



FOTOĞRAF: KORKUT KALAYCI

YAŞLANMAYI
DURDURAMAZSINIZ AMA
YAVAŞLATABİLİRSİNİZ

“Gelecekle ilgili en önemlisi menopoza dönemi düşünüyorum. Menopoza girmeden evvel hormonla ilgili verileri bilmekte yarar var. Hormon alıp almamak zaten dünyada büyük bir tartışma konusu. Daha bilimsel verilerle karar vermekte yarar var diye düşünüyorum.” L.A.G



Hanım ile ilk tanışmamız 1992 senesinde. O zamanlar ben Sağlık Bakanlığı'nda müsteşar yardımcısıydım. Aynı zamanda Sağlık Projesi Genel Koordinatörüyüydüm. Türkiye'deki sağlık reformu sorumluluğu bendeydi. Konferanslar sırasında Leyla Hanım ile tanıştık. Bizim çalışmalarımıza sahip çıkıp, destek vermişti. Daha sonra Dünya Sağlık Teşkilatı'nda çalıştığım için yurtdışına çıktım. Avrupa Başkan Yardımcısı ve program direk-

törüydüm. 8 yıl boyunca bu görevleri yürüttüm. 2000-2001'de Türkiye'ye döndüm. Bio teknoloji araştırma geliştirme kuruluşunu kurdum. Bu kuruluş vasıtasıyla da genetik yapıya bağlı olarak insanların hastalıklara yatkınlıklarını ve onları yaşlandıran süreçleri analiz eden ve onlara uygun yöntemler geliştiren bir ürün oluşturduk. En gelişmiş ürünümüz şu anda gentestBioaging.

L.A.G: Estetiğe başlamadan evvel

yapılabilecekleri ben yapıyorum. Bir gün estetik ameliyata da ihtiyaç duyabilirim ama daha geç gereksin ya da hiç gerekmesin diye böyle tedbirler alıyorum.

Dr. S.S: Burada benim açımdan en önemli nokta 90 yaşında birçi oynama amacımızın olması. Örneğin Leyla Hanım da Alzheimer riskinin olmadığını biliyoruz.

- Bu uygulamalara başlamadan önce ne gibi testler yapıyorsunuz?

Dr. S.S: Sabah aç karnına 11 tüp kan alıyoruz ama her birisi azar. Daha sonra da 2-2.5 saat süren sorgu kısmı var. Alınan kanlardan iki türlü analiz yapılıyor. Biri genetik analizler. GentestBioaging'te 60'a yakın farklı genetik özellik inceleniyor. Ayrıca yüze yakın bio kimyasal analiz yapılıyor. Bunun içerisinde bütün hormonlar, kan yağları bulunuyor. Sonra kişinin genleri, yaşam tarzı, beslenmesi, egzersizi ve kimyası bir araya getirilerek o kişinin hastalık riskleri hesap ediliyor.

- Bu işlemler için önerdiğiniz belirli bir yaş grubu var mı? Yoksa her yaşta uygulanabilir mi?

Her yaş grubunun ürünü ayrı. Mesela 2-6 yaş arasında gentestKids. 7-16 yaş arasında gentestJunior. 18 yaş üzerinde her yaşa gentestVital. 40 yaş civarında gentestMedical. 40 yaş civarında ve yaşlanma etkilerini kontrol altına almak isteyenlere gentestBioaging. 50 yaş civarında bir kadına gentestMenopoz. En önemlisi bütün bunlardan sonra o kişiye yapılan yaşam tarzı önerisi. O kişi nasıl beslenmeli, hangi vitaminleri, mineralleri kullanmalı, hangi egzersizleri yapmalı? Bunları öneriyoruz.

- Bu testler sonucunda almam gereken ilaçlar, belirli bir yemek münüsü, ya da yapmam gerekenlerin bir listesi var mı?

Dr. S.S: İşte bütün bunlar her kişi için özel. Kişinin bunları pratiğe dökebilmesi için de münü örnekleri, hastalık yatkınlıklarına göre egzersiz programları var. Bunun yanında bir tıbbi takip planı çıkıyor. Taşıdığı hastalık riskine göre hangi alanları özel olarak takip etmesi gerektiğini gösteriyoruz. Böylece risklerin yoğun olduğu yerleri ele alıp oraya odaklanma imkanı doğuyor.

- Bu uygulamaların size danışanlar üzerindeki etkileri hakkında neler söylemek istersiniz?

L.A.G: Devamlı gidip geliyoruz işte. Benim gibi doktorunu çok seviyorlar ve adım atmadan önce de sürekli ona danışıyorlar. (Gülüyor)

Dr. S.S: Gerçekten yaşamlarını yönlendirirken bu kaynaktan ve bizden faydalıyorlar. Kısa zamanda kendilerinin gençleştiklerini görüyorlar, çünkü işin hücresel mekanizmasına inerse; bu analizlerde kişinin yaşlanmasına neden olan en önemli etken olan serbest radikallerle ilgili genetik yapısı ortaya çıkıyor. Ona karşı tedbirleri aldığımız zaman kişiye muazzam bir gençlik geliyor. Bunun ya-



**‘İLERİ TIP
TEKNOLOJİLERİ
GENTEST’ HER YAŞA
UYGUN GEN
TESTLERİYLE GENETİK
PROFİLİNİZİ ÇIKARARAK
SAĞLIKLI, UZUN VE
KALİTELİ BİR YAŞAMIN
ANAHTARINI SUNUYOR.
GENTEST’TEN BIOAGING
HİZMETİ ALAN LEYLA
ALATON GÜNYELİ İSE
BU TESTLERİ İÇ
ORGANLARA TUTULAN
BİR AYNAYA
BENZETİYOR**

Alarko Şirketler Topluluğu Yönetim Kurulu Üyesi Leyla Alaton Günyeli başarılı bir iş kadını profilinin ardında kendisinin de dediği gibi belki iş hayatından, belki de karakterinin özelliklerinden dolayı her konuda tedbir almayı kendine ilke edinen bir kadın. Hayatı kolaylaştırmak adına prensiplerini kullanan ve yaşamını olabildiğinde sadeleştirerek yaşamaktan yana. İkilemlerden, karmaşadan uzak, net, berrak bir yaşam felsefesi var. Analojiden yani benzetmelerden her zaman hoşlandığını söyleyen, gentesti de iç organlarına ayna tutmaya benzeten bu amaçla İleri Tıp Teknolojileri, GENTEST’ten Bioaging hizmeti alan Leyla Alaton Günyeli ve İleri Tıp Teknolojileri İcra Kurulu Başkanı, Dr. Serdar Savaş ile Alarko Holding’le bir araya geldik ve çağdaş tıp alanında çağır açan gen tek-



“Gentesti iç organlarıma ayna tutmaya benzetiyorum, bu nedenle bu testi tercih ediyorum. Ben bilgiden korkmayan bir insanım. Her konuda önceden tedbir almayı tercih ederim. “Keşke” demekten nefret ederim, hiçbir zaman da demedim.”
L.A.G

nolojileri üzerine keyifli bir röportaj yaptık. Elbette Leyla Alaton Günyeli’nin bitip tükenmek bilmeyen enerjisine, hayatın değişmez gerçeklerine duyduğu sarsılmaz inanç ve bilinmeyen öğrenme güdüsüne duyduğumuz hayranlıkla...

- Gentest Bio-aging süreci nasıl başladı? Neden böyle bir yöntemi tercih ettiniz?

LEYLA ALATON GÜNYELİ: Gentest’i iç organlarıma ayna tutmaya benzetiyorum. Bir anlamda sağlığımın ve iç dünyanın aynası. Kuvvetli ve zayıf taraflarımızı hayat tecrübeleri

riyle öğrenebiliyoruz fakat organlarımızın ne durumda olduğunu öğrenemiyoruz. Tedbir açısından çok önemli bir test. İnsan zayıf olduğu noktaları bilirse onları iyileştirmeye çalışır. Kısacası daha bilinçli olmak ve daha uzun yaşayabilmek için... Bu bir farkındalık egzersizi.

- Reiki, meditasyon ve yoga gibi Uzakdoğu felsefelerinin de ruhsal anlamda insana ayna tuttuğu söylenir. Bu felsefe sistemleriyle de ilgilenir misiniz?

Hepsi hakkında fikrim var fakat hiçbirinin fanatigi olmadım. Yüzde

100 tamamlayıcı tıp ve alternatif tıp taraftarıyım. Özellikle akupunktura çok inanırım. Hatta önce akupunktur ile sorunumu çözümlmeye çalıştım. Ben hayatımda ağrı kesici kullanmadım. Bunun dışında enerjiye, çakraların açılmasına, iç temizlenmesine inanıyorum. Kitabı da bulunan Hüseyin Nazlıkul’un sık ziyaretçilerinden biriyim. Uzakdoğu felsefesi bana hiç uzak değil yani.

- Serdar Bey, öncelikle Leyla Hanım ile ilk tanıştığınız günlere dönelim isterseniz...

Dr. SERDAR SAVAŞ: Leyla ►



“Ben prensipleri kullanan bir insanım. Seyahatte bile iki rengin dışında kıyafet götürmem, bir el çantasıyla bile 10 gün geçirebilirim, bununla da pek gurur duyarım. Benim stresle başa çıkmam yöntemim hayatı sadeleştirmek, alternatiflerimi azaltmak ve önceliklerimi belirlemek.”

L.A.G

nında son derece önemli hastalıkları eşliğinde görüp çevirdiğimiz danışanlarımız da oldu.

- Kişinin kendisine dönüşü olabilecek bir şey üzerine çalışması, yani biofeed-back insanda moral eşliğini yükseltebilecek bir uygulama.

Kesinlikle, bizim iddiamız şu: Eğer bu analizleri uygular ve 4 hafta boyunca dediklerimizi yaparsanız kendinizi çok daha enerjik ve çok daha genç hissedeceksiniz. Tabii işin estetik yansımaları var fakat bizi daha çok ilgilendiren hücrenin yaşlanmasının yavaşlatılması. Yaşlanmayı durduramazsınız tabii ama yavaşlatabilirsiniz?

- Hücrelerimizi yaşlandıran başlıca etkenler nelerdir?

1. Oksidasyon, yani enerji yakmanın sonucunda ortaya çıkan serbest radikallerin verdiği hasar. 2. İnflamasyon, yani vücudun kendisini gereğinden fazla korumaya alıp, gözle görülmeyecek iltihabi reaksiyonları hücrelerde vermesi. Bu da yaşlanmanın en önemli sebeplerinden bir tanesi. 3. Glikasyon, yani kan şekerinin kandaki proteinlerle birleşerek ağda gibi karmelize olması ve hücrelere sıvanıp onları yaşlandırmaması. Bu üç temel unsur gen testlerde görüyoruz.

- Bioaging'te ne gibi veriler alıyorsunuz?

Bioaging'de hormonol değerlendirmelerini yapıyoruz ve böylece bu kişinin yaşlanmakta ilgili tüm süreçleri hücre seviyesinde anlıyoruz ve önerilerde bulunuyoruz. Bazı insanlar “Ben kanser olacağımı, kalp krizi riskimi öğrenmek istemem” diyorlar. Bu bir kader değil ki. Biz bunun risklerini ortaya çıkarıyoruz. Önlem almazsak başımıza nelerin geleceğini görüyo-

ruz. Bu bir fal değil, bilimsel bir çalışma. Burada doğru olan şey riskinizi öğrenip tedbirinizi almaktır.

- Bu durun sanırım bilinç düzeyiyle de ilgili bir şey...

Tamamen, bu dünyaya bakış açısıyla, bilinç düzeyiyle son derece ilgili. Yani yaşamını kendi kontrolüne almak isteyen, kendine özen gösteren ve bu bilinçte olan insanlar bunu yaptır-

yorlar. Tıpkı Leyla Hanım gibi. Mesele sadece ömrü uzatmak değil, aynı zamanda yaşam kalitesini de artırmak. Biz diyoruz ki: 1) Sağlıklı yaşayın. 2) Uzun yaşayın. 3) Keyifli yaşayın. Bu üçünü bir araya getiriyoruz.

L.A.G: Ben bu günlük egzersizimi yaptım fotoğraflar çekimleri sırasında zaten. 50 merdiven in, çık. Bence yeter, bugün yürüyüş yapmasam da olur. (Gülüyor) Hep doktorumun söylediklerini yapıyorum, hiç dışına çıkmıyorum.

Dr. S.S: Leyla Hanım öncelikle iyi bir danışman. Her şeyi bilinçli yapmak isteyen, söz dinleyen ve en önemlisi disiplinli bir danışman. Tıbbi takiplerini güzel yapıyor, hiç sızlanmıyor, son derece bilinçli, çünkü şunu biliyor ki, uzun yaşamak güzel ama aynı zamanda sağlıklı yaşamak, yaşamdan keyif almak lazım. Bu bir yatırım aslında. Bu aynen sizin bankaya koyduğunuz para gibi bir şey. Bir sağlık kapitali. Leyla Hanım burada bunun bir sağlık yatırımı olduğunu bilip buna yatırım yapan bir insan. Bunun faydasını da görecektir tabii. 90 yaşında birç oynayacak.

- Çalışmalarınız nerede yapılıyor?

Hacettepe Üniversitesi'nde yapılıyor. Orada üç kurumumuz var. İşin beslenme bölümü var, genetik ►



“Leyla Hanım'ın karar verme süreçleri son derece nettir. Yani öyle mi yapsam, böyle mi yapsam diye bocalamaz. Her şey siyah ya da beyazdır. Mesela “Doktor ben bunu yapmam” diyorsa o konuyu kapatırım. Amaç o kişinin hayatına bunları sokmayı sağlamak. Yoksa bir insanın sırf doktor, profesör söylüyor diye bir şeyi yapması mümkün değildir.” Dr. S.S

“Genel geçer kurallar her birey için geçerli değil. Bunun farklılığı ise gende yatıyor. Bu genleri ve kişinin yaşam tarzını analiz ettiğimizde kişiye özel yapılması gerekenler ortaya çıkıyor ve biz buna kişiye özel tıp diyoruz. Beden ölçünüz nasıl farklıysa genetik ölçünüz de farklı. Yaşam tarzınız da genetik öyçünüze göre yapılmalı. İşin özü bu.” Dr. S.S



araştırma bölümü var bu ikisinin birleştirilerek raporlamanın yapıldığı bölümü var. Burada analizlerimiz, raporlamalarımız yapılıyor ve sonuçları danışanlarımıza iletiliyor. Onun için arkası bilimsel olarak çok dolu bir proje. www.gentest.gen.tr internet adresinde hangi bilimadamlarının burada çalıştığı görülebilir.

- Doktor, n'oluyor. Hava çok sıcak geliyor bana, bu neye alamet? (Gülüyor)

Dr. S.S: Havanın sıcaklığına delalet herhalde. (gülüyor)

L.A.G: Yani böyle çok entere-san sorularım da oluyor işte gördüğünüz gibi.

Dr. S.S: İnsan hastalanacağını, bir de hastalık riski taşıdığını öğrenir, tabii ikisi arasında çok fark var. Bu testler hastalanacağınızı söylemiyor, hastalık riskiniz şudur, bundan korunmak için de şunları yapmanız gerekir diyor.

L.A.G: Ben gelecekle ilgili en önemlisi menopoza dönemini düşünüyorum. Menopoza girmeden evvel hormonla ilgili verileri bilmekte yarar var.

- Başarılı bir iş kadını olarak iş stresinden uzak durabilmek adına neler yapıyorsunuz?

Bence stres bilinçli ve aktif bir insanın yönetebileceği bir durum. Genelde bu iş hayatında olmaz, çünkü bunlar hep yönetilebilir şeylerdir. Benim için stres çaresizliktir. Mesela trafikte kendimi strese girmiş hissediyorum, çünkü orada çaresizlik var, ama iş hayatının bende stres yapmasına izin vermiyorum. Güne çok erken başlamak, trafik saatlerinde etrafta ol-

mamak, hayatı olabildiği kadar kontrol altına alma, her şeyi daha az indirmeye. Alternatif oldukça stres artar, çünkü karar vermekte zorlanırsınız.

- Aslında kararlarınızı kolaylıkla verirken de kompleks bir sistem kullanıyorsunuz...

Bu prensipleri kullanan bir insanım. Seyahatte bile iki rengin dışın-

da kıyafet götürmem, bir el çantasıyla bile 10 gün geçirebilirim, bununla da pek gurur duyarım. Stresle başa çıkmam yöntemim yemek yapmak, yürümek, yoga yapmak falan değildir, hayatı sadeleştirmektir. Alternatiflerimi azaltmak ve önceliklerimi belirlemek. İnsan önceliklerini belirlerse hiçbir şeyin altında çalkantılara düşmez. Ben güne saat 06.00'da başlarım, epey şeye de yetişirim.

Dr. S.S: Leyla Hanım'ın karar verme süreçleri son derece nettir. Önceliklerinizi şaşırsanız önemli şeyler hayatınızın dışında kalır.

L.A.G: Böyle bir röportajı kabul etmemin de nedeni bu aslında. Başkalarına örnek olsun diye. Benim gibi düşünmeye eğilimli olan kişilerin Türkiye'ye yeni gelmiş böylesine önemli bir çalışmadan haberdar olmalarını istemem. Ben Boğa burcuyum, her şeyin verimli bir sonuç doğurmasını seven bir insanım. Böyle bir konuda bir çalışma varsa, Türkiye'ye gelmişse bundan yararlanmamak bana cahillik gibi geliyor. Güzel şeyleri kendime saklamamayı felsefe edinmiş bir insanım. Onun için de bu röportajı şu anda zevkle yapıyorum. ■



“ Ben Boğa burcuyum, her şeyin verimli bir sonuç doğurmasını seven bir insanım. Böyle bir konuda bir çalışma varsa, Türkiye'ye gelmişse bundan yararlanmamak bana cahillik gibi geliyor. Güzel şeyleri kendime saklamamayı felsefe edinmiş bir insanım. Onun için de bu röportajı şu anda zevkle yapıyorum.” L.A.G