

Mustafa Atasoy

HORMON

MENOPOZ

Öncesi - Sonrası



DESTEK YAYINLARI: 1099
SAĞLIK: 8

MUSTAFA ATASOY / HORMON

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Nisan 2019
4 Baskı Mayıs 2019
6. Baskı Aralık 2019
7. Baskı Ağustos 2020
9. Baskı Eylül 2020
11. Baskı Ocak 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-574-8

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

Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No: 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No: 48625
Seytinburnu / İstanbul



Mustafa Atasoy

H O R M O N

M E N O P O Z

Öncesi - Sonrası



Erkek olsun kadın olsun hepimiz, ilerleyen yaşla birlikte hormonların düşmesini –ki izninizle ben buna sağlıklı yıllardaki hormon dengesinin bozulması diyeceğim– yaşlanmanın ve çöküşün bir sonucu olarak görüyoruz. Gerçekte ise, hormonların düşmesi yaşlanmanın ve çöküşün bir *sonucu* olmaktan daha fazla, bir *nedeni*.

İnsanın milyonlarca yıllık tarihi düşünüldüğünde “birkaç saniye önce” diye nitelenebileceğimiz 150 yıl öncesine dek, ortalama insan ömrü 45-50 yıldır. Bir başka deyişle, kadınların çoğunun “menopoz sonrası dönem” diye bir derdi yoktu. Eski tarihlerde gerçek anlamda doğal yaşamış olan insanlar, bizler kadar uzun yaşamadılar. Gene, bizler kadar uzun bir “bozulan sağlık, düşkünlük ve ağır çekim bir ölüm” yolculuğundan da geçemediler.

Dürüst olursak, insanın elli yaş sonrasında hâlâ on yıllar boyu ve düşkün hale gelmeden yaşamak talebi, “doğada daha önce hesapta olmayan” bir talep olması yönüyle, “doğada hesapta olmayan” destekler gerektiriyor. “Hormonlara müdahale etmeyin, bu işi Doğa’ya bırakın” diyor ama, Doğa sizin bu kadar uzun yaşayacağınızı hiç hesaba katmamıştı.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	9
KADINLARA VERİLEN –VE VERİLMİYEN!– HORMONLARIN FİLM GİBİ HİKÂYESİ.....	19
<i>Rahim (uterus) nedir? Âdet kanaması nasıl oluşur?</i>	22
<i>Âdet döngümü nasıl takip etmeliyim?</i>	22
<i>Estrojen nedir?</i>	27
<i>Progesteron nedir?.....</i>	28
“PATENT TIBBİ” VE HORMONLARINIZLA İLİŞKİSİ.....	35
<i>Menopoza girdim. Hormon alıyorum ve bazen âdet görüyorum. Gene de korunmam gerekir mi?.....</i>	43
<i>Menopoz nedir? “Cerrahi menopoz” nedir?.....</i>	43
HASHİMOTO HASTALIĞINDA DOKTORUNUZ NEDEN TİROİD HORMONU DOZUNU SIK SIK TAKİP EDİYOR DA?.....	47
<i>Menopozu geciktirebilir miyiz?</i>	50
ZURNANIN ZİRT DEDİĞİ YER.....	54
<i>Vücut hormonları neden üretir? Bunların hammaddesi nedir?.....</i>	56
<i>Hormon nedir? Nasıl bir şeydir?</i>	57
<i>Hormon hücreye nasıl etki eder? Meramımı nasıl anlatır?.....</i>	58
HORMON VE ALICI (RESEPTÖR): “ANAHTAR VE YUVASI”	61

<i>Menopozda libido (cinsel istek) ortadan kalkar mı?.....</i>	<i>69</i>
<i>Menopozda libido (cinsel istek) ortadan kalkar mı?.....</i>	<i>70</i>
<i>Biyoeşdeğer (Doğal) hormon ne demektir?.....</i>	<i>71</i>
<i>Doğum kontrol haplarında hormon mu var?.....</i>	<i>72</i>
BANA VERİLEN ŞEY HORMON MUYDU HORMONSU MU?.....	73
“Xenoestrogen” nedir?.....	81
KADIN TÜRÜNÜN ÜSTÜNDEKİ LANET: WHI ÇALIŞMASI VE DÜNYADAN UZMAN GÖRÜŞLERİ	89
<i>Ama doktorum “Hormonlar kanser yapar” diyor?</i>	<i>105</i>
<i>Doktorum biyoeşdeğer hormonlar ile ilgili yeterli sayıda çalışma ve kanıt olmadığını, bu yüzden de bunları kullanmayacağımı söylüyor. Ne düşünmeliyim?</i>	<i>105</i>
<i>Hormon tedavisi kilo aldırır mı? Vücutta su tutma, şişkinlik yapar mı?</i>	<i>106</i>
DOKTORUNUZUN AKLINDAN –O FARK ETMEDEN– NELER GEÇİYOR?	109
BU HORMONLARI AĞIZDAN MI ALMALI, CİLDE Mİ SÜRME Lİ?	113
<i>Sigara içenler hormon kullanmasa iyi olur diyorlar. Beynime pıhtı atarmış?.....</i>	<i>118</i>
<i>... evlenince geçer diyorlar, doğru mu?.....</i>	<i>118</i>
<i>Hormonları mümkün olduğu kadar kısa süreli kullanmalıyım, öyle değil mi?.....</i>	<i>124</i>
40 YAŞ SONRASI: BU DERTLER NEDEN MENOPOZA DAHA YILLAR VARKEN BAŞLIYOR?	126
<i>Doktorum diyor ki: “Estrojeni krem şeklinde cilde sürmek fayda etmez. Hormonlar ciltten kana emilmez. Vücudunu baştan aşağı kremle kaplarsan belki.” Siz ne dersiniz?.....</i>	<i>131</i>
YUMURTLAMAK YA DA YUMURTLAYAMAMAK: ESTROJEN-PROGESTERON DENGESİ	133

<i>Âdetlerim çok düzensiz ve ağır geçiyor. Kansızlık düzelmüyor. Ne yapmam lazım?</i>	<i>138</i>
<i>Hormonlu spiral taktırayım mı?</i>	<i>141</i>
<i>Yaş 55. Menopozdayım. Hormonlar düşmüş. O zaman bu meme kanseri nereden çıktı?</i>	<i>142</i>
<i>Menopozda girdim mi diye tahlil yaptırdım. Önce “Girmişsin” dediler. Sonra “Yok yok daha girmemişsin” dediler.</i>	<i>147</i>
DURUP DURURKEN ÇÖL SICAĞI: SICAK BASMALARİ.....	149
<i>Hormonlar uyku sorunuma çare olabilir mi?.....</i>	<i>151</i>
<i>Menopoz sonrası hormon alırsam âdet kanaması tekrar mı başlayacak?.....</i>	<i>152</i>
ÂDET ÖNCESİ SENDROMU (PMS).....	153
<i>Fitoestrogen (bitkisel estrogen) nedir?</i>	<i>159</i>
HORMON REPLASMANININ TEMEL FELSEFESİ: “DOĞAL” NEDİR?	160
HORMON DESTEK TEDAVİSİNDE DOKTOR-HASTA İLİŞKİSİ.....	172
BİREYE ÖZGÜ HORMON TEDAVİSİ NE DEMEKTİR?	175
<i>Kadında testosteron eksikliği diye bir şey var mıdır?</i>	<i>177</i>
HORMON REPLASMANI: PRATİK BİLGİLER VE UYGULAMA.....	180
<i>Vajinal kuruluk cinsel yaşamımı bitirdi. Kullandığım kremler de yeterince fayda etmedi. İdrar kaçırmaması diye bir şey yok ama idrar tutmakta eskisine göre biraz daha zorlanıyorum. Bu amaçla hormon kullanmak konusunda ne dersiniz?</i>	<i>189</i>
<i>Hayıt meyvesi ya da black cohosh (yılan otu) ile doğal hormon tedavisi hakkında ne düşünürsünüz?</i>	<i>190</i>
<i>Hormon replasmanı ile cildim genç kalır mı?</i>	<i>191</i>
PARDON! MÜSAADE EDİN BEN KANSERDEN KORKAYIM!	193

<i>Hormon replasmanı Alzheimer riskini azaltabilir mi?</i>	197
DR. MİNE HANIM MEME KANSERİ OLMAYABİLİR MİYDİ?	201
YUMURTA İSTERSEN ÇOK, AMA ÇATLAMİYOR! “POLİKİSTİK OVER.”	221
<i>Soğan suyu polikistik over, endometriozis, myomlar, yumurtalık kisti, Âdet öncesi sendromu, kısacası her şeye iyi geliyor. İyi gelmediği bir kadın sorunu var mıdır?</i>	225
<i>Doğum kontrol hapı alırken âdetlerim nihayet düzene girdi. Artık gün sekmiyor. Yani, hormonal dengesizliğim iyileşti öyle değil mi?</i>	227
ÇİKOLATA KİSTİ HASTALIĞI (ENDOMETRİOZİS)	230
“Spiral” (rahim içi araç) kısırlık yapar mı?.....	237
<i>Doğum kontrol hapları kanser yapar mı?</i>	238
<i>Doğum kontrol hapı kullanırsam yumurtlama olmuyormuş. Demek ki yumurtalar harcanmıyor. O zaman bu haplar menopoza geciktirir mi demek oluyor?</i>	239
KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ)	240
ERKEKLER VE TESTOSTERON.....	247
BENİM HİKÂYEM VE FONKSİYONEL TIP	256
BESİN DESTEKLERİMİZİ NASIL SEÇMELİYİZ?	278
REFERANSLAR.....	284



TÜRKİYE'DE FONKSİYONEL TIP'IN KISA TARİHİ: FTA

Fonksiyonel Tıp, kronik hastalıklar için “Hastalığa bir isim ver (‘tanı’), sonra da buna uyan ICD kodunun karşısındaki ilacı reçeteye yaz” biçiminde özetlenebilecek basite indirgeyici uygulamamıza karşılık, hastalığa değil kaybedilen sağlığa odaklanarak vücudun kendini iyileştirme gücünü hasta ile el ele vererek ayağa kaldırmayı benimseyen bir yaklaşım. “Bu karşımda oturan kişide hangi hastalık olabilir?” sorusuna değil, “Bu kişinin vücut sağlığında neler eksik ya da çalışmıyor olabilir?” sorusuna yanıt arayan bir yaklaşım.

2017 yılı başında “Fonksiyonel Tıp kitabı çıktığında, ülkemizde Fonksiyonel Tıp’ın sözünü bile eden yoktu. Ne tıp çevrelerinde ne de internetteki popüler sağlık sayfa ve tartışmalarında “Fonksiyonel Tıp” sistematığının adı geçerdi. İşin doğrusu dünyada da durum –bugün için– çok farklı denemez. Bugün FTA sayesinde Türkiye’de Fonksiyonel Tıp’ın geldiği nokta sizi yanıltmasın: Diğer ülkelerde, ilgili bir küçük azınlığın internet grupları hariç, doktor olsun olmasın Fonksiyonel Tıp’ın adını duymuş ya da hakkında iki satır okumuş olan birine kendi çevrenizde rast gelmeniz hâlâ hiç kolay değildir.

Geldik 2019 Kasım ayına. Bu inanılmaz kısa süre içinde Türkiye bu konuda dünyada parmakla gösterilecek bir ülke durumuna geldi. Fonksiyonel Tıp kitabı ülkemizde bir fenomen oldu. Kelimenin tam manası ile “Edirne’den Kars’a”, ülkenin saygın üniversitelerinde ve tıp kurumlarında değerli akademisyenler ve bilim insanları, doktorlar Fonksiyonel Tıp düşüncesi ile tanıştılar. Araştırmaya değer gördüler. Ufak ufak kendi hayatlarına, hastalarının hayatlarına uygulamaya giriştiler. Birçok ulusal tıp toplantı ve kongresinde Fonksiyonel Tıp’ı anlatma fırsatı buldum. Her branştan yüzlerce değerli hekim bu yaklaşımı derinlemesine anlamak için modüler kurslarımıza katıldı. Yapıp bitirdiğimiz modüller talep üzerine defalarca tekrarlandı. Her branştan yüzlerce hekim ve akademisyen, FTA yani Fonksiyonel Tıp Akademisi’nin gururlu birer üyesi olarak bir sonraki toplantımızı ipe çeker oldu.

Bütün bunları, yalnızca 2 yıl önce, ben dahil, kimse hayal bile edemezdi.

2011-2013 yılları kendi ağır hastalığımla mücadele ile geçmişti. 2013 yılında bütünüyle iyileştiğimde kararımı vermiştim. “Bu iş” her nasıl olduysa, bunu derinlemesine öğrenip doktor arkadaşlarımla paylaşmalıydım. İyileşme yolculuğumda çok sayıda online kurs almıştım. Bu esnada bir yandan da göz doktorluğuma, ameliyatlarıma devam ediyordum. Fonksiyonel Tıp’ın altyapısını az çok kavramıştım. Bununla birlikte, bir şeyin kursunu almak başka, eğitimini vermek ise çok başka bir şeydi. Ne kadar insanüstü bir çalışma içinde olursam olayım, bir yandan klinikte kendi branşımın mesaisini yaparken bir yandan da “online kurslar” alıp “Fonksiyonel Tıp Eğitmeni” diye ortaya çıkamazdım. Ülkede yakmayı planladığım meşale bana çok daha büyük bir sorumluluk yüklüyordu.

Tüm göz doktorluğu kariyerimi, branşımı yani konfor alanımı, her türden bir kimimi sıfırlayarak Fonksiyonel Tıp’ın doğduğu yer olan Amerika’da dört ayrı kuruluşun eğitimlerini almak ve toplantılarına katılmak için toplamda 1,5 yıl boyunca eyalet eyalet dolaştım. Buralarda çok değişik bilgiler, yaklaşımlar ve tecrübeler sahibi sayısız kişiyle tanıştım ve tartıştım. Her katıldığım toplantıda, her tanışıp tartıştığım kişide bilgilerim yeniden şekillendi ve gelişti. Ortaya damıtılmış bir sentez çıktı. Fonksiyonel Tıp eğitimi almayı kafasına koyan doktor arkadaşlarla bu sentezi hiç kıskanmadan, kendime zerre ayırmadan paylaşmayı kafama koydum. Amerika’daki toplantılarda Hindistan’dan Şili’ye, Hollanda’dan Kanada’ya tanıştığım meslektaşlarıma Türkiye üzerine projelerimi anlatırdım. Kaşlar hafif kalkar, beni biraz hayalperest bulduklarını nazikçe belli ederlerdi. FTA işte böyle, bir hayal olarak başladı.

Bugün kıvançla görüyorum ki, 2017’de tutuşan Fonksiyonel Tıp kıvılcımı, 2018’de bir meşaleye dönüşmüş durumda. 2019 eğitimlerimizde ülkenin kendi alanlarında söz sahibi akademisyenler ve uzmanları da hem sunumlarıyla eğitimci olarak hem de panellerde görüş alışverişi ve tartışmalarla modüllerimize katılıyor.

Amacımız 2021 yılından başlayarak FTA’yı Türkiye’de Fonksiyonel Tıp’ın kurucu topluluğu olmanın ötesine taşıyıp Avrupa’da da tanınan ve Fonksiyonel Tıp’a uluslararası planda da katkı veren saygın bir kuruluş durumuna getirmek!

FTA, önümüzdeki üç yıl içinde Avrupa’da Fonksiyonel Tıp’ın lider bir kuruluşu olarak tanınacak. Bu işi de herhangi bir yurtdışı kuruluşun “pazarlama temsilcisi” olarak değil, kendi ülkemizin beyinlerini bir araya getirerek her birlikte yapacağız.

Başarılmış olanlar, FTA olarak hep birlikte başaracaklarımız için bize güven veriyor.

SIK SORULAN SORULAR

Kurslarınız, doktor eğitim modülleriniz neden yavaş ilerliyor? Sizden sonra çıkan bazı gruplar sizden daha sık aralıklarla kurslar düzenliyorlar ve sizden daha erken mezun verecekler?

Biz, diğer grupların yapmakta olduğu gibi, doktorlara da, hekim dışı sağlık personeline de (hemşire, optisyen, psikolog, fizyoterapist) hatta 2 yıllık sağlık meslek lisesi planında eğitim almış herkese, doktorlar ile tamamen aynı eğitim ve aynı sertifikayı vermekte olan Amerikan IFM'in eğitim slaytlarını aynen, hatta sırasını bile değiştir(e)meden Türkçeye çevirip aramızda paylaşarak seslendirmekten ibaret bir eğitim "hazırlamıyor" ve vermiyoruz.

FTA, kurslarını IFM'de olduğu gibi hekim dışı ekibin de de takip edebileceği düzeyde değil, hekimlerin tıbbi bilgisi düzeyinde ve özellikle klinik uygulama ağırlıklı olarak hazırlıyor. Bunu yapan dünyada ilk Fonksiyonel Tıp eğitim kurumuyuz. Tercüme edilmiş slaytları aramızda paylaşıp seslendirerek eğitim hazırlamış "gibi yapamayız". Türkiyede Fonksiyonel Tıp'ın kurucu topluluğu olarak sorumluluğumuz buna olanak vermiyor. Kurs içeriğini özgün olarak ve klinikte uygulanabilecek ipuçlarına odaklı hazırlıyoruz.

Buna ilaveten, kursiyerlerin her aldığı modülü sindirmesi, kendi araştırma ve deneyimleriyle zenginleştirmesi için modüller arasında muhakkak belli bir süre tanımanız gerek. En hızlı biz olalım derdinde değiliz. "Buraya kayıt olursak sertifikayı üç ay önce alıyormuşuz" diyecek olanları değil, beynini ve kalbini bu işe vermiş, yakın geleceği görebilen ekip arkadaşları istiyoruz.

IFM EĞİTİMİ nedir? IFM Sertifikası nedir? Kimler nasıl alıyor? FTA ve IFM eğitimlerinin temel farkı nedir? FTA olarak doktor eğitimleriniz neden online değil?

Fonksiyonel Tıp kitabı ve FTA'nın sıfırdan çabaları sonucunda ülkemizde bu yaklaşım popüler olunca, son dönemde "IFM", "IFM Sertifikası" sözcüklerini çok sık duyar olduk. Kimi doktorlar "IFM Eğitimi almış" olduklarını sosyal medyada duyurmaya başladılar! Öyle görünüyor ki, eksik bilinen her konuda olduğu gibi bu da, kendi efsanesini ve kendi kolaya kaçan zümresini yaratmaya aday. Ben burada bu konulardan kişisel gözlem ve tecrübelerimi paylaşarak bahsetmek istedim ki, her şey tam olarak netleşsin.

IFM, Amerika'da Fonksiyonel Tıp'a büyük hizmetleri olan değerli insanların kurduğu önemli bir kurum. Aşağıda açıklayacağımız gibi, verdiği eğitim örneğin A4M'e (American Academy of Anti-Aging Medicine) göre oldukça yüzeysel olsa da, seviyesi bir klinisyen için düşük olsa da, fonksiyonel tıp eğitimi "genel çerçevesi çizilmiş, başı ve sonu belirlenmiş belli bir müfredat dahilinde" vermeye ilk başlayan ilk kurum olarak saygıyı hak ediyor. Bununla birlikte, verilen eğitim düzeyi kaçınılmaz olarak yüzeysel. Hekim dışı sağlık ekibinin eğitim seviyesine ayarlı kalarak verdikleri bu eğitimlere "ön lisans eğitimi" düzeyinde dersek, bizim FTA'da vermeye çalıştığımız eğitim içeriği için "üst ihtisas düzeyi" deyimini kullanmak yanlış olmaz.

IFM toplamda 7 modül halinde, yani 7 hafta sonundan oluşan bir eğitim verir. Her modülü yılda bir kez tekrarlar. Bu modüllerden biri, tüm modüllerin kuşbakışı birer özeti olan "bu yaklaşımı tanıtm" modülüdür. "IFM eğitimi almış" sayılmanız için bu toplantıların hiçbirine katılmanız gerekmez! "Online" eğitim alabilirsiniz. Eğitim PDF dosyalarını bilgisayarınıza indirerek, tek bir kez bile bu toplantılara katılmadan da bu eğitimi alabilirsiniz. Ülkemizde "Amerika'da IFM eğitimi almış" olduklarını sosyal medyadan ilan etmekte olan istisnasız tüm hekimlerin almış olduğu eğitim de tam olarak bu şekildedir.

Yaşadıklarımı paylaşayım: Fonksiyonel Tıp için Amerika'da bulunduğum 2015-2016 yıllarında diğer birçok kuruluşun düzenlediği, FT için ihtisas seviyesinde, üst düzey bir dizi seminer ve eğitimin yanında tabii ki IFM'in tüm eğitim modüllerini de yerinde katılarak tamamladım. Bunun yerine evden bilgisayarınıza dosya indirirseniz, toplantıya katılan diğer hekimlerle hiçbir bilgi alışverişinde bulunamazsınız. Bu sektöre hizmet veren profesyonel firmaların temsilcilerinden işin mutfağını öğrenemezsiniz. Eğitimle tartışamazsınız. Neticede bilginiz, size gönderilen standart PDF dosyalarından ibaret kalır.

Şüphesiz ki, maliyetini karşılayabilen herkese IFM eğitimi (de) almasını öneriyorum. Eğitim her zaman yararlıdır, özellikle yerinde alırsanız. Ancak, bu yüksek maliyetli eğitimlere başvurmadan ya da bu eğitim slaytlarının özetlenmiş tercümelerinden ibaret olan bazı yerel eğitimlere başvurmadan önce bilmeniz gerekenleri anlatalım:

IFM, ülkemizde yaratılmış efsanenin aksine, doktorlara özel hazırlanmış bir eğitim programı değildir. IFM'de hekimler ile birlikte tamamen aynı eğitimi ve tamamen aynı sertifikayı iki yıllık ön lisans öğrenimi düzeyinde olanlar da dahil olmak üzere optisyenler, psikologlar, diyetisyenler, fizyoterapistler, hemşireler, akupunkturistler ve podiatristler de alıyor. Üstelik çok büyük çoğunluğu, aynen ülke-

mizde IFM eğitimi almış (!) olanlar gibi sadece 7 hafta sonu evinden “online” yani bilgisayarlı eğitimle.

Yukarıda sıraladığımız hekim dışı tıbbi meslekler, son derece önemli ve değerli meslekler. Bazıları “FT takımının” ayrılmaz birer parçası. Onlar olmadan olmaz! Ancak, tıp fakültesi formasyonu almamış bu arkadaşların –şahit olduğumuz istisnalar hariç– bir doktora hakkıyla verilecek bir eğitimi, yani tıp fakültesinin üzerine verilen bir yüksek eğitimi takip edebilmelerini ümit etmek mümkün değildir. İşte bu nedenle IFM, eğitim düzeyini mecburen bu hekim dışı personelin tıbbi eğitimi düzeyinde tutar. Bir hekimin tıbbi eğitimi seviyesine çıkaramaz. Bunu yaparsa, diğerleri takip edemez. En sonunda yapılan sınav da, verilen meşhur “IFM sertifikası” da kaçınılmaz olarak bu yüzeysel tıbbi seviyede kalır.

Daha açık söyleyelim: Ülkemizde evden alınan online eğitimlerle “fonksiyonel tıp eğitmeni” olan bir kesimin yaratmak istedikleri efsanenin aksine, “IFM diploması” adındaki belge, bir Alman hemşirenin ya da bir Brezilyalı optisyenin evinde bilgisayardan toplamda 7 hafta sonu kurs görerek sahip olabildiği bir eğitim ve sertifikadır. “Eğitim iyidir.” Tüm doktor arkadaşlara öneririm. Ancak, bu eğitimle yetinirseniz hasta karşısında yeterli olmayacağınızı bilmenizi isterim.

Samsun'dan Fonksiyonel Tıp doktoru tavsiye edebilir misiniz? İzmir'de bu bakış açısına sahip hangi doktor var? Bursa'da FTA eğitimi almış doktor ismi verir misiniz?

Bu sorular bize giderek daha sık yöneltiliyor. FTA kursları henüz tamamlanmadı. Toplamda 5 modülün (5 kursun) 4 tanesi tamamlanmış durumda. Tüm modülleri tamamlamış olarak Mayıs ayında yapmayı planladığımız sınavda başarı gösteren doktor arkadaşlar “FTA SERTİFİKASI” alacaklar. Bu sınav 6 ayda bir tekrarlanacak ve böylelikle sertifika sahipleri arasına yeni doktor arkadaşlar katılacak. Bu hekimler web sitemizin ana sayfasında ön planda ve sosyal medya paylaşımlarımızda sürekli olarak ilanda tutulacak ve hastalar tarafından Türkiye haritası üzerinde kolayca bulunup ulaşılabilir olacaklar.

Antalya'da FTA'dan eğitim almış nörolog var mı? Eskişehir'de sizin yaklaşımınızı benimsemiş kadın doğumcu tanıyor musunuz?

2020 Mayıs ayında web sitemiz ve sosyal medyada ilan edilecek listede, harita üzerine tıklayarak Fonksiyonel Tıp Akademisi (FTA) mezunu doktorlar hakkında,

varsa uzmanlık dalları dahil tüm bilgiye ulaşılabilecek. Ancak yaygın bir yanlış değerlendirmeyi d¼zeltmek gerekiyor: Fonksiyonel Tıp, uzmanlık dallarına ilişkin bir yaklaşım değildir. Branşlara kuşbakışı bakan ve aralarındaki kopuk ilişkiyi yeniden tesis eden bir yaklaşımdır. Fonksiyonel Tıp ve FTA'nın ortaya çıkmışı nedeni de zaten ¼lkedeki uzman doktor eksikiği değildir!

Uzmanlık dalları daima var olmaya devam edecektir ¼¼nk¼ onlara ihtiyacımız var. Aynen FTA doktorlarına ihtiyacımız olduğu gibi. İyi bir FTA doktorunun branşı önem taşımaz. Kendisinden beklenen şey, bug¼n i¼in her yerde erişebileceğiniz branş uzmanlıkları değil, sizi b¼t¼nc¼l ve bireysel bir yaklaşımla değerlendirmesidir.

Op. Dr. Mustafa Atasoy

Fonksiyonel Tıp Akademisi Kurucusu

www.fonksiyoneltip.com

Instagram: [fonksiyoneltipakademisi](https://www.instagram.com/fonksiyoneltipakademisi)

Facebook: [fonksiyoneltipakademisi](https://www.facebook.com/fonksiyoneltipakademisi)



GİRİŞ

Sağlık arayışında yapabileceğiniz en iyi şeyin “sık sık check-up yaptırmak” olduğu fikrinde iseniz, tekrar düşünmenizi öneririm. *Unutmayın: Sağlığınızı kaybettiğiniz yer hastane değil. Sağlığınızı kaybettiğiniz yer eviniz, işyeriniz, öğle yemeğini atıştırdığınız o kebabçı, alışveriş yaptığınız o market, gün boyu kalkmadığınız o koltuk, boş yere tartıştığınız o sürücü, uykudan yiyerek seyrettiğiniz o televizyon programları. Eğer sağlığınızı haplarla göstermelik olarak değil, gerçek anlamda geri istiyorsanız, onu ancak kaybettiğiniz yollardan geri geçerek kazanabilirsiniz. Sağlığınızı hastanede kaybetmediniz. Orada geri kazanamazsınız.*

Haftanın birkaç günü farklı polikliniklerde yakınmalarınızı dillendirip, tomografi, MR, endoskopi ne var ne yok çektirip hastaneden elinizde farklı birer reçete ve bazen de bir ameliyat randevusu ile ayrıldığınız pasif rolden silkinip, *sağlığınızın iplerini kendi elinize almaya karar verdiğiniz gün*, size bunu yapmanız için yol gösterip destek olacak bir Fonksiyonel Tıp Akademisi doktorunuzla işbirliğine adım atacağınız gündür.

Tabii ki burada, kazalar, mikrobik hastalıklar ya da *zaten kaybedilmiş olan sağlık* üzerine eklenen acil hadiselerden, örneğin kalp krizinden söz etmiyorum. Bunlar olduğunda “durumu toparlayıp yola devam edebilmek” –ve eğer gerçekten istiyorsak– sağlık hakkında tekrar düşünecek zamanı kazanabilmek için, hastanelere hepimizin ihtiyacı var.

Aranızdaki doktor arkadaşlar da dahil olmak üzere, bana göre sağlık arayışınızda yapmanız gereken ilk şey, vücudunuz hakkında daha fazla şey öğrenmek. Onun nasıl çalıştığını, beklentilerinin ne olduğunu daha iyi anlamak. Yapabileceğiniz ikinci en iyi şey ise, sizi “*bir depresyonlu*”, “*bir romatoid artritli*”, “*bir huzursuz bağırsaklı*” hasta olarak görmeye programlı olsalar da, kendi branşlarında değerli

birer uzman olan doktorlarınızla ilişkiyi kesmeden, sizi bu *hastalık etiketlerinin* ötesinde *bir birey olarak, bir bütün olarak* görmeye gönüllü bir Fonksiyonel Tıp Akademisi doktoru ile el ele vererek kendi sağlığınızın yönetiminde daha aktif ve daha güçlü bir rol almanız.

Bunlardan birincisi, yani “vücudunuz hakkında bilgi sahibi olmak, onu iyi tanımak” konusunda açık ara en kötü durumda olan kimler diye sorarsanız, yanıtım hiç tereddütsüz *kadınlar* olur. Sosyokültürel düzeyden neredeyse bağımsız olarak kadınlar, hayatlarına damga vuran belki de en karakteristik hadise, yani âdet döngüleri hakkında bile *neredeyse hiçbir şey* bilmiyorlar. Menopoz hakkında öğrenmeye çalıştıkları ise kesif bir dezenformasyon ve efsane bulutunun arkasında.

Bu nedensiz değil. Kadın vücudunun “sihirli” üretkenliği, binlerce yıldır akla gelmedik boş inançlar ve tabular ortaya çıkarmış. Eski Yunan uygarlığının hâlâ saygıyla andığımız ünlü hekimleri dahil, yüzlerce yıl boyunca insanlar hamilelikte âdetlerin kesilerek memeden süt gelmesini “*hamilelikte dışa çıkmayıp da vücutta biriken âdet kanının süte dönüşüp memeden akması*” olarak yorumlamışlardı! Konunun ağır sosyal bir tabu olması nedeniyle, aradan geçen binlerce yıla karşın bugün de hâlâ Eski Yunan’a rahmet okutacak şeyler işitebilirsiniz.

Doktor olalım olmayalım, ilerleyen yaşla birlikte sağlıkta tökezleme, peşi sıra dizilen hastalıklar ve hızlanan çöküş hakkında düşünürken, hormonların ilk aklımıza gelen konulardan olduğunu hiçbirimiz söyleyemeyiz. Erkek için olsun kadın için olsun hepimiz, ilerleyen yaşla birlikte hormonların düşmesini –*ki izninizle ben buna sağlıklı yıllardaki hormon dengesinin bozulması diyeceğim*– yaşlanmanın ve çöküşün bir *sonucu* olarak görüyoruz. Gerçekte ise, hormonların düşmesi yaşlanmanın ve çöküşün bir sonucu olmaktan daha fazla, bir *nedeni*.

Cinsiyet (seks) hormonlarının görevi sadece seks değil. Beyinden kemiğe, kemikten kalbe vücutta görev almadıkları bir hücre ve organ neredeyse yok.

Hormonlar sağlığımızı korumak veya kaybetmek konusunda son derece güçlü oyuncular. Gençlik yıllarını geride bırakmış, hormon dengesi bozulup zayıflamış olan çok fazla sayıda erkek ve kadın için, genç yıllardakinin *düzey olarak aynı olmasa da* genel manada ona benzer bir hormon dengesini yeniden tesis etmek, bir başka yolla ne yaparsanız yapın erişilmesi olanaksız denecek kadar zor, doğru ve yerinde kullanıldığında ise olası kâr/zarar dengesi açısından yapılabilecek tüm diğer hamlelerden daha avantajlı ve güçlü bir hamle.

Yaşınız ne olursa olsun, sağlık ve hayatîyetin temeli daima: Doğru yiyecek seçimleri, düzenli fizik aktivite, stres yönetimi ve iyi bir uyku olmaya devam edecektir. Yaşadığımız çağ için konuşursak, bu saydıklarımıza doğru seçilmiş besin desteklerini de eklemek gerekebilir. Hücreleriniz ne kadar sağlıklıysa, hormonların verdiği mesajları o derece doğru olarak yerine getirirler. Bunların hepsini boşlayıp da bir hormon hapı almak, kremini sürmek ya da iğnesini vurdurup sağlıklı olmak ve “genç kalmak” boş bir hayal.

Bir hormon kullanmak, sağlığı destekleyen bir beslenme ve yaşam biçiminin yerine geçemez. Buna karşın, *eğer kişinin sağlıkla uyumlu olmayan, sağlığı desteklemeyen bir hormon düzeyi ve dengesi varsa, yaşam biçimi ne kadar doğru olursa olsun, bunun ödülünü alması imkânsız denecek kadar zor.* Bunun aksini söylemek için, hormonların vücudun bütününe hâkim olan rolünü ya bilmemek gerekir, ya da bilmezden gelmek.

İnsanın milyonlarca yıllık tarihi düşünüldüğünde “birkaç saniye önce” diye ni-teleyebileceğimiz 150 yıl öncesine dek, ortalama insan ömrü 45-50 yıldır. Bir başka deyişle, kadınların yumurtalıkları durduğunda zaten kendileri de “duruyordu”. *Doğada olup biten, bu demektir ki “doğal” olan tam olarak buydu!* Sonuç olarak kadınların çoğunun “menopoz sonrası dönem” diye bir derdi yoktu.

Elli yaşın ötesine geçip seksenlere ulaşmak isteyen, üstelik bu süreyi de hastalık ve ameliyatlara, örneğin felçli ya da Alzheimer’li olarak geçirmek istemeyen insan talebi, doğa için yeni bir talep. Eski tarihlerde *gerçek anlamda doğal yaşamış olan* insanlar, bizler kadar uzun yaşamadı. Gene, bizler kadar uzun bir “*bozulan sağlık, düşkünlük ve ağır çekim bir ölüm*” yolculuğundan da geçemediler.

Bugünün “modern” kadınının yaşam döngüsü, yalnızca 150 yıl önceki hemcinsinden adeta farklı bir canlı türü gibi! Eskiden yaşamının büyük bölümünü hamilelikler ve emzirme ile geçirirken, bugün gebelikler 35 yaşlarına kadar sarkıtılıyor ya da hiç hamile kalınmıyor. On yıllar boyunca doğum kontrol hapı kullanılıyor. Bu demektir ki yaşam bugüne dek doğada olup bitmiş olandan bambaşka bir hormonal sistem içinde sürdürülüyor.

Kadın türünün milyon yıldır görmediği çevresel toksinler, kozmetikler, işlenmiş yiyecekler ve kariyer stresi eşliğinde 40 yaşına ulaşıyor, 40-50 yaş arasında sağlıkları baş aşağı gitmeye başlıyor, sağlık ve ışıltılarını kaybetmeye başladıkları bu dönemden sonrasını da modern tıbbın olanaklarıyla ilaç ve hastane desteği sayesinde ayakta kalarak geçiriyorlar. *Burada Doğa'nın ya da evrimin bir kabahati yok.*

Onlardan daha önce böyle bir talep hiç olmamıştı. Evrimin mantığına göre “doğal” olan, 40’lı yaşları geçince türümüzün devamına artık katkıda bulunmayacak bir birey olarak kaynakları tüketmeyi bırakıp sahneyi gençlere terk etmemiz!

Bugün, kadının ya da insanın hâlâ doğanın bir parçası olduğunu söylemek bana göre mümkün değildir. Dürüst olacaksak, insanın elli yaş sonrasında hâlâ on yıllar boyu ve düşkün hale gelmeden yaşamak talebi, “doğada daha önce hesapta olmayan” bir talep olması yönüyle, “doğada hesapta olmayan” destekler gerektiriyor. “Hormonlara müdahale etmeyin, bu işi Doğa’ya bırakın” deniyor ama, Doğa sizin bu kadar uzun yaşayacağınızı hiç hesaba katmamıştı.

Kadının bu yeni sosyal ve hormonal yaşamının geniş hareket alanı ve yeni olanaklar getirdiğine şüphe yok. Ama milyonlarca yıllık “kullanma kılavuzunun” dışına çıkmamanın bir bedeli var: Hormonal kargaşa, âdet öncesi sendromu, âdetle ilişkili migrenler, uyku sorunları, kilo alma, meme kanseri, düzensiz ve ağır âdet kanamaları, endometriozis, sıcak basmaları, kemik erimesi, depresyon, anksiyete, polikistik over, infertilite, kemik erimesi ve kırıklar gibi saymakla bitmez hormon temelli sorunlar, sağlıksız ve düşkün bir yaşlılık.

Yaşlılık hastalıkları insanoğlunun tarihinde yeni bir sorun. 50 yaşın ötesinde uzun yıllar boyunca sağlıklı ve faal kalmak isteği anlaşılabilir ve insani bir arzu. Ancak bu, insanoğlunun tarihinde çok yeni ve “doğada karşılığı olmayan” bir talep. Bu yeni talebi, sağlıklı yıllardaki hormon dengesinden çok uzakta gerçekleştirmeyi seçenlerin epey şansa ihtiyacı var, çünkü “doğaya karşı” kürek çekiyorlar.

Şimdi gelin birlikte bir sorunun yanıtını arayalım. Hiç zor değil, merak etmeyin. Doktor olmaya da gerek yok: Doktorumuz dahil herkesten işittiğimize göre, “hormon” verildiğinde kadında kanser riski artıyormuş. Tamam, şimdilik kabul ettik, hiç ayrıntıya girmeden devam ediyoruz.

Bir kadının kanında, diyelim 13-53 yaşları arasında âdet görmekte olduğu 40 yıl boyunca *estrogen* düzeyi, âdet döngüsü içinde ne zaman baktığımıza bağlı olarak ortalama 80-400 pg/ml arasında değişir. *Progesteron* ise ortalama 5-25 ng/ml arasında. Aynı kadına biz hormon tedavisi yapacak olsak, tedavide hedefleyeceğimiz değerler pekâlâ estrogen için bunun en altlarındaki 80-120 pg/ml, progesteron için de 5-10 ng/ml olabilir. *Bu düşük görünen değerler, hormon tedavisindeki tüm amaçlarımızı yerine getirmeye yeter* (çocuk doğurmak ya da âdet görmek gibi şeyler tabii ki bunlar arasında değil).

Alt sınırın üzerindeki bu değerler bize neden yeter biliyor musunuz? Çünkü hormon desteği yapmayacak olduğumuzda menopozda bu kadının kanındaki estrojen, aslında *kocasının 25-50 pg/ml'lik estrojen düzeyinin bile altına*, 3-10 pg/ml'ye inmiştir! Progesteron deseniz sifıra yaklaşmıştır!

Şimdi, daha ben sormadan siz diyeceksiniz ki: *“İyi de, bu kadın kanında sizin menopoz sonrası verdiğinizden çok daha yüksek hormon düzeyleri ile 40 yıl boyunca bir serçe gibi şen şakrak dolaşmış? Üstelik en sağlıklı yıllarını geçirmiş? O zaman nasıl oluyor da siz birkaç yıl boyunca böyle düşük düzeyde hormon verince kanser oluyor?”*

Ben de size *“Esas bir de şunu dinleyin...”* diyeceğim: *“Bu kadın hamile kaldığında kanında normalde 80-400 pg/ml olan estrojen düzeyi tam 6.000-7.000 pg/ml'lik değerlere çıkıyor! Progesteron 5-25 ng/ml değerinden 50-100 ng/ml'ye fırlıyor. Demek ki defalarca hamile kalan kadınlar seneler boyunca kanlarında bu astronomik hormon düzeyleri ile dolaşıyor ve her nasılsa hamile kadınlar kanserden kırılıp insan nesli hâlâ sona ermiyor! Üstelik ‘Hormon mu? Sakın ha!’ diyenler, bir yandan da meme kanseri olmamak için hamile kalmanızı, yani kanınızda bu hormonların astronomik düzeylere fırlamasını öneriyor.”* Size de burada bir terslik, doğal olmayan bir şey var gibi gelmiyor mu? Evet, kesinlikle doğal olmayan bir şey var: *Dünyada ve ülkemizde, kadınlara “hormon” niyetine verilmiş ve bugün hâlâ size verilmekte olan, doktorunuza da “Hormon mu? Sakın ha!” dedirten “şeyler”, insan kanındaki doğal, gerçek hormonlar değil. Bunların kimyasal taklitleri.*

Dünyada 50 yaşın ötesine geçecek olan *milyarlarca* kadının menopoza gireceğini düşünürseniz, girmemiş olanların da polikistik over, endometriozis (ağrılı âdetler), düzensiz âdetler gibi ilaç endüstrisinin bu pazara kayıtsız kalmasını beklemesiniz. *Ülkemiz ve dünya genelinde kadınlara “estrojen, progesteron” niyetine (!) verilen haplar, kanımızda dolaşan gerçek insan hormonlarından molekül yapısı olarak çok farklı, patentli kimyasal maddeler. Bunlar hormon değil. Hormonsu.*

Bugün doktorlarınızdan işittiğiniz “Hormonlar kanser yapıyor, beyinde pıhtı yapıyor” sözlerine neden olan bilimsel çalışmaların istisnasız tümü, insan kanında dolaşan hormonlardan farklı yapıda, ilaç fabrikalarının ürettiği hormon taklidi kimyasallar kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışmaların gerçek doğal insan hormonları adına da geçerli olacağını iddia etmek, tıbbi biyolojik mantık ve bilim açısından mümkün değildir.

Molekül yapısı olarak gerçek insan hormonlarına kiraz dersek, milyonlarca kadına on yıllardır verilmekte olan kimyasal haplar vişne! Evet bunlar benzer meyveler, bir yaz günü atıştırmak için bu fark önemli de olmayabilir, ama hormonlar gibi yaşamsal rol oynayan güçlü oyuncuların bahsediyorsak, siz gelin bir de kadın vücuduna sorun. *Meme dokusuna sorun!*

Sentetik hormonsularla yola çıkılmış, fabrikasyon mantıkla yapılmış, büyük ancak bilimsel metodoloji açısından acınacak durumdaki araştırmaların medyadaki yansımalarının tıp meslek örgütleri üzerinde yarattığı mahalle baskısı ülkemizde de devam ederken, son 10 yıldır dünyanın dört bir köşesinden akliselim sahibi bilimadamları bu illüzyonu dağıtmak için uğraşiyor. Bunları “*Kadın türünün üstündeki lanet: WHI çalışması ve dünyadan uzman görüşleri*” adlı bölümde okuyacaksınız. Biz şimdilik yalnızca bir örnek vermekle yetinelim: Uluslararası Menopoz Derneği'nin (*International Menopause Society*) 2011 tarihli “*Menopoz sonrası hormon tedavisi ve orta yaş sağlığına ilişkin koruyucu stratejiler*” başlığını taşıyan açıklaması bakın kelimesi kelimesine ne diyor:

“*WHI çalışmasına ait ilk sonuçların 2002 yılında medyaya sunulma biçiminden kaynaklanan aşırı tutuculuk, aradan geçen 10 yılda kadınların hormon replasman terapisinden uzaklaşmasına ve kalp-damar, bunama ve kemik erimesinden korunmak için kritik bir dönemi kaçırarak zarar görmelerine neden oldu.*” (Sturdee DW, Updated IMS recommendations on postmenopausal hormone therapy and preventive strategies for midlife health, Cimacteric 2011)

Son 15-20 yılda yetişen koca bir nesil doktor, hatta kadın hastalıkları uzmanı ve endokrinolog, hormon replasmanı ve doğal (gerçek) hormonların kullanımı hakkında neredeyse hiçbir şey öğrenme fırsatı bulamadı. Olan kadınlara oldu.

Böylece yanlış hormonlar, yani taklit *hormonsularla* kör parmağım gözüne yanlış yapılan bu araştırmalar, sadece bu araştırmalara katılan kadınları etkilemekle kalmadı: *Hormonofobi* noktasına ulaşan bu temelsiz korku, o günden sonra milyonlarca kadının tabiata ve fizyolojiye uygun bir hormon tedavisi şansını kaçırmasına ve kemik erimesi, adale kaybı, hafıza sorunları, vajinal kuruluk ve zayıflama, cinsel istek kaybı, idrar kaçırma, kilo alma, uyku sorunları, depresyon ve daha bir dizi sorunla yaşamaya razı olmalarına, yüz binlerce kadının da kalp krizi, felç

ve Alzheimer hastalığı başta olmak üzere artmış diyabet riski, damar sertliğinin getirdiği tüm sorunlar, enfarktüsler, felçler, kalça ve omurga kırıkları, kalın barsak ve yemek borusu kanseri gibi nedenlerle hayatlarını yok yere daha erken kaybetmelerine neden oldu ve olmaya devam ediyor (Philip M. Sarrel, The Mortality Toll of Estrogen Avoidance: An Analysis of Excess Deaths Among Hysterectomized Women Aged 50 to 59 Years, Am J Public Health, 2013)

Amerika'da *California, Berkeley* ve *Thomas Jefferson* üniversiteleri jinekoloji öğretim üyelerince kaleme alınarak 2018 yılında *Osteoporosis International* dergisinde yayımlanmış olan bir makaleden aynen alıntılalım:

“WHI çalışmasında hormon verilen kadınlarda kemik erimesine bağlı kırık riski azalmıştı. Bununla birlikte, çalışma sonunda hormon tedavisinin risklerinin faydasından daha fazla olduğuna ilişkin bir çıkarım yapılmıştı. Bugün bu ilk çıkarımların çoğu sorgulanmakta. Çalışmalar, bir kadında kemik erimesi olsun olmasın, hormon tedavisinin kırıkları engellediğine işaret ediyor. Hormon tedavisinin güvenliği, etkinliği ve maliyeti göz önüne alındığında aday kadınlarda kemik erimesinin birincil planda önlenmesinde ve tedavisinde hormon tedavisinin düşünülmesi gerektiğini öneriyoruz. Hormon tedavisi bireye özgü olmalıdır ve ‘mümkün olan en düşük doz, en kısa süre boyunca’ prensibi artık terk edilmelidir.” (Levin VA, Estrogen therapy for osteoporosis in the modern era, Osteoporosis International 2018)

Tüm tartışmaların üstünde ve “filmin sonunda”, hem de suni kimyasal hormonların en fabrikasyon ve en cahilane kullanıldığı en büyük ve meşhur hormon araştırmasında bile (WHI), kadınlar günümüze dek yani 18 yıl boyunca izlendiklerinde, bu kadınlarda kalp-damar olsun kanserler olsun, tüm nedenlerden ölümlerin *artmadığının* anlaşıldığı, 2017 Eylül’ünde *JAMA* dergisinde yayımlanan bir makalede duyuruldu (Manson JE, Menopausal Hormone Therapy and Long-term All-Cause and Cause-Specific Mortality, JAMA 2017). Duyurulunca ne oldu? Gazetelerde yalan habere karşı yayımlanan tekziplere ne oluyorsa o oldu.

Doktor arkadaşlara, jinekologlara *“Hormon tedavisi”* deyin, size *“Hangi hormon, hangi yolla veriliyor?”* diye bile sormadan *“Meme kanseri”* diyeceklerdir. *“Peki, hormon desteğinin olası yararları neler olabilir?”* diye sorsanız *“Kemik erimesine faydalı”* demekle yetinecekler. *“Başka?”* diye hiç sormayın. Son 10 yıldaki de-

ğerlendirmeleri takip edenler hariç, ezici çoğunluğu vücudun kalanı ile ilişki bile kurmayacak. Kadınların kalp, damar, kemik, cilt, beyin, hafıza ve ruhsal durumu 50 yaşından sonra “*artık ayda bir rahim içinden bir miktar kan dışarıya akıyor*” diye çökmüyor! Estrojen ve progesteron hormonları ortadan çekildiği, yani *sağlığı destekleyen hormon dengesi bozulduğu için* çöküyor.

Bu kitabın her satırı, yalnız toplum değil, doktorların da çok büyük çoğunluğunun içinde yer aldığı dağ gibi bir önyargı yığınına karşı yazıldı. Toplumda hormon kelimesinin, hem kafasını karıştırıp hem dehşete düşürmediği kadın bulmanın neredeyse imkânsız olduğu bir ortamda yazıldı. Doktorların ise tamamına yakını, insan kanında bulunanın aynısının tıpkısı, yani *biyoçeşdeğer hormonların* kullanımı konusunda aslında dişe dokunur *hiçbir* gerçek eğitim görmemiş oldukları halde, bundan neredeyse 20 yıl önce, doğada mevcut olmayan, ilaç fabrikası üretimi suni *hormonsularla* yapılmış olan ve her açıdan yanlış ve değersiz olduğu son yıllarda anlaşılmış olsa da hormonlar konusunda koca bir doktor neslinin beyninin fişini çekmeyi başarmış olan bir büyük meşhur araştırmamanın (WHI) kulaktan dolma bilgileriyle “*Hormon mu? Sakın ha!*” noktasında sabitler.

Gel gelelim, kadınların âdetlerini düzene sokmak için, polikistik over için ya da menopoz yakınmaları için olsun, ağırlı âdetler için olsun, insan türünün kanında milyon yıldır dolaşan gerçek doğal hormonlar yerine ilaç fabrikası icadı, insan vücuduna yabancı, doğadışı, benim deyimimle *Frankenstein hormonsuların* Tanrının günü biteviye reçete edilmesini garipseyen yok! *Çünkü sahne öyle kurulmuş.*

Bireye özgü tıp terimi son dönemlerde giderek daha sık kullanılmaya başlandı. Sürümden kazanan tek tıp fabrikasyon “hasta işleme” sistemini başarıyla oturtmuş olan dev tıp sektörü makinesine sorarsanız, *bireye özgü tıp* dediğiniz şey tuzu kuru hastaların sosyetik bir şımarıklığından başka bir şey değil. Halbuki biz bu deyimini yalnızca kronik kompleks hastalıklardan mustarip hastalar değil, doktorlar açısından da parlak bir beyin, yıllar süren iyi bir eğitim ve yüksek bir empati gücünü çaresiz bırakan 15 dakikalık “reçete üretim seanslarına” sıkışmış yaşamlara dikkat çekmek için de kullanıyoruz.

Bu kitap, sadece 40-60 yaş arasındaki kadınlara değil, tüm yaş aralıklarındaki kadınlara hormonal dengelerinin öneminden bahsediyor. Bu dengeyi “*içinde suni hormonsu bir ilaçtan ibaret bir turuncu hâpı her akşam yutmakla*” kuracağınızı zannetmenin, size nasıl başta meme kanseri olmak üzere su toplanması, kilo alma, uykusuz geceler, depresyon, kemik erimesi ve hafıza kaybı olarak döneceğini, bu

dengenin böylesi fabrikasyon yöntemler yerine *çok daha bilimsel* ve *çok daha bilinçli* olarak nasıl kurulabileceğini anlatıyor.

Doğada, kadının sağlıklı ve üretken yaşları boyunca estrogen hormonu, daima progesteron hormonu ile döngüsel olarak dengede iş görür. Bu ikisi arasında daima hem bir işbirliği hem de tatlı bir rekabet vardır. *Kadının hayat dolu ve hayat veren yıllarında* onu besleyen ve geliştiren de, işte bu estrogen/progesteron dengesidir. *Bugün 40 yaşını geçen pek çok kadında bu denge progesteron aleyhine bozulmuş durumda.* Bu çok yaygın sorunu “40 yaş sonrası: *Bu dertler neden menopoza daha yıllar varken başlıyor?*” adındaki bölümde inceliyoruz.

Estrojen baskınlığı diye adlandırdığımız bu temel sorun, 40 yaşını aşan kadınların çoğunun altını oymakla kalmayıp 20-40 yaş aralığında doğurgan dönemdeki bazı kadınlarda da *âdet öncesi sendromu* (PMS), *ağrılı âdetler* ve *endometriozis, polikistik over* gibi son derece sık rastlanan rahatsızlıkların ana ekseninde olduğu halde ne yazık ki bugün rutin tıp yaklaşımında nadiren telaffuz edilip tartışılıyor.

“40 yaş sonrası: *Bu dertler neden menopoza daha yıllar varken başlıyor?*” adını taşıyan bölüm, kadınlarda hormonal değişimin başladığı, ilerleyen yıllardaki çöküşün ve hatta meme kanserinin zemininin hazırlandığı yaşamsal önemdeki 40-55 yaş arasında olup bitenlerin perdesini aralarken, “*Dr. Mine Hanım meme kanseri olmayabilir miydi?*” adını taşıyan bölüm ise bu kritik dönemde yapılabileceklerle ilişkin önemli ipuçları veriyor.

Bu kitap, tüm yaş aralıklarındaki kadınların kendi vücutlarını tanımalarını ve böylelikle örneğin âdet düzensizliklerinde doğum kontrol hapı ya da hormonal müdahaleler açısından daha bilinçli tavır alabilmelerini, kemik erimesine karşı tek bir ilaca bağlı kalmaktan çok daha etkin ipuçları elde etmelerini amaçlıyor. Bir önemli uyarı: *Okuyucu yalnızca kendi yaş aralıklarına hitap eden ya da belli bir bölümü okumakla yetinirse bu kitaptan yararlanamaz. Kitapta açıklanan her bilgi bir bütünün parçası. Bu nedenle, kitabı ancak başından sonuna doğru bölümleri atlamadan okursanız bir bütünlük ve her yaş aralığı için değer kazanabileceğini söylemeliyim.*

Kadınların kendi hormonlarını tanımaları, bunların “nelere kadir” olduğunu, doğal (biyoeşdeğer) ve kimyasal hormonlar arasındaki önemli farkı anlamaları kitabın ilerleyen bölümlerinden yararlanmaları adına şart olduğu için, kitabın başından “*Kadın türünün üstündeki lanet: WHI çalışması ve dünyadan uzman görüşleri*” adını taşıyan bölüme dek elimden geldiğince basit planda kalarak bu amacı