

DOÇ. DR.
DİDEM DERELİ AKDENİZ

SONSUZ



—
Sağlık
—



DENGE

BİR ENDOKRİNOLOĞUN REHBERLİĞİNDE
SAĞLIKLI YAŞ ALMA SANATI

Didem Dereli Akdeniz, 1970 yılında İzmir’de doğdu. Subay bir baba ve öğretmen bir annenin tek çocuğu olarak büyüdü. İlkokulu Ankara TED Koleji’nde, ortaokulu İzmir Bornova Anadolu Lisesi’nde, liseyi ise İzmir Fen Lisesi’nde tamamladı. Türkiye derecesiyle girdiği Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden 1994 yılında mezun oldu. İç hastalıkları ve ardından endokrinoloji ihtisaslarını tamamladı.

2003 yılında Amerikan Endokrinoloji Derneği tarafından verilen Dünya Genç Endokrinoloğu Ödülü’nü aldı. 2018 yılında American Anti-Aging Society ile Stanford Üniversitesi’nin ortaklaşa yürüttüğü “Longevity and Integrative Medicine” doktora programını tamamlayarak bu alanda Amerikan Board sertifikası almaya hak kazandı. 2021 yılında doçent unvanını aldı.

Halen İzmir Ekonomi Üniversitesi’nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda National Geographic Wild lisanslı fotoğrafçısıdır.

Evli ve bir çocuk annesidir.

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özgün olduğu unutulmamalıdır.

SONSUZ DENGE

Yazan: Doç. Dr. Didem Dereli Akdeniz

Editör: Senem Kaleli

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ekim 2026 / ISBN 978-625-8593-76-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.
Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL
Tel. (212) 446 05 99
Sertifika No: 20699

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

SONSUZ DENGE

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Doç. Dr. DİDEM DERELİ AKDENİZ

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
-------------	---

BÖLÜM I LONGEVİTY ÇAĞI

Yaşamın Gizli Ritmi ve Zamanın Dokusu	11
Mavi Bölgeler: Genetik Bir Tesadüf mü, Epigenetik Bir Başarı mı?	13
Yaşlanmanın 12 Bilimsel İşareti: Vücut Fabrikasındaki Arıza Kayıtları	19
Mitokondriyal Disfonksiyon: Hücrenin Sönen Işıkları ve Enerji Krizi	26
Epigenetik: Genetik Kaderinizin Kalemi Sizin Elinizde	30
Telomerler: Yaşamın Biyolojik Saati ve Ayakkabı Bağcığı Metaforu	34
Sirtuinler, Mtor ve Ampk: Hücrenin Yönetim Paneli	37
Mikrodan Makroya: Hücresel Yaşlanma Dışarıdan Nasıl Görünür?	41

BÖLÜM II YAKIT YÖNETİMİ: LONGEVİTY MUTFAĞI VE METABOLİK ESNEKLİK

Hücrenin Yönetim Paneli: Mtor ve Ampk Dengesi	49
Mutfaktaki Görünmez Düşmanlar: Omega-6 ve Tohum Yağları	71
Yaşamın Çözücüsü: Suyun Metabolik Kimyası ve Zamanlama Sanatı	81
Metabolik Esnekliğin Gizli Hırsızı: Şekerin İsim Oyunları	83
Tabağınızdaki Moleküler Yazılımlar: Baharat Eczanesi	85

BÖLÜM III İÇİMİZDEKİ ORMAN

Mikrobiyota ve Gençliğin Görünmez Ortakları	99
Longevity Bakterileri: Gençlik İksiri Üreten Küçük İşçiler	107
Geçirgen Bağırsak: Barajın Çöküşü ve Sinsi İstila	109
Pratik Mutfak Uygulamaları: Nasıl Hazırlanmalı?	114
Probiyotikler: İçimizdeki Canlı Ordusu	118

BÖLÜM IV HAREKETİN BİYOLOJİSİ

Kaslar Sadece Estetik İçin Değildir!	131
Egzersiz mi, Hareket mi? (Aynı Şey Değiller!)	133

Sarkopeni İle Savaş: Bağımsızlığın Sigortası Olarak Kas Kütlesi	136
Osteoporoz ve Kemik Kalitesi: "Kemiği Koruyan Kastır"	145
Mitokondriyal Biyogenez: Hareketle Yeni Enerji Santralleri Kurmak	149

BÖLÜM V GÖRÜNMEZ KORUYUCULAR

Hormonlar, Uyku ve Sirkadiyen Ritim	163
Uyku: Genetik Tamirhane	166
Dijital Detoks ve Longevity: Mavi Işığın Telomerler Üzerindeki Etkisi.....	170
Hormonların Dansı: Kortizolü Dizginlemek, İnsülini Eğitmek	174
Sirkadiyen Biyohacking	182
Rejenerasyonun Zirvesi: Otofaji ve Mitofaji	191
Longevity'nin Altın Kuralı Hormezis: Öldürmeyen Stres Güçlendirir	198

BÖLÜM VI INFLAMMAGING

İçimizdeki Sessiz Yangın	205
Yakıt Kaynakları: Bu Yangını Ne Besliyor?.....	210
Yağ Dokusu: Bir Depo Değil, Bir Yangın Merkezi	213
Yangını Söndürme Protokolü: Bir Zihniyet Devrimi.....	222
Sonsöz: Hücreleriyle Barış İmzalamak.....	224
Sözlük	226

Yaşam, yalnızca takvim yapraklarının tükenişinden ibaret bir akış değil; biyolojimizle, ruhumuzla ve sevdiklerimizle kurduğumuz o hassas dengenin ta kendisidir. Hekimlik ve akademi yolculuğum boyunca bilimin sunduğu en güncel verilerin peşinden koşarken, asıl meselenin yalnızca ömrü uzatmak değil; o ömre canlılık, anlam, neşe ve direnç katmak olduğunu gördüm. Longevity, yani uzun ve sağlıklı bir yaşam arayışı; hücresel düzeyde başlayan, ancak sevgiyle, bağ kurmayla ve içsel bir dinginlikle tamamlanan derin bir yolculuktur. Bu kitap, işte o biyolojik ve ruhsal uyumun, yani içimizdeki o "Sonsuz Denge"nin bir meyvesi olarak doğdu.

Fakat hiçbir denge tek başına kurulmaz; her güçlü ritmin arkasında görünmez ama sarsılmaz bağlar vardır.

Bana yaşamın en saf enerjisini, geleceğe umutla bakmanın mucizesini ve kalbimin ritmini hatırlatan biricik oğlum Demir Dereli'ye... Varlığın, bu hayatta bıraktığın en anlamlı ve en uzun soluklu izdir.

Fırtınalı anlarımda limanım olan, bu yoğun tempoda elimi hiç bırakmayan, hayatın dalgaları arasında bana her zaman huzuru ve güveni vadeden sevgili eşim Cüneyt Akdeniz'e; sevgisiyle yolumu aydınlatığı için minnettarım.

Bana köklerimi, insan kalabilmenin erdemini, koşulsuz sevgiyi ve merak etmenin değerini aşıl原因an canım annem ve babama... Hücrelerime işleyen o ilk şefkat ve inanç olmasaydı, bugün ulaştığım hiçbir menzile varamazdım.

Hayat bazen yön değiştirmeyi gerektirir; işte o eşikte durup akademiye, üretmeye ve tutkuma yeniden dönmem için bana cesaret

veren, yolumu aydınlatan kıymetli kuzenim Prof. Dr. Ahu Pakdemirli'ye içtenlikle teşekkür ederim.

Ve bu sayfaların raflara, oradan da sizlerin kalbine ulaşmasına vesile olan, beni Doğan Yayıncılık ailesiyle buluşturup bu yolculuğun mimarlarından biri haline gelen canım dostum Aynur Tartan'a... Dostluğun ve inceliğin bana her daim güç verdi.

Sonsuz Denge, dilerim kendi iç ritmini ve hücrel neşesini yeniden keşfetmek isteyen herkesin yoluna ışık tutsun.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

BÖLÜM I

LONGEVITY
ÇAĞI

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

YAŞAMIN GİZLİ RİTMİ VE ZAMANIN DOKUSU

Sevgili dostum, gel seninle en temel sorudan başlayalım: Neden yaşıyoruz? Yıllarca kliniğimde hastalarımın gözlerine baktığımda, hepsinin aslında aynı cevabı aradığını gördüm. Ama bu arayışın altında yatan asıl duygu, daha fazla yaşamak arzusu değil; daha derin, daha sessiz bir korkuydu.

Hepimizin zihninde yaşlanmaya dair o gri, puslu tablo var: Adımların yavaşlaması, zihnin bulanıklaşması ve belki de en zoru birine ihtiyaç duyma, bağımlı olma durumu... Sevdığımız insanlara yük olma endişesi, kendi özgürlüğümüzü yitirme korkusu... İşte bu korku, aslında ruhumuzun bize fısıldadığı en güçlü uyarıdır. Çünkü bizler sadece hayatta kalmak için değil, hayatın içinde "kendi ayaklarımızın üzerinde" durarak var olmak için tasarlandık.

Yaşlanmak kaçınılmaz bir son durak mı, yoksa yönetebileceğimiz biyolojik bir süreç mi? Bilim dünyası bugün yaşlanmayı tek bir sebebe bağlamıyor. Vücudumuz milyarlarca hücremizin oluşturduğu, eş zamanlı çalan devasa bir orkestra gibidir. Yaşlanma süreci ise bu orkestradaki enstrümanların akordunun bozulması ve müzisyenler arasındaki iletişimin kopmasıdır. Yani yaşlanmak, aslında bir *iletişim kopukluğudur*. Hücreler birbirlerine gönderdikleri sinyalleri yanlış anlamaya başladığında, o çok korktuğumuz "bağımlılık" süreci de sinsi bir şekilde kapımızı çalar.

Peki, son yıllarda sıkça duyduğumuz bu *Longevity* tam olarak nedir? Kelime anlamı "uzun ömür" olsa da modern tıpta biz onu çok daha derin bir anlamda kullanıyoruz.

Longevity hayatın sonuna sadece rakamsal yıllar eklemek değil, o yılların içine "sağlık ve işlevsellik" sığdırmaktır. Biz buna "*healths-*

pan”, sağlıklı ömür süresi diyoruz. Yani eğer bir insan 90 yıl yaşıyor ama bunun son 20 yılını kronik hastalıklarla, yatağa bağımlı halde veya zihinsel bir bulanıklık içinde geçiriyorsa, burada Longevity’den bahsetmek pek mümkün değildir.

Bizim tanımımızda Longevity;

- Biyolojik yaşı takvim yaşının gerisinde tutmak, örneğin 60 yaşındayken 40 yaşındaki bir hücre enerjisine sahip olabilmektir.
- Hastalık başlamadan müdahale etmektir, zira modern tıp hastalıkları tedavi eder, Longevity tıbbı ise hastalıkların oluştuğu zemini kurutur.
- Yaşamı yatay değil, dikeyde de genişletmek, içini doldurabilmek, hareket kabiliyetini, zihinsel keskinliği ve yaşama sevincini son nefese kadar koruma sanatıdır.

Longevity (*uzun yaşam*) tıbbı, takvim yapraklarını çoğaltmak değil; o yaprakların her birini onurla, sağlıkla ve bağımsızlıkla doldurma sanatıdır.

Asıl başarı ömre yıl eklemek değil, yıllara hayatı; hem de kimseye muhtaç olmadan sığdırabilmektir.

MAVİ BÖLGELER: GENETİK BİR TESADÜF MÜ, EPİGENETİK BİR BAŞARI MI?

Dünya üzerinde öyle noktalar var ki buralarda 100 yaşını aşmak bir başarı değil, sıradan bir durumdur. Ancak Sardinya'nın sarp dağlarından Okinawa'nın kıyılarına uzanan bu Mavi Bölgeler'de (*Blue Zones*) yaşayan insanlar sadece ne yedikleriyle değil, yaşamı nasıl algıladıklarıyla da biyolojilerini baştan yazıyorlar.

Sardinya'nın "M-26" Genetik Kalkanı ve Sosyal Hücreler

Sardinya'nın Ogliastro bölgesinde erkeklerin kadınlar kadar uzun yaşadığı keşfedildiğinde (ki bu dünya genelinde çok nadirdir), bilim insanları buraya akın etti.

Az Bilinen Detay: Yapılan genetik taramalarda bu insanların DNA'sında "M-26" adı verilen nadir bir genetik işaretleyici bulundu. Ancak asıl çarpıcı olan şuydu: Bu genetik mirasa sahip olup şehre taşınanlar, köylerinde kalan akrabalarından 15-20 yıl daha erken ölüyorlardı!

Hücreesel Yansıması: Bu bize şunu kanıtlıyordu: M-26 geni, sadece "köydeki sosyal destek" ve "kronik düşük stres" ile birleştiğinde aktifleşen bir koruma kalkanıydı. Yalnızlık, bu insanların telomerlerini bir testere gibi keserken, her akşam köy meydanında yapılan o yüksek sesli, kahkahalı sohbetler sitokin seviyelerini (enflamasyon) baskılıyordu.

Okinawa ve “Moai” Geleneksel Bağışıklığı

Okinawa’da sadece beslenme değil, “Moai” adı verilen bir sosyal finans ve destek sistemi vardır. Beş çocuk bir araya gelir ve hayat boyu birbirlerine maddi-manevi destek olacaklarına dair yemin ederler.

Gerçek Bir Öykü: 104 yaşındaki Ushi Okushima, eşini ve çocuklarını kaybetmesine rağmen neden beyin sisi yaşamadığını soran araştırmacılara şunu demiştir: “Benim Moai’m var. Her akşam onlarla sake içip dans etmem gerektiğini biliyorum, hücrelerim bu randevuyu bekliyor.”

Klinik Bakış: Modern tıpta biz buna “sosyal nörobiyoloji” diyoruz. Ushi’nin beyni, her akşam bu sosyal etkileşim sayesinde dopamin ve oksitosin salgılayarak sirtuinlerini (onarıcı genler) uyanık tutuyordu.

Yalnızlık, sigara içmekten daha fazla enflamasyon yaratır; Okinawa halkı ise âdeta “antienflamatuvar bir sosyal doku” içinde yaşıyor. Biyoloji, ancak ruhla desteklendiğinde mucizeler yaratır.

Ikaria: “İnsanların Ölmeyi Unuttuğu Ada” ve Stamatis’in Mucizesi

Ikaria Adası, kanser teşhisi konulup “6 ay ömrün kaldı” denilen insanların adaya döndükten sonra 30 yıl daha yaşadıklarına dair söylentilerle doludur.

Gerçek Bir Öykü: 1970’lerde, ABD’de yaşayan Stamatis Moraitis’e terminal evre akciğer kanseri teşhisi konur. Stamatis, cenaze masraflarından kaçınmak için memleketi Ikaria’ya döner. Bahçesine sebze eker, şarap yapar, öğleden sonraları uyur. Aradan 6 ay geçer, ölmez. 20 yıl geçer, ölmez. 30 yıl sonra, 90’lı yaşlarında, ABD’deki doktorlarını aradığında, hepsinin kendisinden önce öldüğünü öğrenir!

Az Bilinen Sır: Ikaria’da yapılan toprak analizlerinde, içtikleri dağ çaylarındaki (dağ kekiği ve adaçayı) polifenollerin, vücuttaki ürik asit seviyesini dramatik şekilde düşürdüğü ve böbreklerdeki “temizlik” mekanizmalarını (AMPK üzerinden) sürekli aktif tuttuğu

görüldü. Ikaria halkı, farkında olmasalar da vücutlarına doğal yollarla, her gün düşük dozda doğal senolitik alıyorlardı.

Mavi Bölgeler'in Ortak Paydası: "Plan del Corazon"

Nikoya Yarımadası'ndaki (Kosta Rika) yaşlılar buna "Plan del Corazon" yani "yürek planı" diyorlar. Plan del Corazon, sabahları yattıktan kalkmak için biyolojik değil, ruhsal bir nedeninizin olması anlamına geliyor.

Moleküler Köprü: Eğer bir nedeniniz yoksa, vücudunuz kortizol salgılayarak "hayatta kalma moduna" geçer ve bu da telomerleri eritir. Eğer bir amacınız (*İkigai*) varsa, vücut onarım moduna geçer. Mavi Bölgeler'deki insanların ortak sırrı, ölene kadar "işe yarar" hissetmeleridir. Bahçe çapalamak, torun bakmak veya bir zanaatla uğraşmak, hücreye gönderilen "Sana hâlâ ihtiyacım var, bölünmeye devam et!" mesajıdır.

Kaliforniya'nın ortasında bir vaha gibi duran Loma Linda, Mavi Bölgeler'in en sıra dışı olanıdır, çünkü buradaki uzun yaşamın sırrı coğrafya değil, bir yaşam disiplini (Yedinci Gün Adventistleri).

Az Bilinen Anekdote: 100 yaşındaki Cerrah Dr. Ellsworth Wareham, 95 yaşına kadar aktif olarak açık kalp ameliyatlarına girmeye devam etti. 100 yaşında hâlâ kendi bahçesini kendi düzenliyordu. Ona sırrı sorulduğunda verdiği yanıt, "Benim hücrelerim huzurlu" idi.

Biyolojik Sır (Enflamasyon Kontrolü): ABD'nin Loma Linda sakinleri üzerinde yapılan "Adventist Health Studies" araştırmaları, sakinlerin kanındaki C-reaktif protein (CRP) seviyelerinin (enflamasyon göstergesi) dünya ortalamasının çok altında olduğunu ortaya çıkardı. Buradaki ilginç detay, Loma Linda'da yaşayanların sadece vejetaryen beslenmeleri değil, haftada bir gün, tam 24 saatlik dijital ve sosyal dinlenme molası vererek, kortizol hormonlarını sıfırlamaları ve böylelikle bağışıklık sistemlerine "format" atmalarıydı. Gündelik yaşam pratikleri, farkında olmadan her hafta sirkadiyen ritimlerini senkronize etmelerini sağlıyordu.

Nicoya: “Su İçerek Gençleşmek” ve Kalsiyumun Gizemi

Kosta Rika’nın Nicoya Yarımadası, dünyadaki en düşük yaşlı ölüm oranına sahip yerlerden biridir. Ancak buradaki sır ne sadece meyveler ne de güneş.

Sıra Dışı Detay: Sert Su Mucizesi! Nicoya’nın içme suları, dünyanın geri kalanından çok farklıdır. Toprak yapısı nedeniyle bu sular kalsiyum ve magnezyum açısından son derece zengindir.

Hücresele Yansıma: Nicoya yaşlılarının kemik kırılma oranları, dünyanın en gelişmiş ülkelerinden bile düşüktür. Ancak asıl ilginç olan, bu yüksek kalsiyumun sadece kemikleri değil, kalp ritmini ve hücre içi sinyalizasyonu da (daha önce bahsettiğimiz kalsiyum trafiği) düzenlemesidir. Yani Nicoyalılar sadece su içmiyor, aldıkları her yudumla vücutlarına doğal bir “hücresele dengeleyici” de katıyorlar.

Gerçek Bir Öykü: 110 yaşında hayata gözlerini yuman Dona Panchita, her sabah at sırtında ormana gider, odun toplar ve mısır döverdi. Araştırmacılar ona “Yorulmuyor musun?” diye sorduğunda, “toprak bana enerjisini veriyor, ben sadece onu kullanıyorum” demişti. Epigenetik açıdan bu, her gün yapılan düşük yoğunluklu egzersizin mitokondriyal biyogenezi (yeni mitokondri yapımı) nasıl tetiklediğinin canlı kanıtıdır.

Hunza Vadisi: “Beyaz Su” ve Ebedi Gençlik Efsanesi

Mavi Bölgeler listesine resmi olarak sonradan dahil edilen, Pakistan’ın yükseklerindeki Hunza Vadisi, “hiç kanser görülmeyen yer” olarak ünlenmiştir.

Şaşırtıcı Anekdote: Hunza erkeklerinin 90 yaşından sonra bile baba olabildiği, kadınların 80 yaşında tarlada çalıştığına dair kayıtlar vardır.

Biyolojik Sır, Glutasyon ve Kayısı Çekirdeği: Hunzalıların temel besini kayısıdır; ancak meyvesinden ziyade çekirdeğini kırıp içindekini tüketirler. Bu çekirdekler yüksek miktarda B17 (amygda-

lin) ve nitrilosid içerir. Batı dünyasında tartışmalı olsa da, Hunzalıların bu beslenme biçimi, vücudun en güçlü savunma mekanizmalarından biri olan apoptozu (hatalı hücrelerin kendi kendini yok etmesi) sürekli tetikte tutar.

Buzul Suyu (Glacial Milk): İçtikleri su, buzul erimelerinden gelen, içindeki mineral yoğunluğu nedeniyle beyaz görünen bir sudur. Bu su, yüksek oranda kolloidal gümüş ve altın içerir. Bu mineraller, hücresel düzeyde birer iletken görevi görerek nöronlar arası iletişimi hızlandırır. Hunza yaşlılarının neden “beyin sisi” yaşamadığının bir cevabı da bu elektriksel iletkenlik olabilir.

Mavi Bölgeler’in Ortak Disiplini: “80 Kuralı” - Hara Hachi Bu

Tüm bu bölgelerde yaşayan insanların en çarpıcı ortak noktası, sofradan daima tam olarak doymadan kalkmalarıdır. Okinawa’da buna “Hara hachi bu” denir: Midene %80 doluluk payı ver.

Hücresel Karşılığı (mTOR -mammalian Target of Rapamycin-, yani hücrenin büyüme ve inşaa sinyalinii yöneten temel metabolik yolak ve AMPK -AMP-activated protein kinase-): Mavi Bölge insanları az yiyerek mTOR’u sürekli baskılıyor ve AMPK’yı aktif tutuyorlar. Bu sayede hücreleri sürekli “temizlik ve onarım” (otofaji) modunda kalıyor ve bu şekilde her gün farkında olmadan “Longevity tedavisi” uyguluyorlar.

Kendi Mavi Bölgenizi İnşaa Etmek: Şehirde Longevity Mimarlığı

Bir Mavi Bölge’de doğmamış olmanız, biyolojik kaderinizin mühürlendiğı anlamına gelmez. Epigenetik bize kendi “mikro-iklimimizi” yaratabileceğimizi öğretir. Şehrin kaosunda veya apartman dairelerinde kendi Mavi Bölge’nizi kurmanız bir strateji meselesidir.

**Neden yaşılanıyoruz? Hepimizin zihninde
yaşlanmaya dair o gri, puslu tablo var:
Adımların yavaşlaması, zihnin bulanıklaşması,
birine ihtiyaç duyma, bağımlı olma durumu...
Sevdiğimiz insanlara yük olma endişesi, kendi
özgürlüğümüzü yitirme korkusu...**

Klinik tecrübesinde, hastalarının gözlerinde bu varoluşsal endişeye sıklıkla şahit olan Doç. Dr. Didem Dereli Akdeniz yaş almayı Longevity tıbbıyla yönetilebilir biyolojik bir süreç olarak ele alıyor ve sizi kendi biyolojinizin dilini konuşmaya davet ediyor.

Yaşlanmak, sanıldığı gibi durdurulamaz bir çöküş süreci değil; hücrelerin birbirine gönderdiği sinyalleri yanlış anlamasıyla başlayan bir iletişim kopukluğudur. Yani mitokondrilerin, zombi hücrelerin ve bağışıklık sisteminin hep birlikte körüklediği, ama sizin söndürebileceğiniz bir iç yangın.

Modern tıp, yangın çıkan her odaya ayrı bir itfaiyeci gönderip dumanı yelpazelemekle uğraşırken Longevity tıbbı yangının kaynağını, bodrum katındaki o sinsî kısa devreyi bulup onarmayı hedefler.

Bu kitap size hazır reçeteler sunmuyor; sizi kendi biyolojisinin dilini bilen bir “biohacker” adayına, kendi sağlığının mimarına dönüştürüyor.

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-8593-76-1



9 786258 593761

**Doğan
Kitap**