

PROF. DR. HASAN AHMET ÖZDOĞAN

En Doğal Gençleşme

Rejeneratif Tıp, Eksozom ve DNA / PN-PDRN Rehberi

Güven, insana zarar vermeme, doğal sonuç, uygun fiyat politikası ve bilimsel tecrübe ilkeleriyle hazırlanmış; danışanlarımız için görselli, 15 sayfalık bir bilgilendirme rehberi.



Güven



Zarar
Vermeme



Doğal
Sonuç



Uygun Fiyat
Politikası



Bilimsel
Tecrübe

Bu Rehberi Neden Hazırladık?

Değerli danışanım,

Rejeneratif tıp, eksozom ve DNA/PN-PDRN gibi kavramlar son yıllarda çok konuşuluyor; ne yazık ki bir o kadar da abartılı vaatle birlikte anılıyor. Bu rehberi, sizinle aramızdaki ilişkiyi doğru bilgi üzerine kurmak için hazırladım.

Kliniğimizde her karar beş ilkeye dayanır:

güven, insana zarar vermeme, doğal sonuç, uygun fiyat politikası ve bilimsel tecrübe.

Bu sayfalarda anlatılanlar bu beş ilkenin somut hâlidir; amacımız size bir ürün satmak değil, doğru soruları sorabileceğiniz bir zemin sunmaktır.

Sağlıkla ve gerçekçi beklentilerle kalın.

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

Rehberde Bulacaklarınız

- 3 — Bize yol gösteren beş ilke
- 4 — Modern yaşlanma ve doku kalitesi
- 5 — Cildin doğal dili (biyoloji)
- 6 — Rejeneratif tıp yöntem ailesi
- 7 — Eksozom nedir, ne değildir?
- 8 — Bilimsel tecrübe ve kanıt düzeyi
- 9 — DNA temelli yaklaşımlar: PN / PDRN
- 10 — Vücudun onarım haritası
- 11 — Kime uygun, kime uygun değil?
- 12 — Süreç: öncesi, sırası, sonrası
- 13 — Güven, güvenlik ve şeffaf fiyat
- 14 — Doğal temel ve örnek vaka
- 15 — Kaynakça ve hızlı kontrol listesi

Bize Yol Gösteren Beş İlke

Her öneri, her ürün seçimi ve her fiyat, bu beş ilkeden geçerek şekillenir. Bu sayfa, rehberin geri kalanında sık sık göreceğiniz ilke rozetlerinin de anahtarıdır.



İLKE 01 Güven

İlişkimiz açık iletişim ve doğru bilgi üzerine kurulur. Ürün içeriği, beklenen sonuç ve olası riskler işlem öncesinde yazılı ve anlaşılır şekilde paylaşılır; hiçbir soru cevapsız kalmaz.



İLKE 02 İnsana Zarar Vermeme

Önce zarar verme ilkesi her kararın merkezindedir. Hasta seçimi titizlikle yapılır; uygun olmayan durumlarda işlem önerilmez, gerçek dışı vaatte bulunulmaz.



İLKE 03 Doğal Sonuç

Amaç yüzü değiştirmek değil, kişinin kendine benzeyen, dinlenmiş ve sağlıklı bir görünüme kavuşmasıdır. Sonuç kademeli, gerçekçi ve sürdürülebilir olmalıdır.



İLKE 04 Uygun Fiyat Politikası

Kaliteli ve güvenli bakımın ulaşılabilir olması gerektiğine inanırız. Fiyatlar görüşme öncesinde netleştirilir; gizli ücret veya sürpriz kalem olmaz.



İLKE 05 Bilimsel Tecrübe

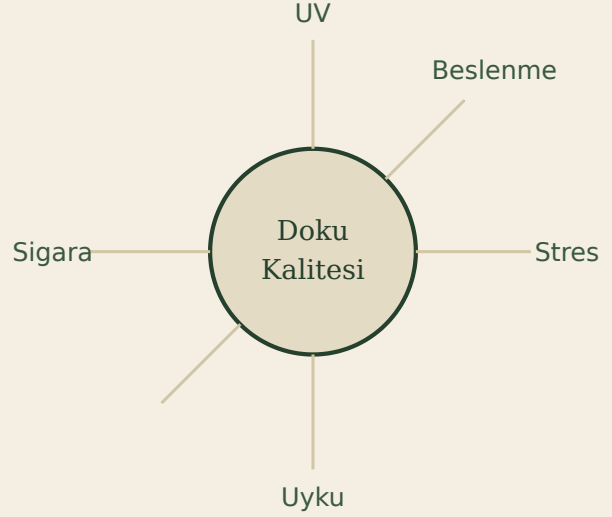
Her öneri, güncel literatür ile yılların klinik gözleminin birleşiminden doğar. Kanıtı zayıf ya da standardı belirsiz ürünler kliniğimizde önerilmez.

Modern Yaşamın Cilde Yükllediği Yük

Yaşlanma yalnızca takvim yaşı değildir. Doku kalitesini çevresel ve yaşam tarzına bağlı yükler de belirler; rejeneratif tıp bu yükün izlerini onarmayı hedefler.

Rejeneratif tıp, dokuların kendi onarım yanıtını desteklemeyi hedefleyen geniş bir yaklaşımdır. Estetikte amaç "yüzü değiştirmek" değil; cilt kalitesini, bariyer bütünlüğünü ve iyileşme kapasitesini desteklemektir — tam da **doğal sonuç** ilkemizin özü.

- Oksidatif stres, UV ışını ve hava kirliliği kolajen yıkımını hızlandırabilir.
- Uyku eksikliği ve kronik stres, inflamasyon dengesini bozarak donuk bir görünüme yol açabilir.
- Yetersiz protein, mikrobese ve su alımı bariyer onarımını yavaşlatabilir.
- Sigara ve düzensiz yaşam, cilt mikrosirkülasyonunu olumsuz etkileyebilir.



Rejeneratif yaklaşımlar genellikle anında değil, haftalar-aylar içinde cilt kalitesinde ve parlaklıkta iyileşme hedefler.

Cildin Doğal Dili

Bariyer, dermis ve hücresel iletişim dengeli olduğunda cilt daha canlı görünür. Gençlik yalnızca kırışıklık sayısıyla ölçülmez.

Epidermis / Bariyer

Dış koruma katmanı; su kaybını ve dış etkenleri sınırlar.

Dermis

Fibroblastların ürettiği kolajen, elastin ve hyaluronik asit ağı.

Subkutan Doku

Destek katmanı; mikrosirkülasyon iyileşme için kritik öneme sahiptir.

Cilt Kalitesi Hedefleri



Nem

Bariyerin su tutma kapasitesi



Doku

Pürüzsüz, dengeli yüzey



Ton

Leke ve kızarıklık dengesi



Elastikiyet

Kolajen-elastin desteği

Nem tutma kapasitesi, bariyer bütünlüğü, ton eşitliği, elastikiyet, gözenek görünümü, iyileşme hızı ve inflamasyon dengesi bir bütün olarak değerlendirilir. Fazla inflamasyon; leke, kızarıklık ve hassasiyeti artırabilir.

Rejeneratif Tıp Tek Bir İşlem Değildir

Kişiye özel plan; cilt tipi, yaş, hedef, risk ve beklentiye göre seçilir. Bir yöntemin "daha doğal" olması otomatik olarak daha güvenli ya da etkili olduğu anlamına gelmez.



PRP

Kişinin kendi kanından hazırlanan trombositten zengin plazma; büyüme faktörü sinyali hedefler.



PN / PDRN

DNA kaynaklı polinükleotid fragmanları; doku onarımı, nem ve elastikiyet desteği için araştırılır.



Eksozom / EV

Hücreler arası iletişim vezikülleri; standartlaşma bu alanda kritik konudur.



Enerji Cihazları

Lazer, radyofrekans veya ultrason gibi kontrollü uyarılarla dermal yenilenme hedeflenir.



Mikroiğneleme

Kontrollü mikrokannallar ve yara iyileşme yanıtı; bazen topikal desteklerle kombine edilir.



Temel Bakım

Güneş koruma, nemlendirme, uyku ve beslenme; her planın değişmez temelidir.

Kombinasyon Mantığı

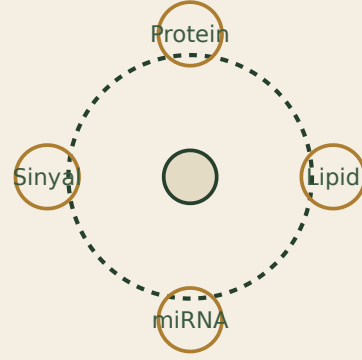
Estetik rejeneratif yaklaşımlar çoğu zaman kombine planlanır: bazen cildi kontrollü uyarma, bazen iyileşme sinyallerini destekleme, bazen de bariyer ve yaşam tarzını güçlendirme ön plandadır. Ürün kalitesi, uygulama yolu ve doğru hasta seçimi sonucu belirler.

Hücreler Arası Mesajlaşma

Eksozomlar, hücreler arası iletişimde rol alan nano ölçekli veziküller olarak araştırılıyor — "gençlik kodu" değil, incelenmeye devam eden biyolojik sinyal taşıyıcıları.

Eksozomlar, hücrelerin çevrelerine bıraktığı çok küçük zar yapılı parçacıkların bir alt grubudur. Protein, lipid ve bazı nükleik asit parçalarını taşıyabilirler. Dermatolojide ilgi görmelerinin nedeni, hücresel iletişim, inflamasyon dengesi ve yara iyileşmesiyle ilişkilendirilen sinyallerdir.

- Kaynak hücre, üretim yöntemi ve saflaştırma tekniği ürünün etkisini değiştirebilir.
- "Eksozom" etiketi her zaman aynı kalite, doz veya içerik anlamına gelmez.
- Kozmetik/topikal kullanım ile enjeksiyon aynı risk kategorisinde değildir.
- Uzun dönem güvenlik ve standart dozlama hâlâ araştırma konusudur — bu yüzden **bilimsel tecrübe** ilkemiz burada devreye girer.



Bilimsel olarak daha doğru ifade: hücresel iletişim sinyallerini ve doku onarım yanıtını etkileme potansiyeli araştırılan biyolojik ürünlerdir — "genetik yenileme" değildir.

Kanıt Umut Verici, Ama Standart Şart

Kısa dönem cilt kalitesi, elastikiyet ve hidrasyonda olumlu sonuçlar bildiren çalışmalar var; ancak ürünler ve protokoller arası farklılık hâlâ önemli bir konu.

Çalışmaların tasarımı, kullanılan ürünler, uygulama yolu, doz ve takip süreleri heterojendir. Bu nedenle her ürün ve her hasta için aynı sonuç beklenmemelidir — kararlarımızı yalnızca pazarlama iddialarına değil, kanıt basamağının üst sıralarına dayandırırız.

Standartlaşmış Ürün + Uzun Takip — klinik güven için ideal hedef

Kontrollü Klinik Çalışmalar — daha güçlü, ürün farkı hâlâ önemli

Olgu Serileri / Kısa Takip — erken izlenim, yanlılık riski var

Pazarlama İddiaları — tek başına yetersiz

Görüşmede Sormanızı Önerdiğimiz 4 Soru

1

Ürünün kaynağı ve içeriği nedir?

2

Kullanım yolu mevzuata uygun mu?

3

Klinik kanıt hangi çalışmaya dayanıyor?

4

Yan etki takibi nasıl yapılacak?

"DNA Uygulaması" Denince Ne Kastedilir?

Estetikte DNA kavramı çoğunlukla polinükleotid (PN) veya PDRN fragmanlarını ifade eder — genetik kodu değiştirmekle karıştırılmamalıdır.

Polinükleotidler (PN) ve polideoksiribonükleotid (PDRN), DNA kaynaklı nükleotid zincirleri veya fragmanlarıdır. Halk arasında "somon DNA'sı" gibi adlarla anılabilir; bu ifade gen tedavisi anlamına gelmez, kişinin kendi DNA'sını değiştirmez.



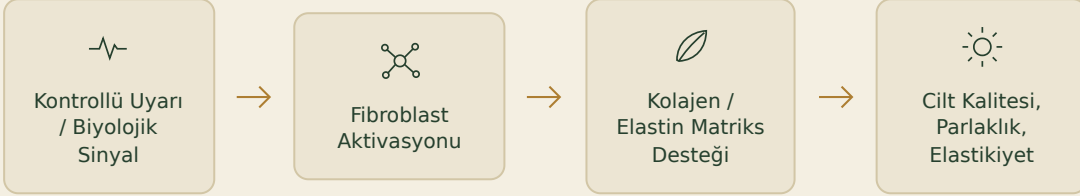
- PN/PDRN ürünleri; cilt kalitesi, nem, elastikiyet ve onarım desteği için araştırılır.
- Mekanizma; fibroblast aktivitesi, doku onarım sinyalleri ve matriks desteği üzerinden açıklanır.
- Klinik etkinlik; ürün formu, protokol, cilt tipi ve kombine işlemlere göre değişebilir.
- **Balık kaynaklı ürünlerde alerji öyküsü mutlaka sorgulanır** — zarar vermeme ilkemizin somut bir uygulamasıdır.

Önemli Ayrım

DNA/PDRN uygulamaları "gençlik DNA'sı enjekte etmek" değildir. Doğru anlatım: doku onarımını desteklemesi araştırılan, nükleotid temelli bir biyostimülan yaklaşımdır. DNA fragmanı, gen değişimi anlamına gelmez.

Tek Molekülle Mucize Değil, Onarım Çevresi

Beklenen yanıtlar birbirine bağlıdır: kontrollü uyarı, hücresel sinyal, fibroblast aktivitesi, kolajen-elastin desteği ve inflamasyonun yatıştırılması.



İnflamasyon Dengesi

Kontrollü, dengeli bir inflamasyon yanıtı iyileşmeyi destekler; aşırı inflamasyon ise leke ve hassasiyet riskini artırabilir.

Bariyer Onarımı

Süreç boyunca cilt bariyerinin korunması, sonucun kalıcılığı ve doğallığı için en az uygulamanın kendisi kadar önemlidir.

Sonuç genellikle aşamalıdır: ilk dönemde nem ve parlaklık, sonraki haftalarda doku kalitesi ve elastikiyet algısı, daha uzun dönemde ise bakım düzeniyle sürdürülebilirlik beklenir.

Kime Uygun, Kime Uygun Değil?

Cilt tipi, alerji öyküsü, ilaç kullanımı ve beklenti birlikte değerlendirilir. Klinik değerlendirme olmadan hiçbir işlem önerilmez.

Uygun Olabilecek Profiller

- Mat, yorgun, nemsiz cilt görünümü olanlar
- Cerrahi olmayan yöntemlerle cilt kalitesini desteklemek isteyenler
- İnce çizgi veya elastikiyet kaybı için kademeli iyileşme hedefleyenler
- Gerçekçi beklentiye ve düzenli bakıma uyum sağlayabilecek kişiler

Dikkat Gerektiren Durumlar

- Hamilelik veya emzirme dönemi — işlem mutlaka ertelenmeli/değerlendirilmelidir
- Aktif enfeksiyon, açık yara, aktif herpes veya yoğun inflamatuvar cilt hastalığı
- Bağışıklık baskılanması, kanama bozukluğu veya kan sulandırıcı kullanımı
- Balık/deniz ürünü veya biyolojik ürün alerjisi öyküsü
- Gerçek dışı "garanti gençleşme" beklentisi

Ön Görüşmede Birlikte Netleştirdiklerimiz

- ✓ Alerji ve ilaç listesi
- ✓ Önceki estetik işlemler
- ✓ Beklenti ve hedef fotoğrafları
- ✓ Cilt hastalığı geçmişi
- ✓ Güneşlenme / solaryum alışkanlığı
- ✓ Ürün adı ve uygulama yolu

Öncesi, İşlem Günü ve Sonrası

Başarının önemli kısmı yalnızca işlemden değil, doğru hazırlık ve işlem sonrası bakım uyumundan gelir.

1

Ön Değerlendirme

Cilt analizi, alerji ve ilaç sorgusu, beklenti yönetimi

2

Planlama

Uygun ürün/yöntem, seans aralığı, bakım planı

3

İşlem Günü

Steril ortam, kayıt, fotoğraf, hekim uygulaması

4

İlk 48 Saat

Bariyer koruma, güneşten kaçınma, tahriş azaltma

5

Takip

Kontrol, fotoğraf karşılaştırması, bakımın sürdürülmesi

İyi Uygulama Alışkanlıkları

- İşlem öncesi ürün içeriğini ve onam formunu okuyun
- İlk günlerde asit/retinoid gibi aktifleri hekime danışmadan kullanmayın
- Güneş korumasını düzenli hâle getirin

Kaçınılması Gerekenler

- Kaynağı belirsiz ürün ve merdiven altı uygulama
- "Garanti gençleşme" veya "tek seansta kalıcı sonuç" vaatleri
- Kızarıklık/şişlik artışında klinikle iletişimi geciktirmek

Güvenlik Süreç Yönetimidir, Fiyat Şeffaflıktır

Biyolojik ürünlerde güvenlik yalnızca "doğal mı?" sorusuyla değerlendirilemez. Fiyatlandırmada ise sürpriz olmaz — kalite ile adil fiyat birlikte yürür.

Yeşil

Hekim değerlendirmesi, yazılı onam, ürün bilgisi ve takip planı mevcut.

Sarı

Ürün içeriği belirsiz, kanıt sınırlı, beklenen sonuçlar net anlatılmıyor.

Kırmızı

Kaynaksız enjeksiyon, sterilite belirsizliği, tedavi vaadiyle abartılı satış.

Uygun Fiyat Politikamız

- Fiyat, görüşme sırasında net ve yazılı olarak paylaşılır — gizli kalem olmaz.
- En pahalı seçenek her zaman en doğru seçenek değildir; öneri ihtiyaca göre yapılır.
- Kaliteli ve güvenli bakımın erişilebilir olması gerektiğine inanırız.
- Bütçe endişesi, güvenlikten ödün vermek için bir gerekçe değildir.

Özellikle Dikkat

Sağlık otoriteleri, onaylanmamış rejeneratif tıp ürünleri (kök hücre, eksozom ve benzeri) ile ilgili ciddi yan etki bildirimleri nedeniyle tüketicileri uyarmaktadır. Yerel mevzuat ve ürün onayı mutlaka sorgulanmalıdır.

En Doğal Gençleşmenin Temeli

Cildin kendini onarabileceği koşulları güçlendirmek, klinik işlemten önce gelir. Rejeneratif uygulamalar bu zeminin üzerine eklendiğinde anlamlı hâle gelir.



Güneş Koruma

Lekelenmeyi ve kolajen yıkımını azaltmanın temeli.



Uyku

İnflamasyon ve hormon dengesi için gerekli.



Protein ve Su

Kolajen sentezi ve bariyer için destek sağlar.



Stres Yönetimi

Kronik stres cilt hassasiyetini artırabilir.



Nazık Bakım

Bariyer uyumlu temizlik-nemlendirme rutini.



Hareket ve Nefes

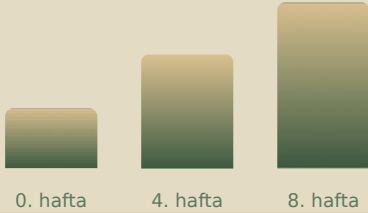
Dolaşımı ve uyku kalitesini destekler.

Örnek Vaka: "Yorgun, Mat ve Nemsiz Cilt"

KURGUSALDIR

36 yaşında, yoğun iş temposu olan bir kişi; cildinin daha mat ve kuru göründüğünü belirtiyor. Güneş koruyucu kullanımı düzensiz, uyku 5-6 saat civarında. Aktif enfeksiyon, gebelik veya ciddi alerji bildirmiyor.

Ürün içeriği, uygulama yolu ve takip planı yazılı anlatılır; güneş koruma, nazık bakım ve uyku düzeni plana eklenir. Kızarıklık, ağrı, ateş gibi bulgular beklenmeden kliniğe bildirilir.



Hızlı Kontrol Listesi ve Kaynakça

Rehber bilgilendirme amaçlıdır; kesin tanı/tedavi kararı hekim değerlendirmesi gerektirir.

Kliniğe Gitmeden Önce

- | | |
|--|--|
| ✓ Hedefim net mi: parlaklık, nem, elastikiyet, leke, iz? | ✓ Alerji / ilaç / hastalık geçmişimi paylaştım mı? |
| ✓ Ürün adı, lot numarası ve kaynak bilgisi açık mı? | ✓ Uygulama yolu ve mevzuat uygunluğu anlatıldı mı? |
| ✓ Yan etki hâlinde kime, ne zaman ulaşacağım belli mi? | ✓ Fiyat net, yazılı ve sürprizsiz mi? |

Seçili Bilimsel / Kurumsal Kaynaklar

- FDA. Consumer Alert on Regenerative Medicine Products Including Stem Cells and Exosomes.
- FDA. Patient and Consumer Warning about Potential Serious Risks of Harm Following Use of Unapproved Products.
- International Society for Stem Cell Research (ISSCR). Guidelines for Stem Cell Research and Clinical Translation.
- Lee KWA et al. Polynucleotides in Aesthetic Medicine: A Review of Current Uses and Future Directions, 2024.
- Lampridou S et al. The Effectiveness of Polynucleotides in Esthetic Medicine, 2024/2025.
- Haykal D et al. Exosomes in Cosmetic Dermatology: Benefits, Challenges and Limitations, 2025.
- Alzahrani A et al. Exosomes in Skin Rejuvenation: Systematic Review, 2026.

Beş ilkemiz bu rehberin her sayfasına eşlik etti; kliniğimizdeki her görüşmeye de eşlik ediyor.



Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan