

Prof. Dr. HÜSEYİN NAZLIKUL

# 100 Yıl Yaşamak Mümkün

Anti-Aging Kılavuzu  
ve özel röportajlarla



DESTEK YAYINLARI: 1037  
GÜNCEL: 85

**Prof. Dr. HÜSEYİN NAZLIKUL / 100 YIL YAŞAMAK MÜMKÜN**

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 Esmegül  
*Editör:* Elif Mutlu  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2019 (2.000 Adet)  
3. Baskı: Mart 2019  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-526-7

© 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 Ofset – Nazlı Koçak  
Sertifika No. 40200  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



Çok Satan *Duygusal Beyin Bağır sak* Kitabının Yazarından

Prof. Dr. HÜSEYİN NAZLIKUL

# 100 Yıl Yaşamak Mümkün

Anti-Aging Kılavuzu  
ve özel röportajlarla



# İÇİNDEKİLER

<b>YAZAR HAKKINDA</b> .....	17
<b>ÖNSÖZ</b> .....	19
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	20
<b>EDİTÖRÜN NOTU</b> .....	21
<b>ANTI-AGING FELSEFESİ</b> .....	23
Kime yaşlı diyoruz?.....	24
<b>YAŞLILIK HAKKINDA 6 TEORİ</b> .....	26
1. Telomeraz teorisi-Program teorisi .....	27
2. Hormon teorisi .....	29
3. Serbest radikaller .....	30
4. Yaşam enerjisi (eskime) teorisi .....	31
5. Bağışıklık sistemi teorisi.....	32
6. Genetik faktörler .....	33
7. Bağ dokusu yüklenmesi ve Bedenimizde biriken yıkım ürünlerinin oranı .....	34
8. Bozucu alan.....	34
<b>YAŞLANMA SÜRECİNİN BEŞ AŞAMASI</b> .....	37
1. Moleküler yaşlanma .....	37
2. Hücresel yaşlanma .....	38
3. Doku ve organ yaşlanması .....	38
4. Bireysel yaşlanma .....	38
5. Toplumsal yaşlanma .....	38

<b>YAŞLANMANIN GETİRDİĞİ DEĞİŞİKLİKLER</b> .....	40
Beyin hücreleri ölmeye başlar.....	41
Pigment hücreleri azaldığı için saçlar beyazlar.....	41
Görme yeteneği 50 yaş civarı zayıflar.....	41
İşitme azalır.....	41
Bağ dokusundaki değişiklikler nedeniyle ciltte kırışıklıklar oluşur.....	42
Yaşla birlikte kalp büyür.....	42
Solunum kapasitesi azalır.....	43
İmmün hücre üretimi azalır.....	43
Kadınlık hormonlarının üretimi durur.....	43
Erkeklik hormonu her geçen yıl azalır.....	44
Potans düşer.....	44
Kemik yapım ve yıkım dengesi bozulur.....	45
Hareketsizlik eklemleri aşındırır.....	45
Kas kitlesi azalır.....	46
Yağ oranı artar.....	46
Boşaltım sistemi fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.....	46
Çevresel stresle baş etme gücü düşer.....	47
Dünya Sağlık Örgütü uyarıyor.....	47
2250 yılına kadar tüm insanlar obez olacak.....	47
Yanlış bilgi.....	48
Yağ hücreleri açgözlü ve cimridir.....	48
Hareketsizlik kaslara zarar verir.....	49
C ve B6 vitaminlerinin eksikliği yağ hücrelerini artırır.....	49
Şişmanlık sosyal sorunlara da yol açar.....	49
Mucize ilaç diye bir şey yoktur.....	50

Fazla kalori almı hayatı kısaltır.....	50
100 yaşına ulaşanların sırrı az yemek mi? .....	50
Stres de şişmanlık kadar tehlikeli .....	52
Stres altındaki kişiler daha kısa yaşar .....	55
<b>UZUN ÖMÜR İÇİN YAŞAM BOYU HAREKET .....</b>	<b>57</b>
Egzersiz yapanların ömrü uzuyor .....	58
Bedensel aktivite doğru yapılmalı .....	59
Spor yaşlandırır mı? .....	60
<b>KOŞMAK MUCİZELER YARATIR .....</b>	<b>62</b>
Koşmayla gelen bedava hayat kalitesi .....	62
Diğer bir bedava gençlik iksiri de oksijen! .....	63
Israrla öneriyorum! .....	65
Kahçı olan tek diyet bedensel aktivite .....	66
3 ay düzenli koştuktan sonra ne isterseniz yiyebilirsiniz .....	66
Koşmak uykuda bile zayıflatır .....	66
Koşmak somatik zekâyı uyarır .....	69
Koşmanın arkasında Zen Budizm felsefesi yatar .....	69
Koşmak kalbinizi ve kaslarınızı güçlendirir .....	69
Koşmak vücudunuzda yeni damarlar oluşturur.....	70
Koşmak diyabeti engeller.....	70
Koşmak osteoporozdan korur .....	71
Koşmak stresi azaltır .....	71
Koşmak bağışıklık sistemini güçlendirir .....	71
Koşarak kanseri önleyebilirsiniz .....	72
Koşmak geceleri rahat uyumanızı sağlar .....	72
Ruh, zihin, beden ve libido yol arkadaşıdır.....	73
Koşmak zevk almayı sağlar .....	73

Koşarak uyarılan testosteron hormonu insanı yenilmez kılar .....	73
Koşarak kaslarınızı şekillendirebilirsiniz.....	74
Kasların büyüme hormonu üretmelerini sağlar .....	74
Kişisel endorfin ve kokain kutunuzu keşfedin .....	75
<b>YÜRÜYÜŞ DE BİR SPORDUR .....</b>	<b>76</b>
Yürüyüş ve egzersiz menopoz döneminde faydalıdır .....	77
Sağlıklı bir incelleme için koşmak ve/veya bedensel aktivite şart .....	77
Vücut kondisyonu.....	79
Kondisyon eksikliğinin sonu ölüm.....	79
Kondisyon geliştirme kuralları.....	84
Aktivite/Kalori cetveli.....	86
Kronik hastalıklar egzersiz yapmayı engellemez .....	90
Dikkat! .....	92

## **BEDENİ KONTROL ETME YOLUNDAKİ İLK ADIM**

<b>SOLUNUMU KONTROL ETMEKTİR .....</b>	<b>95</b>
Doğru nefes alıp vermek (solunum) önemli.....	96
Etkili ve derin bir solunumla tüm vücudunuzu temizleyip gençleştirin .....	97
Hatalı solunumun sonuçları .....	97
En son bebekken doğru nefes alıp veriyorduk.....	99
Oksijensiz kalan hücreler kanserli hücrelere dönüşür.....	100
<b>NEFES TEKNİKLERİ.....</b>	<b>101</b>
Diyafram solunumu .....	101
Rahatlatan nefes teknikleri .....	102
Doğru solunum için olmazsa olmazlar .....	102
Airnergy-Oksijen-S.O.E. geleceğin tedavisidir! .....	103

<b>UZUN ÖMÜR İÇİN SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENİN</b> .....	107
Sağlıklı ve dengeli beslenmenin olmazsa olmazları.....	108
Su hayattır .....	111
<b>BESLENMEYLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER</b> .....	112
Amerikan tarzı beslenme şişmanlıkla sonuçlanır.....	112
Bir besinin içerdiği enerji miktarı kaloriyle ölçülür .....	113
Tuz (sodyum), yağ, kolesterol, alkol ve şekerden uzak durmak gerekir .....	113
Proteinler hücrelerin yenilenmesini sağlar .....	113
Karbonhidratlar vücudun ana enerji kaynağıdır .....	115
Yağlar da hücre yenilenmesine yardımcı olur .....	115
Lif ve posalar toksinlerin atılmasına yardımcı olur.....	119
Vitamin ve mineraller vücudun uyumlu çalışmasını sağlar.....	120
Ünlü Atasözü: Ne yersek oyuuz! .....	121
Aşırı et tüketimi, insan vücudu için son derece zararlıdır .....	122
Mükemmel sağlık için günde tek öğün yiyin, haftada bir gün oruç tutun.....	122
Tek besin grubu ile beslenmeyin .....	122
Üzüm: Doğal mucize.....	125
Kara üzümün kabuğu, kanseri önleyici bir madde olan “resveratrol” içerir .....	126
Ölçülü şarap tüketiminin faydaları .....	128
Omega-3 ve Omega-6 kalp hastalıklarına karşı korur.....	129
Uzmanlar haftada en az iki kez balık yemeyi öneriyor .....	130
Yeşil yapraklı sebzeler omega yönünden zengin .....	132
<b>KOLESTEROL TÜRLERİ</b> .....	133
Genetik kolesterol düzeyleri üzerinde önemli bir etkendir.....	134
Yağlı yiyecekler kandaki LDL düzeyini yükseltir .....	134



Kilo fazlalığı kalp-damar hastalıkları için büyük risk taşır .....	134
Hareketsiz yaşam tarzı önemli bir risk faktörüdür .....	135
Sigara içenler kolesterol yüksekliği açısından risk grubundadır....	135
Fazla alkol tüketimi karaciğere zarar verir .....	135
Yaşlanma kolesterol düzeyini artırır .....	135
Kolesterol düzeyleri cinsiyetler arasında farklılık gösterir .....	136
Stresin kolesterol düzeyine etkisi henüz kanıtlanamamıştır .....	136
Hipertansiyon LDL'yi artırıp HDL'yi düşürebilir .....	136
Kronik hastalıklar kolesterol yüksekliğine neden olabilir.....	136
Keten yağı ve tohumu adeta gençlik iksiridir .....	137
Şifa kaynağı: KETEN .....	137
Keten tohumu zayıflatır .....	138
<b>VEJETARYEN BESLENME .....</b>	<b>141</b>
Vejetaryen beslenme tipleri .....	141
Vejetaryen beslenmenin faydaları .....	144
Vejetaryen beslenme ve ekoloji.....	145
Vejetaryen beslenmenin ekonomi üzerindeki etkisi.....	146
Bitkisel besinlerin çeşitliliği ve bolluğu .....	146
Rafine edilmemiş ve az işlenmiş besinler .....	147
Tam tahıllı besinler mide ve kolon kanserine karşı koruyucudur ..	147
Tam buğday ve rafine buğday tanelerinin içerikleri arasındaki farklar .....	148
<b>İŞİN ÖZÜ ... ..</b>	<b>149</b>
Yaşlı ve hasta olmak mı?	
Zinde ve fit olmak mı? Bütün mesele bu!.....	149
Yaşlanırken neler olur? .....	150
Kalıtımın rolü nedir?.....	151

Aşırı yemeye rağmen besin eksikliği.....	153
Besin eksikliğinin tipik belirtileri.....	154
Genç tutan besinler .....	155
<b>FAVORİ BESİNLER .....</b>	<b>156</b>
Serin odada uyuyun .....	168
<b>SAĞLIKLI VE UZUN BİR ÖMÜR İÇİN</b>	
<b>DENGELİ BAĞIRSAK FLORASI ŞARTTIR .....</b>	<b>169</b>
Bağırsak florasını bozan faktörler .....	172
Bağırsak florası bozulursa neler olur?.....	174
Bağırsak florasının düzenlenmesi (Disbiyozis tedavisi) .....	175
Diyet ile bağırsak florası nasıl desteklenir?.....	176
Bağırsak florasının tedavisindeki önemli iki tanım: .....	176
Probiyotik ve Prebiyotik .....	176
<b>KONTROL EDİLMESİ GEREKEN ÖNEMLİ DÜŞMANLARDAN</b>	
<b>BİRİ DE SERBEST RADİKALLERDİR.....</b>	<b>179</b>
Serbest radikaller birçok hastalığın sebebidir .....	181
Serbest radikaller hem tehlikeli hem de kullanışlıdır .....	184
Radikallerin tahribatı.....	185
Radikallere karşı doğaüstü silahımız .....	187
<b>SERBEST RADİKALLERİN</b>	
<b>NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR .....</b>	<b>188</b>
<b>SERBEST RADİKALLERDEN</b>	
<b>KORUNMA VE REGÜLASYON.....</b>	<b>190</b>
Antioksidanlar serbest radikallere karşı.....	190
Sekonder (İkincil) antioksidanlar .....	191

Antioksidan olarak vitamin E .....	192
Aktioksidan olarak vitamin C .....	196
Mineraller elzemdir.....	199

## **ANTIOKSİDANLAR VÜCUTTAKİ PASLANMAYI VE VÜCUTTA ASİT BİRİKİMİNİ ÖNLER .....**

203

### **ANTIOKSİDAN GERÇEĞİ.....**

204

Antioksidanlar hangi besinlerde bulunur? .....

205

Hangi ölçüde alınmalı?.....

207

Vücuttaki serbest radikallerin kontrol sistemidir .....

208

Vücut sağlıklı dokular yapmak için minerallere ihtiyaç duyar .....

208

Besinlerin antioksidan kapasiteleri .....

212

Oksijen radikali emme kapasitesi (ORAC) .....

212

Vitaminler iştah açar mı?.....

216

Doğru minerali seçmek .....

216

## **KALİTELİ UYKU YAŞLANMAYI GECİKTİRİR .....**

219

Uyku demek hayat demektir .....

220

Gerçek ve gizli güç uykudadır.....

220

## **BEDENİMİZDEKİ TÜM YAŞAMSAL FONKSİYONLAR**

### **HORMON SİSTEMİ SAYESİNDE AYAKTA DURUR .....**

225

Gençlik & Seks hormonları.....

226

Olağanüstü hormon: ÖSTROJEN .....

230

İnsan büyüme hormonu .....

230

Melatonin hormonu.....

232

Prolaktin hormonu .....

232

Androjenler ve etkilediđi organlar .....	232
Erkeđi yöneten hormonlar .....	234
Kadınlar testosteron diyor .....	234
Andropoz .....	235
Egzersiz ve Endokrin sistemi .....	237

## **UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN KRONİK STRESTEN**

<b>UZAK BİR HAYAT SÜRMEK GEREKLİDİR .....</b>	<b>245</b>
Strese karşı donanımlı olun.....	245
Stres durumlarının algılanması .....	246
GevŐeme egzersizleri.....	247
Hobilere zaman ayırmak gerekir .....	247
Dođadan gelen anti-stres programı.....	248
Anti-stres bitkileri .....	248
Moral bitkileri .....	249
GevŐeme bitkileri.....	249
Strese karşı koruyucularımız .....	249
Nelere dikkat etmelisiniz?.....	250
Ekolojik beslenme önemli .....	250
İŐlenmemiŐ gıdalar .....	250
Besin deđerini korumak .....	250
Tempolu bedensel aktivite .....	252
Kalbini güçlendir.....	252
Damarları koru ve kolesterol düzeyini düŐür .....	252
Toplardamarı kuvvetlendir .....	252
Damarları tahrip olmaktan korur.....	253
Stresi azaltmak için neriler .....	254

Strese karşı özel menüler .....	255
Açlığı bastırmak için aperiatifler .....	260
Stres düzeyinizi ölçün! .....	261

## **KİMYASAL TOKSİK VE ZEHİRLEYİCİ MADDELERDEN**

<b>DETOKSİFİKASYON TEDAVİSİYLE TEMİZLENİN .....</b>	<b>265</b>
Detoksifikasyon tedavisi nedir? .....	265
Dünyamız kirlendikçe bedenimiz bir filtre gibi bu toksinleri süzmeye çalışır .....	266
Bağırsak florasını temizleyen tedaviler .....	268
Detoks yaparak hafiflemek mümkün .....	269
Katı perhiz rejimi (fasting) .....	270
Katı perhiz rejiminin (fasting) uygulanması .....	272
Katı perhiz sırasında içilmesi önerilen çaylar .....	272
Katı perhiz rejiminde öneriler .....	273
Alkali-Detoksifikasyon diyeti .....	274
Hidroterapi .....	276
Detoks yaparken dikkat edin! .....	277
Örnek olabilecek detoks diyetleri .....	278

## **CİNSELLİK İNSANA BAHŞEDİLEN BİR NİMETTİR VE TÜM HAYAT BOYUNCA FARKLI DÜZEYLERDE DEVAM EDER .....**

İktidarsızlık bir hastalık değildir .....	282
Yaşlılıkta cinselliğin önemi .....	282
Cinsel sorunlar genellikle organik değildir .....	283
Sevişmek 10 yıl gençleştirir .....	284
Düzenli sevişmenin yararları .....	285
Beslenme cinsel hayatımızda etkilidir .....	287

Proteinler.....	288
Vitaminler .....	289
Mineraller .....	289
Uzmanlara göre cinsel isteği-gücü artıran ve erkek hormonlarını çalıştıran bitkiler.....	290
Ařk dopingi!.....	292
Cinsel isteđi azaltan faktörler .....	293

## **İMMÜN SİSTEM VÜCUDU**

<b>POTANSİYEL ZARARLARA KARŞI KORUR .....</b>	<b>295</b>
Doğal bağışıklık ve iltihaplanma .....	296
Kazanılmış bağışıklık.....	296
Pasif bağışıklık .....	297
İmmün sistem bozuklukları ve alerjiler .....	297
Stresin bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi .....	298
Bağışıklık sistemi açısından banka hesabımız.....	299
İmmün sistemini güçlendirmek için yapılması gerekenler .....	300

## **ÖZEL RÖPORTAJLAR..... 303**

## YAZAR HAKKINDA

1963 yılında Pazarcık ilçesinde doğan Hüseyin Nazlıkul, eğitimine büyükanesinin kendisine okuduğu dünya klasikleri ile başladı ve ilkokul ikinci sınıftan itibaren Almanya’da devam etti.

Lise yıllarında Erich Fromm ile tanışarak, Erich Fromm bursu ile okumaya hak kazandı.

Yükseköğrenimini Frankfurt am Main Wolfgang Johann Goethe Üniversitesi Tıp Fakültesi ile İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde tamamladı.

1992-1994 yılları arasında Kinikum und Fachbereich Medizin Johann Wolfgang Goethe Universität Frankfurt am Main (Frankfurt W.J.G. Üniversitesi Tıp Fakültesi) Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları’nda asistan olarak çalıştı.

1993 yılından itibaren “Doğal Yöntemlerle Tedavi = Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbı”na yöneldi. Aynı yıllarda Frankfurt Tıp Fakültesi bünyesinde “Bilimsel Akupunktur” eğitimi sonrası Akupunktur B diploması sahibi oldu.

International College of Applied Kinesiology-Deutschland e.V. (İCAK-D) Kineziyoloji’de eğitmen eğitmeni, 27.02.2002 tarihinde Hessen Tabipler Birliği’nin sınavıyla Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı ve 2004’te ise Giessen Üniversitesi Tamamlayıcı Tıp ve Rehabilitasyon AD’de doçent oldu. Şubat 2011’de Berlin Üniversitesi Charite Tıp Fakültesi’nde Tamamlayıcı Tıp ve Epidemiyoloji ve Sosyal Tıp, ABD bünyesinde “Tamamlayıcı Tıp ve Regülasyon Tıbbında Bozucu Alanların Nöralterapi ile Çözümü” konusunda, tıp alanında PhD. ikinci doktora tezini verdi. Hamburg Üniversitesi’nde Koruyucu Hekimlik ve FTR alanlarında 2010 yılında profesör oldu.

“Bilimsel Nöralterapi ve Regülasyon Derneği” Başkanı, Uluslararası Nöralterapi Tıp Federasyonu (IFMANT) II. Başkanı olan Hüseyin Nazlıkul, *Akupunktur-Tamamlayıcı Tıp, Hayatı Keşfet, Gerçek Detoksu Keşfet, Yarım Doktor Candan Eder,*

*Unuttuğum Bedenim, Nöralterapi, Detoksu Keşfet, Manuel Terapi, Duygusal Beyin: Bağırsak, Uykunun Sihirli Gücü ve Tehlikeli Ninni Elektrosmog* kitaplarının yanı sıra tamamlayıcı tıp ve “anti-aging”i konu alan pek çok ulusal ve uluslararası makalenin yazarıdır.