

PROF. DR. OSMAN MÜFTÜOĞLU

—
Sağlık
—

Longevity
Mucizesi

GEÇ KALMA GENÇ KAL

Uzun ve Sağlıklı Yaşamın Sırrı



Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, 1955'te Anamur'da doğdu. 1972'de Anamur Lisesi'ni, 1978'de Ankara Üniversitesi Tıp Fakóltesi'ni bitirdi. 1984'te iç hastalıkları uzmanı, 1989'da endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları klinik Őefi yardımcısı, 1989'da doçent, 1990'da iç hastalıkları klinik Őefi, 1997'de profesör oldu. Uzun yıllar 9. Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'in özel doktorluğunu yaptı. 1993-2001 yılları arasında Ankara Numune Hastanesi başhekimliği ve 9. Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'in sağlık başdanışmanlığı görevlerinde bulundu. Türkiye Diyabet Derneđi, Ankara Diyabet Derneđi, Türk Hipertansiyon ve Nefroloji Derneđi, Türk İç Hastalıkları Derneđi ve Osteoporoz Çalışma Grubu üyesi olan Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, Sağlık Bakanlığı Yüksek Sağlık Őûrası, Etik Kurul ve İlaç Ruhsatlandırma Komisyonu'nda görev yaptı. Kurduđu Yaşasın Hayat Kliniđi'nde hekimlik mesleğini sürdüren Müftüoğlu'nun bugüne kadar birçok kitabı yayımlandı. Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, halen *Hürriyet* gazetesinde yazıyor, aynı zamanda NTV ve NOW TV'de programlar yapıyor.

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

İkinci Hayat
Kolay Diyet
Yaşam Reçeteleri
Yaşasın Yemek
Derin Güzellik
Mutlu Yaşama Sanatı
Hayat Bilgisi
Hafifleyin Gençleşin
Yaşasın Hayat

GEÇ KALMA GENÇ KAL

Yazan: Prof. Dr. Osman Müftüoğlu

Editor: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2024 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 2024 / ISBN 978-625-6162-05-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Pazarlama iletişimi: DİJİTAL MARCOM

Gökhan Mutlay, Ceyhun C. Canbazoğlu, Nilüfer Pazvantıoğlu

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

GEÇ
KALMA
GENÇ
KAL

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Prof. Dr. OSMAN MÜFTÜOĞLU

YASAL UYARI

Bu kitapta yer alan tüm bilgiler, öneriler ve tavsiyeler, genel sağlık bilgilendirme amacı taşımaktadır ve bir sağlık profesyonelinin kişisel teşhis veya tedavi önerisi yerine geçmemektedir. Kitapta belirtilen tüm sağlık stratejileri, diyetler, takviyeler ve diğer öneriler, kişisel sağlık durumunu etkileyebilecek unsurlardır. Bu nedenle, herhangi bir değişiklik yapmadan önce mutlaka bir doktor veya nitelikli bir sağlık uzmanına danışmanız gerekmektedir.

Yazar, bu kitabın içeriğinde yer alan bilgilerle ilgili herhangi bir sağlık sorunu yaşanması durumunda sorumluluk kabul etmemektedir. Kitapta sunulan bilgiler, yalnızca genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır ve kişisel tıbbi tavsiye olarak değerlendirilmemelidir. Türkiye Cumhuriyeti yasaları çerçevesinde, okurların kendi sağlık durumlarıyla ilgili olarak bir sağlık uzmanına başvurmaları gerektiği hatırlatılır.

Unutulmamalıdır ki, her bireyin sağlık durumu farklıdır ve bu nedenle kitapta yer alan öneriler, herkes için uygun olmayabilir. Kendi sağlığınıza en doğru kararı verebilmek için lütfen doktorunuza danışınız.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	15
-------------	----

I. BÖLÜM LONGEVITY: YENİ BÜTÜNSEL SAĞLIK YAKLAŞIMI

Longevity Tıbbıyla Sağlıklı ve Uzun Bir Ömre Giden Yol	25
Longevity Yaşam Stratejisi Nedir?	28
Yaşlanmak Zirveye Yolculuktur	32
Sağlığa ve Hastalığa Yeni Bir Bakış	35
Yeni Hedef: Kronik Hastalıklarla Mücadele	39
Longevity, Yaşlanmayı Erteliyor	41
Hayatımız Dört Mevsim Gibidir	43
Yaşam Kaliteniz Ne Durumda?	46
Mükemmel Yaşlanmanın İlk Mottosu	48
Önce Bedensel, Sonra Ruhsal Yaşlanma Başlıyor	52
Gerçek Yaş, "Biyolojik Yaş"tır	55

II. BÖLÜM LONGEVITY: UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMA İLK ADIM

Hayatı Uzatmanın Yolu: Longevity	75
Yaşlanma Planınız Hazır mı?	76
Mucize İlaç Hormesis mi?	78
Kendinize İyi Bakın Çünkü Umduğunuzdan Daha Çok Yaşayacaksınız	80
Senescence, Senolitik Tıp Nedir?	87
Hastalıkta Sebepler mi, Sonuçlar mı Daha Önemli?	89
Ömrünüzü Nasıl Alırdınız, Uzun mu Yoksa Sağlıklı mı?	92
Sağlıklı Yaşam ve Uzun Yaşam İlaçları	94
İyi Bir Hayatın Sırnı Hangisi: İkigai mi, Vabi-Sabi mi?	97
Kronik Hastalıklar Önlenebilir mi?	100
İddia Ediyorum: Daha İyi Yaşayacak ve Yaşlanacağız	104
İlk Hedef Longevity mi, Wellness mı Olmalı?	106
Yeni Binyılın Sağlık Yaklaşımı: Scientific Wellness	110
İnsülin Direnci Nasıl Anlaşılır?	116

Genetik mi, Epigenetik mi?.....	120
Demirel'in Hayat Dersleri.....	123
Unutmayın: Damarlarınız Genç İse Siz de Genç Kalırsınız!.....	131
Hipertansiyon Neden Damarlarınızın Sinsi Düşmanıdır?.....	133
Aralıklı Oruç İşe Yarıyor	137
Otofaji Sağlığınızın Desteğidir	142

III. BÖLÜM BESLENME

Beslenmede Yeni Çağ: Epigenetik Beslenme.....	149
Uzun Yaşam Diyeti ve Sağlıklı Yaşam Tavsiyeleri	152
Daha Canlı Olmak İçin Beslenin	157
Dr. Greger'den 3 Önemli Beslenme Tavsiyesi.....	168
Kemiklerinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?	170

IV. BÖLÜM UYKU

Uykusuz Olmaz!	183
----------------------	-----

V. BÖLÜM EGZERSİZ

Siz Rahatınızı Bozmazsanız Rahat Sizi Bozar!.....	197
Yürümek Kronik Hastalıkların Frenidir	200
Yürüyüş Pozisyonumuz Nasıl Olmalı?.....	205
Her Gün Kaç Adım Atalım.....	216

VI. BÖLÜM ZİHİN SAĞLIĞI VE MANEVİYAT

Yeni Bir Hedef: Psikosomatik Sağlık.....	223
Yeni Bir Tehdit: Yalnızlık Ömrü Kısaltıyor.....	226
Kortizol: Azı ve Çoğu Zarar, Makulü Karar	230
Daha Az Stres, Daha Çok Huzur İçin... ..	234

VII. BÖLÜM BEYİN SAĞLIĞI

Beynimizin Bilinen Sırları Neler?.....	247
Hangisi Daha Önemli: Beden Zindeliği mi, Beyin Zindeliği mi?	250
60. Yaş Kritik Bir Çizgidir	254
Alzheimer'ın Sonu Geldi mi?	257
Belleğe Zarar Veren 13 Şey	265

VIII. BÖLÜM BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

İlk Hedefiniz: Her Yaşta Güçlü Bir Bağışıklık	277
Bağışıklığı Güçlendiren Doğal Destekler Hangileridir?	278
Güneşle Buluşmamız Nasıl ve Ne Zaman?	283

IX. BÖLÜM SAĞLIK KONTROLLERİ VE TARAMALAR

Check-Up Değil Sağlık Risk Analizi Yaptırın	291
Yaşlanırken Hangi Doktor, Hangi Hastane?	298

X. BÖLÜM SAĞLIKLI YAŞLANMA REÇETELERİ

Mükemmel Yaşlanma Reçetesi	303
Aklımızda Hep O "Deli Sorular" Var	306
Yaşlanmayı Güzelleştiren Takviyeler	309
Doktorun Takviye Tavsiyeleri	313
Sonsöz	317

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

BİR
İYİ HAYAT DUASI
BİR
MÜKEMMEL YAŞAM HARİTASI
BİR
GÜZEL ÖMÜR SEVDASI
SAYDIĞIM
BU MÜKEMMEL ŞİİRİ
SİZ DE BENİM GİBİ
HER SABAH
GÖNÜLDEN
BİR İSTEKLE
TEKRARLAYARAK
YENİ GÜNE
BAŞLAMAYA
VAR MİSİNİZ?

Bu kitabı,
Her zaman yanımda olan anlayışlı, hoşgörölü ve sabırlı eşim Mihriban'a,
Evlatlarım Merve ve Raşit'e,
Torunlarım Aleyna ve Melisa'ya
ithaf ediyorum.

TANRIM BENİ YAVAŞLAT

Tanrım!..

Beni yavaşlat, aklımı sakinleştirerek kalbimi dinlendir.

Zamanın sonsuzluğunu göstererek bu telaşlı hızımı dengele.

Günün karmaşası içinde bana sonsuza kadar yaşayacak tepelerin sükûnetini ver.

Sinirlerim ve kaslarımdaki gerginliği, belleğimde yaşayan akarsuların melodisiyle yıka, götür.

Uykunun o büyüleyici ve iyileştirici gücünü duymama yardımcı ol.

Anlık zevkleri yaşayabilme sanatını öğret.

Bir çiçeğe bakmak için yavaşlamayı, güzel bir köpek ya da kediyi okşamak için durmayı, güzel bir kitaptan birkaç satır okumayı, balık avlayabilmeyi, hülyalara dalabilmeyi öğret.

Her gün bana kaplumbağa ve tavşanın masalını hatırlat.

Hatırlat ki, yarışı her zaman hızlı koşanın bitirmediğini, yaşamda hızı arttırmaktan çok daha önemli şeyler olduğunu bileyim.

Heybetli meşe ağacının dallarından yukarıya doğru bakmamı sağla.

Bakıp göreyim ki, onun böyle güçlü ve büyük olması yavaş ve iyi büyümesine bağlıdır.

Beni yavaşlat Tanrım ve köklerimi yaşam toprağının kalıcı değerlerine doğru göndermeme yardım et.

Yardım et ki, kaderimin yıldızlarına doğru daha olgun ve daha sağlıklı olarak yükseleyim.

Ve hepsinden önemlisi...

Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır, ikisi arasındaki farkı bilmek için akıl ver...

Wilfred A. Peterson

Her zaman altını ısrarla çizdiğim önemli bir iyi yaşlanma sırrı var. O sır şu: Çoğumuz iyi yaşlanma sanatının ve Longevity (Lonjevit) biliminin tek hedefinin daha uzun bir ömür sürmek olduğunu zannediyoruz. Doğrudur, insan ömrü giderek uzuyor. Araştırmalara bakılırsa, 1950'den bu yana yani sadece son 75 yılda insan ömrü ortalama 25 yıl uzadı. Ve görünen o ki, yeni gelişmelerle bu rakam daha da büyüyecek, ömrümüz uzamaya devam edecek. Neticede de 100 yıllık ömür sürenlerin sayısı hızla artacak. Belki de önümüzdeki 50 yılda "120 yıllık ömür" bir istisna olmaktan çıkıp sıradanlaşacak. Peki, iş sadece uzamış bir ömür süresiyle sınırlı mı? Muhtemelen hayır. Nedenine gelince...

YAŞAM SÜRESİ KADAR KALİTEYE DE ODAKLANIN

Önümüzdeki 50 yıl içinde beklenen yaşam sürelerinin uzaması, 80'li, 90'lı hatta 100'lü yaşları kucaklayan şanslı insanların sayısının hızla artması muhakkak ki iyi bir şey, ancak şu sorunun yanıtı da çok ama çok önemli bir ayrıntı. Soru şu: Bu uzun ömürlü insanların hayat kaliteleri ve sağlık durumları ne düzeyde olacak? Uzun ömürlü / ileri yaşlı ama hasta ve düşkün hatta bakıma muhtaç insanların çoğaldığı yeni bir dünya düzeni bize neler getirecek? Bu yeni hayat biçimi bize ne gibi sorumluluklar yükleyecek? Sadece rakama / ömür süresine odaklanıp sağlığı, dinçliği yani kaliteli bir yaşamı ıskalayarak uzatılan bir ömrün insani maliyetleri, sosyal ve ekonomik sonuçları neler olacak? Kısacası, yaşamın süresine mi yoksa kalitesine mi odaklanacağız?

SAĞLIKLI YAŞAM SÜRENİZİ UZATMAYA ÇALIŞIN

Mesleğinde 40 yılı tamamlamış tecrübeli bir hekim olarak önerim şu: Öncelikle hedefimiz ömrü uzatmak değil, sağlıklı ve üretken yaşam süresini uzatmak olmalı. İnsanların yaşam kalitesini iyileştirmeden, onlara kronik ve yıpratıcı hastalıklardan uzak, düşkünlük ve başkalarına muhtaçlıktan azade, sağlıklı, formda ve zinde bir yaşam süresi vermeye gayret etmek önceliğimiz olmalı. Yaşlanan her insanın yaşam kalitesini iyileştirmeden, belleğini / beynini, kalbini, damarlarını, kaslarını ve kemiklerini yeterince güçlü ve sağlam kılmadan ömrünü uzatmak bana göre hiç de akılcı bir strateji gibi görünmüyor. O nedenle meseleyi sadece "ömrü uzatma patikası"ndan çıkarmalı, direksiyonumuzu "iyi ve güzel yaşlanma otoyolu"na doğru çevirmeliyiz. Zira 100. yaş gününü kutlayan ama kimlerle neyi neden kutladığından haberi bile olmayan bir Alzheimer hastasının, 90. yaş günü pastasını üfleme için gerekli nefesi akciğer ve kalbi güçlü olmadığı için mumla arayan, 80'li yaşlardan itibaren günlerini hastane yataklarında, poliklinik kuyruklarında veya doktor ofislerinde sağlık sorunlarına çare arayarak geçiren hasta ve bitkin yaşlıların hallerinden memnun olabileceklerini söylemek pek mümkün değil. İyi planlanmamış bir ömür uzatma çabasının daha çok kronik hastalık ihtimali (Alzheimer, kalp, karaciğer, böbrek yetmezliği, şeker hastalığı, hipertansiyon, romatizmal sorunlar...) ve bunlarla mücadeleyle geçen hastalıklı bir ömür anlamına geleceği kuşkusuz. Zira ömürler uzadıkça kazanılan o yeni ve bonus zaman dilimleri, gençlik veya orta yaş yıllarında değil yaşlılık döneminde. Ve bu durum maalesef çok sayıda yaşlılık sorununu da beraberinde getiriyor. Biyolojik, bedensel ve ruhsal kurgumuzun doğal sonucu olarak yaşımız ilerledikçe bedenimiz de ruhumuz da hastalıklara daha elverişli hale geliyor, hastalıktan korunmak güçleşiyor. İşin kötüsü, yaşlı bireyler bu hastalıklardan kurtulduktan sonra da hayata yeniden tutunmak konusunda da ciddi ölçüde zorlanıyorlar.

Kısacası, yaşam kalitesini korumadan, güzel ve kaliteli bir yaşlanmanın yol haritasını zamanında oluşturup, ısrarla ve inatla uygulamadan hem uzun hem kaliteli bir ömür sürmek pek mümkün görünmüyor.

BİZE YENİ BİR PARADİGMA LAZIM

Son 50 yılda değişen yeni hayatla birlikte önümüze konan ve içine modern / bilimsel tıbbın da çekici bir "sos" olarak entegre edildiği yeni ve farklı –yanlış değilse de eksik–, tehlikeli bir tıp anlayışıyla karşı karşıyayız: endüstriyel tıp!

Bu yeni ve ekonomi yani kazanç odaklı tıp, temelde bizim sağlıklı kalmamıza ve sağlık bakımımıza değil, hastalıklarımızı teşhis ve tedavi etmeye odaklıdır. Endüstrileşmiş tıbbın ana dürtüsü, endüstrinin her alanında olduğu gibi sadece hizmet etmek değil, aynı zamanda kazanmak yani ekonomik gelir elde etmektir. Dahası, onlar için öncelik hizmet değil kazanmaktır.

Diğer taraftan günümüzün modern tıbbı endüstriyel tıp anlayışının dayatmasıyla insanı laboratuvar verilerine hapsedmeye, sağlık sorunlarını perçinleyip hastalıklarını kategorize etmeye ve giderek derinleşen branşlaşma çabalarıyla bedeni ve ruhu bölük pörçük parçalara ayırıp tamir edilmesi gereken biyolojik bir makine haline getirmeye yönlendirilmiştir. Yeni sağlık anlayışı bizim önce insan olduğumuzu unutup şefkatli bir dokunuşun, gülen bir yüzün, sevgi dolu sözlerle yapılan dostça bir paylaşımın hatta hastanın elini samimiyetle tutmanın bile çoğu zaman ilaçlar ve ameliyatlar kadar etkili olabileceğini unutuyor.

İNSAN VE SAĞLIK BAKIMI MERKEZLİ BİR YAKLAŞIMA İHTİYACIMIZ VAR

Bize insan merkezli ve şefkatli yeni bir tıp ve sağlık bakımı yaklaşımı lazım. Yeni binyılda modern tıbbın hedefini yeniden planla-

ması, şefkatli ve bütüncül / integratif bir sağlık yaklaşımını süratle hayata geçirmesi şart. Bu bütüncül / integratif yaklaşımın üç ayrı bütünselliği öncelikle ve mutlaka içermesi lazım:

BİR. Modern ve geleneksel tıp integratif hale gelmeli, şarlatanlıkla uğraşan alternatif tıpçılar dışlanmalı, geleneksel / tamamlayıcı tıp modern tıbbın şemsiyesi altına alınmalıdır.

İKİ. Aşırı uzmanlaşma çabalarının son derece doğru ama bir o kadar da riskli olabileceği unutulmamalı, insan bedenindeki hücreler, organlar ve sistemlere integratif / bütüncül bir yaklaşım yeniden devreye sokulmalıdır.

ÜÇ. Son olarak da bedeni merkeze alıp ruhu ıskalama yanlıştandan vazgeçilmeli; beden olmadan ruhun, ruh olmadan bedenin sağlığını koruyamayacağı anlayışına geri dönülmelidir.

GELECEĞİ GÖRMEK...

“Sağlık bakımı” odaklı “sağlıklı ve uzun ömür tıbbı” yeni bir sağlık paradigmasıdır.

Bu yeni yaklaşım önceliği sağlık bakımına vererek, sağlıklı yaşam ile kronik hastalıkların başlangıcı arasındaki kritik geçiş dönemini erkenden, hatta henüz tohum halindeyken teşhis ederek hastalıkların ilerlemesini durdurmayı veya onları tümüyle ortadan kaldırmayı hedefliyor. Diğer taraftan bu yeni yaklaşım, yapay zekâyı, biyo ve nanoteknolojiyi, multiomik yaklaşımları, veri tabanlı bulut ve kuantum teknolojilerini de kullanarak çok erken dönemlerde kişiye özel kronik hastalık tahminleri ve tedavileri yapabiliyor. Kısacası şeker hastalığı, Alzheimer ve diğer bunama tipleri, hipertansiyon, kanserler, obezite, her türlü nörodejeneratif bozukluk, romatizmal sorunlar, kas ve kemik erimeleri ile otoimmün hastalıklara yani 50 yaş sonrasının yaygın sağlık sorunlarına “erken, kişiye özel, hızlı, koruyucu ve ince ayarlı çözümlerle” yaklaşarak bizi daha sağlıklı bir yaşlanma yolculuğuna çıkarabiliyor. Kısacası, bu yaklaşım geleceği görüyor...

YENİ BİR EŞİK OLARAK LONGEVITY TIBBİ

Bu yeni sağlık yaklaşımı, hepimiz için baş döndürücü ve eşsiz bir eşik, muazzam bir ufuk, mükemmel bir fırsattır. Sağlığımızın moleküler düzeyde anlaşılmasını sağlayan son derece hassas ve çok sistemli değerlendirmeler yaparak sadece bugünün değil, gelecekteki sağlığımızın da çözüm ortağı olma hedefi ve iddiasındadır. Modern tıbbın mühendislik biyolojisi psikosomatik kavramlar ve diğerleriyle yeniden ve farklı bir yorumudur. Çoklu biyobelirteçlere dayalı devasa veri kümelerini kısa sürede analiz edebilen ve sağlık bakımı için yeni içgörülerin kilidini elinde tutan yepyeni bir alandır. Kısacası, modern tıp ile geleneksel tıbbın koluna girip ikisiyle birlikte sağlık bakımı odaklı, kronik hastalıkları önleme iddialı, kişiye özel modern bir yol haritası ve geleneksel bir iyi hayat arkadaşıdır.

MULTİOMİK YAKLAŞIM UMUT VERİYOR

Bu yeni tıp yaklaşımı genomik, epigenomik, proteomik, mikrobiyomik, metabolomik ve transkriptomik verilerle oluşturmaya çalıştığı multiomik yapılanma sayesinde sadece organsal veya dokusal değil, hatta hücrenel bile değil, moleküler düzeyde doğru tanıları koyup etkili tedaviler planlayabilen devrimci bir yaklaşımdır. Yapay zekâ sayesinde en karmaşık multiomik biyolojik verileri bile çok kısa sürede analiz edip yorumlayabilmekte, sağlığımızın geleceğine yönelik tahminlerini büyük bir ustalık ve doğrulukla yapabilmektedir. Üstelik bütün bunları sizin genetiğiniz, cinsiyetiniz, yaşınız ve yaşam tarzı alışkanlıklarınıza göre özelleştirebilme fırsatına da sahiptir. Kısacası, bu yeni sağlık yolu sadece “genomik” değil aynı zamanda “fenomik” bir çözüm ortağıdır.

YENİ BİR YOLCULUK: YAŞAM TARZI TIBBİ

Önümüzde harika bir yeni yol ve umut vaat eden yeni ve uzun bir yolculuk var. Bu yolculuğa çıkarken önceliğiniz ilaçlar ve takvi-

ye hapları değil, yaşam tarzınıza odaklanmak olsun. Kötülerden (sigara, alkol, tembellik, stres, uykusuzluk) vazgeçip iyilere odaklanın. Mümkünse de onları hayatınızın vazgeçilmez alışkanlıkları yapın. Sağlık kontrollerinizde önerilen her değişikliği, ilaç ve takviyeyi niçin, ne sıklıkta ve nasıl uygulayacağınızı öğrenmeye çalışın. Mükemmel bir "sağlık okuryazarı" ve harika bir "çözüm ortağı" olmayı hedefleyin. Size önerilen her sürecin bilimsel ve onaylanmış olup olmadığını sorgulamaktan korkmayın. İmkânınız ölçüsünde giyilebilir sağlık teknolojilerinden de faydalanın ve bu sayede kişisel sağlığınızı siz de izlemeye çalışın.

80'İNDE 60'LARI YAŞAMAK...

Unutmayın! Siz istesenez de istemesenez de büyük olasılıkla anne ve babanızdan daha uzun bir ömür sürme şansına sahipsiniz. Ne var ki ömrünüzün uzayan bölümünü gençliğinizde ve orta yaşlarınızda değil, 70'li yaşlardan sonra kazanacaksınız. Yaşlılığınızı huzur içinde sağlıklı ve formda geçirmek, yaşlılık sorunlarınızı minimize etmek genleriniz ve kaderiniz kadar sizin de elinizdedir. 60'larınızda 40'lı yaşlar, 80'lerinizde 60'lı yaşlar, hatta 100. yaş kutlamanızda 80'li yaşlardaki kadar formda ve fit, sağlıklı ve huzurlu olabilirsiniz. Bu sayede belki siz de torunlarınızın torunlarını kucaklama şansı bulabilirsiniz.

BANA GÖRE: ÖLÜM DE KALITSALDIR



Yaşlılığın sizi herhangi bir anda ve tedbirsiz bir durumda yakalamasını beklemeyerek, onu siz bulup, siz yönetmelisiniz. Hangi yaşta olursanız olun "Ben mükemmel ve muhteşemim" diyebilmelisiniz. Kırışıklarınızı zarafetinizle, yorgunluklarınızı bilgeliğinizle, eksiklerinizi ustalığınızla, zorluklarınızı tecrübenizle birleştirip yaşlılık sorunlarını hafifletebileceğinize inanmalısınız. Ölümüne gelince... Bana sorarsanız pek çok şey gibi

Yaşlanma, sadece kronolojik bir süreç değil, biyolojik olarak kontrol edilebilir bir yolculuktur. Uzun ve sağlıklı bir yaşamın sırları, vücudumuzun derinliklerinde saklıdır. Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, bu kitapta Longevity'nin bilimsel temellerini keşfe çıkararak, her bireyin kendi yaşam kalitesini nasıl yükseltebileceğini gösteriyor.

Beslenme, uyku, egzersiz ve zihin sağlığının, sağlıklı yaşlanmanın anahtarı olduğunu unutmayın. Genetik mirasınızın kaderiniz olmadığını farkına varın, biyolojik yaşınızı genç tutmanın yollarını öğrenin.

Beslenme: Longevity beslenme stratejileri sayesinde, vücudunuzun genç kalmasını sağlayacak gıdaları keşfedin. İyi seçimler yaparak sağlığınıza yatırım yapın!

Uyku: Uykuyu sadece dinlenmek için değil, gençliğinizi korumak için bir araç olarak kullanın. Kaliteli uykunun, biyolojik yaşınızı nasıl geriletmediğini öğrenin ve her sabah daha genç uyanın!

Egzersiz: Fiziksel aktivite, gençliğinizi korumak için en etkili yöntemlerden biridir. Longevity'nin hareket prensipleriyle tanışın ve bedeninizin biyolojik yaşını yeniden programlayın!

Zihin sağlığı: Zihinsel huzur ve manevi denge, uzun ömürlü bir yaşamın temelidir. Kendinizi ruhsal olarak yenileyerek, sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralayın. Sosyalleşmenin gücünü kullanın!

Uzun ve sağlıklı bir ömür için gerekli tüm bilimsel ve pratik bilgiler bu kitapta sizi bekliyor!

