSİYONEL TIP, "BU SEMPTOMU NASIL BASTIRIRIM?" YERİNE "BU SEMPTOM NEDEN ORTAYA ÇIKTI?" DİYE SORAR.

İki yaklaşım birbirinin rakibi değil, tamamlayıcısı. Benim savunduğum şey, bu ikisini bir arada düşünebilen, *birini diğerine feda etmeyen* bir sağlık anlayışı. Akut bir krizde alopatik tıbbın gücünden faydalanırken, gündelik hayatımda kök nedenleri yöneten, önleyici, kişiye özel bir fonksiyonel bakışı yaşam tarzıma yerleştirmek. Bu kitabın ruhu işte bu dengededir.

Sağlık Teknolojileri: Tıbbın 2000 Yıllık Tarihinde İlk Kez

Şimdi heyecan duyduğum bir alana geliyoruz. Tarihte ilk kez, hastalanmadan önce ne olacağımızı görme şansına sahibiz. Tıbbın iki bin yıllık geçmişinde hekimler hep olmuş bir şeye tepki verdi; bugün ise olmadan önce müdahale edebileceğimiz bir çağın eşiğindeyiz.
Bu yeni çağın sağlık teknolojisini üç katmanda düşünmek bana hep yardımcı oldu:

Birinci katman – Günlük veri toplayan giyilebilir cihazlar. Bir zamanlar yalnızca hastanelerde, pahalı cihazlarla ölçülebilen veriler bugün bileğimizde, parmağımızda, hatta cildimizin altında. Uyku takip eden bileklikler, kalp atış hızı değişkenliğini ölçen yüzükler, gün içinde kan şekerimizin nasıl dalgalandığını gösteren sürekli glikoz izleme sistemleri...
Bunların özü şu: Sağlık verisi, kurumsal tıbbın tekelinden çıkıp bireyin eline geçiyor. Çünkü ölçemediğimiz şeyi yönetemeyiz.

İkinci katman – Yılda bir kez derin tarama. Gelişmiş tanı merkezleri, tek bir günde bedeninin ayrıntılı bir haritasını çıkarabiliyor: Tüm vücut MR'ı, beyin görüntülemesi, kemik yoğunluğu ölçümü, yüzlerce biyobelirteci kapsayan kan panelleri, genetik dizileme.
Hatta kanseri henüz görüntüye girmeyecek kadar küçükken kana saldığı izlerden yakalamayı hedefleyen yeni nesil kan testleri. Bir kanseri erken evrede yakalamakla ileri evrede yakalamak arasındaki fark, çoğu zaman bir hayatın farkı.

Üçüncü katman – Hücresel düzeyde tedaviler. Kök hücre uygulamaları, gen terapileri, peptitler ve bedenin onarım süreçlerini destekleyen ileri yöntemler. Bunlar bugün hâlâ büyük ölçüde uzman denetimi gerektiren, herkesin kolayca erişemediği teknolojiler. Önsözde de söyledim: Ben bunların birçoğunu bizzat denedim, ama her zaman bir hekimin denetiminde. İleri teknoloji ne kadar heyecan verici olursa olsun, sorumluluk olmadan anlamı yok.
Bu üç katmanın üzerinde de yapay zekâ var. Yapay zekâ, giderek bizi bizden daha iyi tanıyan bir analiste dönüşüyor; verilerimizi birleştirip gözden kaçacak örüntüleri görünür kılıyor. Önümüzdeki yıllarda hücresel yeniden programlama gibi alanlarda, yani hücreleri daha genç bir hale döndürmeyi hedefleyen araştırmalarda, insanlar üzerinde denemelere doğru ilerleyen, son derece umut verici çalışmalar var. Bu alanın öncülerinden bazıları, önümüzdeki on yılların sağlık tablosunu kökten değiştirecek dönüşümlerden söz ediyor. Üstelik bu sadece bilimsel değil, ekonomik bir dalga: Küresel longevity ekonomisinin önümüzdeki yıllarda trilyonlarca dolarlık bir büyüklüğe ulaşması bekleniyor. Yani bu, gelip geçici bir moda değil; çağımızın en büyük dönüşümlerinden biri.
Bütün bunları neden anlatıyorum? Çünkü bugün erişilemez görünen pek çok teknoloji, yarın demokratikleşecek. Tıpkı bir zamanlar imkânsız sayılan ölçümlerin bugün herkesin

HEKİMLER İKİ BİN YIL BOYUNCA OLMUŞ OLANA MÜDAHALE ETTİ. BUGÜN İSE OLMADAN ÖNCE HAREKETE GEÇEBİLECEĞİMİZ BİR ÇAĞDAYIZ.

bileğine inmesi gibi. O gün geldiğinde, bilgiyle hazır olmak çok değerli olacak. Benim görevim de tam burada: Bu dünyanın nereye gittiğini, en yeni gelişmeleri sana detayıyla aktarmak ama aynı zamanda bugün, kendi hayatında uygulayabileceğin gerçek adımları da elinin altına koymak.
Burada bir uyarı borçluyum. Teknoloji bir araçtır, amaç değil. Bir veri okyanusunda boğulmak, her sayıyı kaygıyla takıntı haline getirmek, sağlığı bir tablodaki rakamlara indirgemek – bunlar da gerçek tehlikeler. Beden bir makine değil, bir yazılım hiç değil; o, kendi ritmi, bilgeliği ve dengesi olan canlı bir bütün. Teknolojiyi, bedenimizi *dinlemenin* yerine değil, onu daha iyi dinleyebilmenin yardımcısı olarak kullanmalıyız. Bu kitap boyunca verilere değer vereceğiz; ama hiçbir zaman bedenin kendi sesinin önüne geçirmeyeceğiz.

Görmezden Gelinen Diğer Yarı: Kadın Sağlığı

Tüm bu konuştuklarımızın üzerine, çoğu sağlık kitabının atladığı bir gerçeği ortaya koymadan ilerleyemem. Ve bu gerçek beni hem bir kadın hem de bir bilim meraklısı olarak en çok üzen konuların başında geliyor: Tüm bu teknoloji, tüm bu ilerleme yaşanırken biz kadınlar hâlâ daha hasta yaşamaya devam ediyoruz. Karşımızda bir paradoks var. Kadınlar erkeklerden ortalama olarak daha uzun yaşıyor ama bu fazladan yılları daha sağlıksız geçiriyor. Bilim bunu "kadın-erkek sağkalım paradoksu" diye adlandırıyor: Daha uzun bir ömür, ama içinde daha çok hastalıkla dolu yıllar. Rakamlara bakınca tablo daha da çarpıcı: Alzheimer hastalarının yaklaşık üçte ikisi kadın. Otoimmün hastalıkların büyük çoğunluğu kadınlarda görülüyor. Dünya Ekonomik Forumu, kadınların bu sağlık açığını trilyon dolarlık bir mesele olarak tanımlıyor.
Bunun en önemli nedenlerinden biri, modern tıbbın bilgisinin büyük kısmının erkek bedeni üzerinden üretilmiş olması. Bunu somut bir tarihle anlatayım: Amerika'da kadınların klinik araştırmalara dahil edilmesi 1993'e kadar bir

zorunluluk bile değildi. Yani bugün "Araştırmalar gösteriyor ki" diye başlayan cümlelerin önemli bir kısmı, aslında "Erkekler üzerindeki araştırmalar gösteriyor ki" demek. İlaç dozları, "normal" kabul edilen değer aralıkları, hastalık belirtilerinin tanımı çoğunlukla erkek fizyolojisi referans alınarak belirlendi. Sonuç olarak kadınlar, kendi bedenlerine tam uymayan bir sağlık çerçevesinin içinde yaşamak zorunda kaldı.
Bu fark, hayatın belirli dönemlerinde daha da derinleşiyor. Erkekler hormonsal olarak yavaş ve doğrusal yaşlanırken kadınlar belirli bir anda adeta bir uçurumdan iniyor: Menopozla birlikte östrojen kısa sürede keskin biçimde düşüyor. Ve bu düşüş yalnızca bir doğurganlık meselesi değil; kemik yoğunluğunu, kas kütlesini, kalp sağlığını, metabolizmayı, uykuyu, ruh halini ve beyin sağlığını topyekûn etkileyen sistemik bir geçiş. Ne yazık ki bu dönem hâlâ büyük ölçüde "katlanılacak" bir şey gibi görülüyor.
İşin acı tarafı şu: Bu geçişi yönetmenin yolları var, ama önümüze hâlâ engeller çıkıyor. Hormon desteği söz konusu olduğunda büyük zorluklar yaşanıyor, hâlâ büyük bir tereddüt var, doğru bilgiye ulaşmak güçleşiyor. Ve daha da düşündürücü olanı: Çoğu zaman en temel şeyleri –yeterli protein almayı, kaliteli uyumayı, ağırlık çalışmayı– hayatımıza adapte etmekte bile zorlanıyoruz. Yani sorun yalnızca ileri tedavilere erişim değil; çoğu zaman elimizin altındaki en basit, en kanıtlanmış araçları bile kullanamıyor oluşumuz.
İşte, tam da bu yüzden, ben bu yolda takipçilerime en yeni bilgileri aktarırken en uygulanabilir ve adeta *mecburi* olanları da hep yanında veriyorum. Kadın sağlığı söz konusu olduğunda bu temellerin dört sütunu var ve bu kitap boyunca her birini ayrı ayrı, derinlemesine ele alacağız:

- **Güç:** Kas ve kemiği koruyan direnç antrenmanı. Sadece yürümek değil, ağırlık çalışmak.
- **Protein:** Hormonal ve metabolik

sağlık için yeterli protein (hayatın her döneminde).
- **Uyku:** Hormon dengesini ve hücresel onarımı koruyan kaliteli uyku.
- **Ölçüm:** Kendi metabolik gerçekliğini görebilmek için düzenli izlem.

Şimdilik aklında tutmanı istediğim tek şey şu: Eğer bir kadınsan, sağlığın, bir erkeğin sağlığının minyatürleşmiş bir versiyonu değil; kendi kurallarıyla işleyen, hak ettiği özeni bekleyen bambaşka bir alan.

Kendi Hayatımda Ne Değişti?
Bütün bu bilgileri yıllarca topladım, konuştum, yazdım. Ama hiçbiri, kendi hayatıma uygulamadan benim için gerçek olmadı. Ayık Kafa podcastimde her yeni uzmanla konuştuğumda kendime aynı soruyu sordum: "Peki bu bilgi benim hayatımda neyi değiştirir?" Zamanla bu, somut bir yaşam biçimine dönüştü. Sana en ileri teknolojilerden bahseden biri olarak kendi günümün aslında ne kadar sade temeller üzerine kurulu olduğunu görmen önemli: Sabahları gün ışığına çıkmadan günüme başlamıyorum; biyolojik saatimi sıfırlamanın en doğal yolu bu.
Akşamları ise kırmızı camlı gözlüklerim olmadan asla; çünkü gece maruz kaldığımız ışık, uykunun kalitesini ve dolayısıyla ertesi günün tamamını belirliyor. Her gün on bin adımı tutturmaya çalışıyorum. Haftada en az üç gün mutlaka ağırlık çalışıyorum ve bunu estetik bir kaygıyla değil, çok daha temel bir hedefle yapıyorum: Yaşım ilerledikçe

"ARAŞTIRMALAR GÖSTERİYOR Kİ..." DİYE BAŞLAYAN CÜMLELERİN ÖNEMLİ BİR KISMI ASLINDA ERKEKLER ÜZERİNDEKİ ARAŞTIRMALARI ANLATIYOR.

asıl amacım kendi kendime yetebilmek. Merdiveni rahatça çıkabilmek, oturduğum yerden kendi gücümle kalkabilmek, bağımsız ve dik durabilmek. Çünkü gerçek longevity, bir laboratuvar değerinde değil; ilerleyen yaşında hayatını kimseye muhtaç olmadan sürdürebilmende gizli.
Gördüğün gibi, en ileri teknikleri denerken en önemli olanları yapmaya da hiç ara vermiyorum. Kök hücre, gen terapisi, gelişmiş görüntüleme... Bunların hepsi kıymetli; ama hiçbiri sabah güneşinin, on bin adımın, bir tabak proteinin ve iyi bir gecenin yerini tutmuyor. İleri olan, temel olanın yerine geçmez; onun üstüne eklenir.
Ve hepsinin de üstünde, en başa koyduğum tek bir şey var: Akıl sağlığım. Yani ayık kalmak. Bütün bu yolculuğu mümkün kılan zemin bu. Çünkü ne kadar gelişmiş bir protokol uygularsam uygulayayım, ne kadar veri toplarsam toplayayım, eğer zihnim berrak ve ayık değilse hiçbirinin anlamı yok. İyileşmem ayık kalmakla başladı; ve bugün hâlâ her şeyin temelinde o duruyor.
Bu kitabın asıl vaadi de bu.
Sana mucize satmayacağım.
Sana, kendi bedenini tanımanın, kendi kararlarını vermenin ve sağlığının pasif bir izleyicisi değil aktif bir yazarı olmanın yolunu göstereceğim.
Bedenini ve zihnini daha iyi tanıyarak; daha uzun değil, daha *dolu* bir yaşam için...
Hazırsan başlıyoruz.

KÖK HÜCRE, GEN TERAPİSİ, GELİŞMİŞ GÖRÜNTÜLEME... HİÇBİRİ SABAH GÜNEŞİNİN, ON BİN ADIMIN, BİR TABAK PROTEİNİN VE İYİ BİR GECENİN YERİNİ TUTMAZ.





BÖLÜM 1

HORMONLAR:
BEDENİN SESSİZ DİLİ

"Menopoz bir son değil,
biyolojinin kural değiştirdiği bir eşiktir."



Op. Dr. Can Postacı, MD
ile

GENÇLİĞİN KİMYASI: BİYOEŞDEĞER HORMONLAR

Biyoeşdeğer hormonlar konusu beni en çok ilgilendiren alanlardan biri. Çünkü perimenopoza girdiğim o iki yılda, hayatımda neredeyse hiçbir şey aynı kalmadı. Bir sabah uyandım, pantolonlarım kapanmıyordu. Selülitler ise ortaya çıkmıştı. Yıllardır işe yarayan diyetlerim artık hiçbir sonuç vermiyordu.
Hormon tedavisine başladığım dönem ise benim için hiç de kolay geçmedi. Kalçam genişledi, göğüslerim büyüdü; sanki ikinci bir ergenlik yaşıyordum. Açık konuşayım, hiç hoşuma gitmedi. Sonra DUTCH Test yaptırdım ve doktorum bana şunu söyledi:
"Verdiğim hormonların hiçbiri hücrelerine ulaşmıyor. Çünkü kortizolün çok düşük, adrenal sistemin tükenmiş durumda."
Önce tüm tedaviyi kestik. Takviyelerle sıfırdan başladık. Daha sonra hormonları yavaş yavaş yeniden tedaviye ekledik. Sonuç bambaşkaydı.
Bu bölümden tek bir şey öğrenmeniz gerekse bunun şu olmasını isterim: Bir doktorun size

hangi tedaviyi uyguladığı kadar, o tedaviye neden başladığı ve kararını hangi testlerle desteklediği de önemlidir. 2002 yılında hormon tedavileriyle ilgili yaşanan ve birazdan bu bölümde ayrıntılarıyla okuyacağınız büyük kırılma, annelerimizin kuşağını bu tedavilerden mahrum bıraktı. Bizim kuşağımızın aynı hatayı tekrarlama lüksü yok.
Peki kadın sağlığı, hormonlar ve biyoeşdeğer hormon tedavileri konusunda Türkiye'de en çok başvurduğum isimlerden biri olan Dr. Can Postacı kim ve neyi savunuyor?

Op. Dr. Can Postacı Kimdir?[1]
Dr. Can Postacı, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur. Kadın hastalıkları ve doğum uzmanıdır. Yaklaşık 30 yıllık klinik deneyiminin yanı sıra Fonksiyonel Tıp Akademisi'nde eğitmen olarak görev yapmaktadır. İzmir'deki muayenehanesinde hekimlik yapan Dr. Postacı, menopozu "doğal bir süreç" diyerek geçiştirmenin tıbbi bir ihmal olduğunu savunuyor. Ona göre doğru zamanda, doğru formda uygulanan biyoeşdeğer hormon replasman tedavisi, kadınların yaşam süresini yaklaşık üç yıl uzatırken hastalıksız geçirilen yılları çok daha belirgin ölçüde artırabiliyor.

Ana Tezi
Menopoz aslında yalnızca bir günü ifade eder. Öncesindeki döneme *perimenopoz*, sonrasındaki döneme ise *postmenopoz* diyoruz. Bir kadının son âdetinin üzerinden 12 ay geçmişse artık "menopoza girmiş" kabul edilir. Ancak asıl kritik dönem, perimenopoz ve menopozdan sonraki ilk 10 yıldır. Bu döneme "fırsat penceresi" denir.
Biyoeşdeğer hormon replasman tedavisi bu fırsat penceresinde başlandığında kalp-damar hastalıkları, Alzheimer ve kemik erimesi gibi pek çok riskten

1 Ayık Kafa Podcast'inin 35. Bölüm Konuğu

korunmaya yardımcı olabilir. Ancak bu pencere kaçırılıp tedaviye 60 yaşından sonra başlanırsa koruyucu etkisi belirgin ölçüde azalır. Bu nedenle hormon tedavisini gereksiz yere ertelemek, damarların ve diğer dokuların yaşlanmasına seyirci kalmak anlamına gelebilir.

Bilmeniz Gerekenler

- Üç temel östrojen türü vardır: E2 (estradiol; üreme çağında baskın ve en güçlü östrojendir), E1 (estron; menopoz sonrası baskın hale gelir) ve E3 (estriol; gebelikte en yüksek düzeye ulaşır, mukozalara iyi nüfuz eder ve meme dokusu üzerindeki uyarıcı etkisi diğer östrojenlere göre daha düşüktür).
- Estriol, vajinal kuruluk, idrar kaçırma ve tekrarlayan genital enfeksiyonların tedavisinde etkilidir. 2024 Dünya Sağlık Örgütü raporunda, uygun hasta grubunda meme kanseri öyküsü bulunan kadınlarda da kullanılabileceği belirtilmektedir.
- Biyoeşdeğer (Bio-identical) hormon, vücudunuzun ürettiği hormonun moleküler olarak aynısıdır. Sentetik hormon (progestin gibi) ise moleküler olarak farklıdır ve başka riskleri vardır.
- Biyoeşdeğer östrojeni hap yerine ciltten vermek

SESSİZLİK, SAĞLIKLI OLDUĞUNUZUN DEĞİL; HASTALIĞIN HENÜZ KONUŞMADIĞININ İŞARETİ OLABİLİR.

tercih edilmeli. Çünkü hap, karaciğerde pıhtılaşma faktörlerini artırıyor.

- Biyoeşdeğer progesteron ağızdan veya vajinal yolla kullanılabilir. Mevcut bilimsel verilere göre meme kanseri riskini artırdığı gösterilmemiştir.
- Ateş basması yalnızca yaşam kalitesini bozan bir yakınma değildir. Her atakta damarlar genişleyip yeniden daralır; bunun uzun vadede kalp-damar sistemi üzerinde olumsuz etkileri olabileceği düşünülmektedir. Haftada 14-16'dan fazla ateş basması yaşanması, orta-ağır şiddette vazomotor semptom olarak kabul edilir.
- Fırsat penceresi: Biyoeşdeğer hormon replasman tedavisine (BHRT), son âdet tarihinden sonraki ilk 10 yıl içinde ve 60 yaşından önce başlanması en yüksek koruyucu etkiyle ilişkilidir.
- BHRT kadın ömrünü ortalama 2,8 yıl, erkeğin testosteron desteği ise erkeğin ömrünü 6,9 yıl uzatıyor.
- Kadınlar erkeklerden daha uzun yaşar; ancak yaşamlarının son dönemini daha fazla hastalıkla geçirir. Östrojenin koruyucu etkisi azaldığında kalp-damar sistemi, kemikler ve beyin aynı anda yaşlanma sürecinden etkilenmeye başlar.
- DUTCH Test, kurutulmuş idrar örneği üzerinden yapılan

DOKTORUNUZ SİZE MENOPOZ İÇİN HORMON ÖNERDİĞİNDE, "BUNU NEDEN VERİYORSUNUZ VE HANGİ TESTLE KARAR VERDİNİZ?" DİYE SORUN.

kapsamlı bir hormon metabolizması testidir. Anlık hormon düzeylerini değil, gün içindeki hormon üretimini ve metabolizma süreçlerini değerlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca östrojenin hangi metabolik yolaklardan yıkıldığını da gösterir. Bazı metabolizma yolları meme kanseri, polip ve miyom gibi östrojene duyarlı hastalıklarla daha fazla ilişkilendirilirken bazıları daha koruyucu bir profile sahiptir.

- Menopozla birlikte cilt kolajeninin %30'u kaybediliyor. Kolajen sadece cildinizle ilgili değil; eklemler, fasya, organ aralarındaki destek dokusu da kolajenle ilgili.
- Yumurta hücreleri (oositler) en çok mitokondri barındıran hücrelerdir.
- Anne karnında 7-8 milyon, doğumda 1 milyon, ergenlikte 350-400 bine iner. Yani annenizin, hamileyken maruz kaldığı toksinler bile yumurta kalitenizi etkilemiş olabilir.

YANLIŞ BİLDİKLERİMİZ

"Hormon replasmanı meme kanseri yapar." Bu inancın kaynağı 2002'deki WHI (Women's Health Initiative) çalışması. Bu çalışmada kullanılan östrojen at idrarından üretilen sentetik östrojendi, progesteron yerine de sentetik progestin (MPA) kullanılmıştı. Katılımcıların yaş ortalaması 63'tü. Yani fırsat penceresini çoktan kaçırmış kadınlar... Üstelik %25'i sigara içiyordu, %30'u diyabetik ya da prediyabetikti. 2024 FIGO raporu: Biyoeşdeğer östrojen ciltten, biyoeşdeğer progesteron ise ağızdan verildiği takdirde ilk 5 yıl meme kanseri riski artışı yok.
"Menopoz doğal bir süreç, müdahale etmemeli." Kalbin durması da doğal bir süreçtir, ciğerin çalışmaması da. "Doğal" demek "önemsiz" demek değildir.

“Rahmim alındı, sadece östrojen yeter.” Progesteron yalnızca rahim koruması için değil, uyku, ruh hali ve nörolojik koruma için de gerekli. Rahim olmasa bile progesteron kesmek doğru değil.

“Ben 47 yaşındayım, bir sıkıntım yok, hormona gerek yok.” Şikâyet olmaması, damar yaşlanmasını durdurmaz. Perimenopozun ilk 2-5 yılı kemik erimesi açısından en hızlı dönem. Fırsat penceresini “bekleme” lüksümüz yok.

“Hormon tedavisini 3 ay yap, sonra bırak.” Bırakınca etkisi gidiyor. Bu geçici bir kozmetik düzenleme değil, uzun vadeli koruyucu bir tedavidir.

“Perimenopozda kan tahliliyle anlaşılır.” Perimenopozda hormonlar çılgınca dalgalanıyor. Bir gün yüksek, ertesi gün dipte. Sadece kan tahliliyle doğru sonuç çıkmaz. Asıl önemli olan bedeni dinlemek.

Ne Yapmalı? / Ne Yapmamalı?

Yapın:

- 30’lu yaşlarda hormonlarınız için bir başlangıç (baseline) değeri oluşturun. Âdet döngünüzün 2-3. gününde FSH, E2 ve diğer hormon düzeylerinizi ölçtürün. Sonuçlar normal olsa bile, ileride yapılacak karşılaştırmalar için bu değerler önemlidir.
- Çocuk sahibi olmayı ertelemeyi düşünüyorsanız yumurta rezervinizi gösteren AMH testini mutlaka yaptırın.
- Perimenopoz belirtileri başladıysa vakit kaybetmeden fonksiyonel tıp yaklaşımını benimseyen bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurun.
- Biyoeşdeğer östrojende transdermal (cilt yoluyla), biyoeşdeğer progesteronda ise ağızdan veya vajinal kullanım tercih edilebilir.
- Özellikle ailede meme kanseri öyküsü ya da endometriozis,

miyom veya polip geçmişiniz varsa DUTCH Test yaptırmayı hekiminizle değerlendirin.
- Haftada 240-300 dakika yürüyüş yapın. Günde 40 dakika yeter.
- Ağırlık çalışın. Spor salonu şart değil, kendi vücut ağırlığınız da olur.
- Çocuk sahibi olmayı planlıyorsanız, erkek de kadın da en az 6 ay öncesinden hazırlık yapsın. Yumurta 3 ay önceden seçiliyor, ama epigenetik etkiler için 6 ay gerek.
- Günlük 25 gram lif alın. Lifli gıda size değil, bağırsaktaki iyi bakterilerinize besin.

Yapmayın:
- Ailede meme kanseri öyküsü var diye kategorik olarak BHRT'yi reddetmeyin. Önce tipini ve uygulama yolunu doğru seçmek gerek.
- At idrarından elde edilen konjuge östrojen (CEE) kullanmayın.
- Sentetik progestin (MPA) kullanmayın. Biyoeşdeğer progesteron ya da didrogesteron isteyin.
- "Aman şekerli yiyemezsin, stres yapamazsın" fanatikliğine düşmeyin. Mükemmeliyetçi olmak başka bir stres kaynağı.
- Sigara içiyorsanız yumurta kalitesini korumak istediğiniz an bırakın.
- 60'ınızı geçtikten sonra "Biraz daha bekleyeyim" diye düşünmeyin. Pencere kapanıyor.
- Tek bir kan değerine bakarak karar vermeyin. Trend önemli.

YILLAR ÖNCEKİ BİR ARAŞTIRMANIN YARATTIĞI "HORMON KANSER YAPAR!" KORKUSUNA TESLİM OLMAYIN; YENİ BİLİMİ KENDİNİZ OKUYUN.