

Uyku için nefes egzersizleri

- Kutu nefes, 4-7-8, Papworth teknikleri
- Nefes görselleştirme
- Meditatif, dönüşümlü, Bhramari ve Buteyko nefesleri
- Diyafragmatik, Kapalbhatri nefes egzersizleri...

SIRADAKİ TEHDİT, BAĞIMLILIK PANDEMİSİ Mİ?

KALP SAĞLIĞIMIZI İYİLEŞTİRMEK ELİMİZDE

Yediğiniz besinler
inflamasyona
neden olmasın



*Pandemide
rağbet gören
destinasyonlar ve
değişen seyahat
anlayışımız...*

2022'Yİ SAĞLIKLA KARŞILAYIN!

DÜZENLİ YÜRÜYÜŞLERLE KIŞIN SAĞLIĞINIZI KORUYUN!

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DERMATOLOG
VE ECZACILARIN
1 NUMARALI
MARKASI*

DAHA GÜÇLÜ
CİLT BARIYERİ
DAHA SAĞLIKLI CİLT
DAHA AZ KAŞINTI**

Atoderm
Intensive Balm

ÇOK KURU - ATOPİ EĞİLİMLİ CİTLER

SKIN BARRIER
THERAPY™ PATENTİ

-%85
KAŞINTIYI
AZALTIR**

-%89
UYKUSUZLUĞU
AZALTIR**



* Ipsos tarafından Haziran 2021-Ağustos 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen bağımsız araştırma sonuçları ve FutureBright tarafından Ocak 2020-Şubat 2020 tarihlerinde yapılan Eczacılar Söylem Araştırması esas alınmıştır.

** Kuruluk kaynaklı kaşıntı ve uykusuzluk üzerine topikal kortikosteroidlerle tedavi edilen 125 gönüllüde, 56 gün boyunca Atoderm Intensive Balm etkinliğinin değerlendirildiği çok merkezli çalışma, Bulgaristan 2015

ILHAM KAYNAĞI
N A O S
Eczacılar Derneği
www.bioderma.com.tr
www.rodasdergi.com
Bioderma Türkiye
Bioderma Sağlık
Bioderma Sağlık

BIYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ.

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlioğlu

Yönetim Yeri

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği
İçerenköy Mah. Topçu İbrahim Sok. No: 9/11
Ataşehir İstanbul
Tel: 0216 450 12 71
www.pharmetic.org

Hukuk Danışmanı: Av. Ahmet Karadağ



YÖNETİM KURULU

Y. K. Başkanı Ecz. Kazım Aykanat
Y. K. Başkan Yardımcısı Ecz. Nurdan Gürgen
Genel Sekreter Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz
Sayman Ecz. Ümit Ferzan Özgörür
Üye Ecz. Erdal Balık
Üye Ecz. Serap Nart
Üye Ecz. Ayşem Jale Kıhtır

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU
Ecz. Özgül KARAÖĞLAN
Ecz. Mehmet Selim PARLAK
Ecz. Selen TEKER
Ecz. Burcu TOPÇUOĞLU SERTAÇ
Ecz. Banu Deniz BAYBURLTU
Ecz. Ayşe Süreyya KÖKLÜ
Ecz. Filiz AKTAŞ TAVŞANLI

YAPIM-YAYIN

Group Medya ve Bilgi
Teknolojileri A.Ş.
Balmumcu Mahallesi
Mustafa İzzet Efendi Sok. No: 9 Kat: 3
Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0212 224 93 30 (pbx)
Faks: 0212 224 86 46
www.groupmedya.com

Yayın Koordinatörü

Nevzat Çalışkan
nevzat@groupmedya.com

Genel Koordinatör

Zeynep Kun
zeynepkun@groupmedya.com

Görsel Yönetmen

Selin Hamzaoğlu
selinh@groupmedya.com

REKLAM

Reklam Rezervasyon

Mesut Öztürk
mesuto@groupmedya.com
Tel: 0212 219 19 32 / 320

BASKI

Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0216 585 90 00
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Aralık 2021
Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın
Yayın Periyodu: 3 Aylık

Pharmetic Sağlık Dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyesi olan eczacılar için onların tüketiciye tavsiyelerini kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmaktadır ve bu bağlamda tüketiciye ücretsiz olarak iletilmektedir. Pharmetic Sağlık dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Pharmetic Sağlık dergisinin isim ve yayın hakkı Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneğine aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.

Başkandan



Ecz. Kazım Aykanat
PGED Yönetim Kurulu Başkanı
www.pharmetic.org

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Eczacılığın, eczanelerin, tüm sağlık sektörünün ve halkın sağlıklı geleceği için geleceğe yön verebilecek eğitimsel, sosyal ve ekonomik projeler üretebilmeyi hedefleyen bir misyonla kurduğumuz Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) olarak yeni bir hikâyeye başlıyoruz. Endüstri, eczacılarımız ve tüm toplumla dayanışma içerisinde olmak bu serüvende en büyük hedefimiz olacaktır.

Yönetim kurulumuzla birlikte, sizlerden aldığımız ilham ve güçle Derneğimizin vizyonunu genişletmeye, mesleğimizde biriken sorunlar karşısında hep beraber çözümler üretip dönüştürmeye hazırız.

Dönüşüm, kelimenin tam anlamıyla formunuzun ötesine geçmek demektir. Bizler de yapmış olduğumuz değerlendirmeler ışığında bu dönüşümün öncüsü olmak için, Yönetim Kurulumuzun görev yapacağı dönemde öncelikli olarak ele almak istediğimiz konuları ana hatlarıyla planlamış bulunuyoruz. Hangi proje veya vizyonu geliştirek geliştirelim meslek yeminizin gerekliliği olan "Toplum Eczacılığı"nı esas edinerek toplum sağlığına faydalı olmayı listenin en başına koyacağız.

Halk sağlığını çok önemsiyoruz. Halka ulaşmanın önemli mecralarından birisi olan sosyal medya ve geleneksel medyayı daha aktif kullanarak, halk sağlığını ilgilendiren konularda doğru bilgiyi sunmak, toplum sağlığına katkıda bulunmak için çalışmalarımızı sürdürüreceğiz. Sosyal medya hesaplarımızdan düzenli bilgi paylaşımları yapacağız.

Eczacılar olarak mesleki etik anlayışımız, toplumsal sağlık önceliğimiz ve aldığımız eğitimle oluşan uzmanlığımızla eczanelerin, herkesin en kolay ulaşabildiği ve sağlığı ile ilgili doğru bilgileri alabildiği en yakın sağlık merkezleri olduğunu biliyoruz. Sağlığı ilgilendiren ilaç, OTC, kişisel bakım, besin destekleri, medikal ve dermokozmetikleri de içine alan her konuda eczacı danışmanlığının ve eczanelerin olması gerektiğine inanıyoruz.

Tarım Bakanlığı ruhsatlı ürünlerin ve yasal prosedürlerinin yeniden tanımlanmasını sağlamak gerekmektedir. Etkinlik ve yan etkileri nedeniyle, içinde etken madde içeren tüm ürünler, halk sağlığını korumak için doktor önerisiyle, Sağlık Bakanlığı onay ve denetiminde veya 7/24 birinci basamak sağlık hizmetini büyük bir özveri ve güvenle veren, aldığı eğitimlerle bu alanlarda uzmanlaşan, meslek etiği içerisinde önce danışmanı düşünen eczacı danışmanlığında sadece eczanelerde satılmalıdır. Ülkemizde sağlık okuryazarlığının ne kadar düşük olduğu hepimizce bilinmektedir. Hâl böyle olunca tüketicilerin bu ürünlerin kullanımında doktor ve eczacı danışmanlığına ihtiyacı göz ardı edilmemelidir. Besin destekleri veya vitaminler her ne kadar zararsız görünse de hastanın kullandığı ilaçlar ile etkileşimi olup olmadığı veya hastanın geçmiş sağlık öyküsü bilinmeden önerilmemelidir. Bu konuda da çalışmalarımızı yoğunlaştıracağız.

Bir diğer önem verdiğimiz konu da sosyal sorumluluk çalışmalarıdır. Halk sağlığı ve mesleki gelişimin önceliği olan bir sivil toplum kuruluşu olarak elde ettiğimiz kazanç ve ulaşacağımız kitleyi toplum sağlığına fayda sağlayacak şekilde organize etmek önceliğimiz olacaktır. Gerçekleşecek bu sosyal sorumluluk ve farkındalık kampanyaları sayesinde hem faydalı olunacak hem de dernek bilinirliğinin artırılmasına katkı sağlanacaktır.

Mesleki gelişimimizi artırmak, yenilikleri takip edebilmek, eğitimler verebilmek, genç meslektaşlarımıza bilgi aktarabilmek, endüstri ile iş birliği yapabilmek ve meslek birliğimizi buluşturmak adına kongre ve toplantılarımıza hız kesmeden devam edilmesi planlanmaktadır. Bu sebeple iki yılda bir gerçekleşen fiziki buluşmalarımızın yanı sıra küçük alt toplantılar ve eğitimler gerçekleştirmek üzere çalışmalarımız olacaktır.

Ayrıca bizler için en önemli konulardan biri kurumsallaşmadır. Derneğimizin yıllar içerisinde oturmuş olan kurumsal kimliğinin dijital çağa uygun olarak geliştirilmesi konusunda işin profesyonelleri tarafından bir iyileştirme yapılması için çalışmalara başlıyoruz.

Hep beraber hayatlarımıza anlam katacak, ülkemize, toplum sağlığına, mesleğimize ve tabii ki derneğimize faydalı olacak bu hikâyeye birlikte imza atacağız.

Yeni yılda, yeni bir hikâye ve birçok proje ile görüşmek dileğiyle. Herkese sevdikleriyle sağlıklı, mutlu ve huzurlu yıllar temenni ederiz.

Sevgi ve saygılarımla,

Ecz. Kazım Aykanat
PGED Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

KIŞ 2021-2022

6 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler

14 GÜNCEL

Aralık, Ocak ve Şubat aylarının Sağlıkta Önemli Günler Takvimi

18 HABERLER

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'nin imza attığı mesleki fikir yarışmaları, Akademisi, Pharmetic Dergisi ve Web sitesi, sosyal sorumluluk projeleri ve geldiği noktaya dair Ecz. Armağan Ener'den notlar

20 ALIŞVERİŞ

Sürprizlerle dolu güzellik ve bakım setleri

24 İYİ YAŞAM

Uyku İçin Nefes Egzersizleri
Sıklıkla uyku problemi yaşıyorsanız birkaç solunum egzersiziyle bu sorunu ortadan kaldırebilirsiniz.

26 SEYAHAT

Pandemi Tatil Planlarımızı Nasıl Değiştirdi?
Yılbaşı ve sömestir tatilleri yaklaşırken, seyahat anlayışımızda beliren yeni trendler ve güvenli bir seyahat için alabileceğimiz basit ipuçları.

32 ALIŞVERİŞ

Evde, Ofiste, Okulda, Her An Elinizin Altında!
Ailenizin ve kendinizin sağlığını korumak için, günün 24 saati evde, okulda, ofiste elinizin altında olması gereken yardımcı ürünler.

44 SÖYLEŞİ

Her Unutkanlık Alzheimer mı?
Alzheimer, ülkemizde ve tüm dünyada gittikçe yaygınlaşıyor. Son yıllarda çalışmalarını ABD'de sürdüren Nöroloji Uzmanı Dr. Sevdâ Sarıkaya, Alzheimer'ın nasıl bir hastalık olduğunu ve yeni projesi Alzheimer Melekleri'ni anlattı.

20

50 ALIŞVERİŞ

Bağırsıklık güçlendirici takviye ürünler

56 SAĞLIK

Türkiye'de Sağlık Okuryazarlık Düzeyi
Araştırma şirketi IPSOS'un Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması'na göre; Türkiye'nin yüzde 42'si sağlıkla ilgili doğru ve yanlış bilgiyi ayırt etmekte zorlanıyor.

58 BESLENME

Ne Yersek Oyuz!
Anti-inflamatuvar beslenme hakkında merak ettikleriniz ve sağlıklı bir diyet için tüketmeniz gerekenler.

62 PSİKOLOJİ

Sıradaki Tehdit Bağımlılık Pandemisi mi?
Uzmanlar, ekonomik sorunlar, hızlı para kazanma beklentisi, haz arayışının fazla gibi sebeplerle bahis, canlı bahis ve diğer kumar oyunlarında artış gözlediğini belirtiyor.

66 ALIŞVERİŞ

Raflara Yeni Çıkanlar

72 SAĞLIK

Sağlıklı Menopoz İçin Öneriler
Kadınların hayatında önemli dönemeçlerden biri olan menopozu

başta düzenli egzersiz olmak üzere yaşam tarzınızda yapılacak birtakım düzenlemelerle daha rahat geçirmek mümkün.

76 İYİ YAŞAM

Sağlığınızı Düzenli Yürüyüşlerle Koruyun
Kışın soğuk havasında yürüyüş yapmak zihni de vücudu da zinde tutabiliyor. Ancak kolay bir egzersiz gibi görünse de sağlıklı yürüyüşün bazı püf noktaları var.

80 BAKIM & GÜZELLİK

Mükemmel Minik Dokunuşlar
Pürüzsüz bir cilt vaat eden yüz maskeleri, nemlendirici kremler, gençlik iksiri kolajenler ve saç ürün önerilerimiz.

86 SAĞLIK

Kalp Sağlığımız Bizim Elimizde
Değiştirilebilir risk faktörlerini erken tespit ederek ve bunları doğru yöneterek kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskimizi azaltabiliriz.

90 ÜYELERİMİZDEN

Dünden Bugüne Pharmetic Sağlık Dergisi
Ecz. Neylan Zırhhoğlu

LIPOZONE

LIPOZOMAL VİTAMİN VE GIDA TAKVİYELERİ

VÜCUDUMUZUN
MAJOR ANTİOKSİDANI
GLUTATYON



Lipozone
Tanıtım Filmi

INOLIVA
Abdi İbrahim İştirakidir



Beyin Kanaması Nasıl Anlaşılır?

Baş ağrısı çok sık görülen bir bulgudur fakat her baş ağrısı tabii ki beyin kanamasına işaret etmez. Beyin kanamasına bağlı baş ağrıları uykudan uyandıracak kadar şiddetlidir. Beyin kanamalarında belirtiler kanamanın olduğu yere göre değişir. Örneğin kanama konuşmayla ilgili bir yerde olmuşsa konuşma bozukluğu, görmeyle ilgili bir yerde olmuşsa görme bozukluğu meydana gelebilir. En önemli belirtilerini kısaca şöyle özetleyebiliriz: Vücudun bir tarafında oluşan güçsüzlük, uyuşma, karıncalanma, konuşma bozukluğu, bulanık veya çift görme, bilincin zayıflaması, çevrede oluşan olaylara, seslere karşı kayıtsız kalmak, uyku hali, denge bozuklukları, bayılma, kasılma ve titreme şeklinde nöbetler, mide bulantısı, kusma, boynu öne eğdiğinizde ensede ağrı, harekete direnç, gözün istemsiz kayması, göz kapağının düşmesi, ışığa karşı hassasiyet, yutkunma güçlüğü ve elde titreme. Beyin kanamaları son derece acil ve ciddi tıbbi problemlerdir. Bu şikayetler artmaya başladığında bir uzmana başvurmak hastalığın erken yakalanmasına olanak sağlamaktadır. Genel anlamda beyin kanamalarından korunma yolları arasında ise; yüksek tansiyondan korunmak, sigara kullanımından ve kan sulandırıcı ilaç kullanılıyorsa kafa travmalarından özellikle kaçınmak sayılabilir.



HER YIL 17.9 MİLYON KİŞİ KALP RAHATSIZLIĞINDAN HAYATINI KAYBEDİYOR. DÜNYA GENELİNDEKİ **ölümlerin %32'si** KARDİYOVASKÜLER RAHATSIZLIKLARDAN MEYDANA GELİYOR.



Çarpıntı İhmale Gelmez!

Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Barış Çaynak uyarıyor: "Atriyal fibrilasyon denilen ritim bozukluğunda kalp içerisinde pıhtı oluşabilir ve bu pıhtı beyine atarak felce sebep olabilir. Çarpıntı altta yatan çok ciddi kalp-damar hastalıklarının geç kalınmadan teşhis edilmesine vesile olabilir, ihmale gelmez. Çarpıntıyı önemseyin ve en kısa sürede bir uzmana başvurun." Kalp ritmi çok hızlandığında tansiyon düşmesine bağlı göz kararması, halsizlik, hatta bayılma olabilir. Ritim bozuklukları çok detaylı araştırılıp, doğru teşhis koyulduktan sonra yakın takiple dikkatlice tedavi edilmelidir. Öncelikle ritim bozukluğuna sebep olan hastalığı bulmak gereklidir çünkü çarpıntı çoğunlukla kalp damar hastalıklarına bağlı olur. Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Barış Çaynak: "Bazen kalp damarları tıkalı kişilerde göğüs ağrısı olmaksızın çarpıntı olabilir. Tetkikler sonucu böyle bir durum varsa kalp krizi geçirmeden başarılı bir tedavi olabilirsiniz. Kalbin içindeki mitral kapağa bağlı hastalıklarda çarpıntı büyük oranda eşlik eder. Kalp ultrasonu, ekokardiyografi ile böyle bir hastalık teşhis edilirse, kalp yetmezliği gelişmeden mitral kapak tamir edilebilir veya protez bir kapakla değiştirilebilir. Atriyal fibrilasyon dediğimiz ritim bozukluğunda kalp içerisinde pıhtı oluşabilir ve bu pıhtı beyine atarak felce sebep olabilir. Gördüğümüz gibi çarpıntı altta yatan çok ciddi kalp damar hastalıklarının geç kalınmadan teşhis edilmesine vesile olabilir, ihmale gelmez," diyor.

YENİ Bepanthol® D E R M A

HER GÜN Yeniden Yenilen





Diyabet İçin Dört Öneri

Halk arasında şeker hastalığı olarak da bilinen diyabetin özellikle iki türü bulunuyor. Tip 1 diyabet tedavisinde, yetersiz salgılanan insülin hormonu dışarıdan enjeksiyon yoluyla alınıyor. Tip 2 diyabette ise uygun beslenme yöntemi ve doğru egzersiz önemli hale geliyor çünkü kilo arttıkça insülin direnci de yükseliyor. Bu doğrultuda obezite ile mücadele etmek gerekiyor. 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'ne özel açıklamalarda bulunan Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen Pınar Demirkaya, Tip 2 diyabetin doğru beslenmeyle kontrol altına alınabileceğini belirterek dört beslenme önerisi paylaştı:

Kuru baklagiller: Nohut, mercimek...

Hücrelerin kan şekerini düzenleyen insüline karşı duyarsızlaştığında yaşanan Tip 2 diyabet, yüzde 80 oranında önlenabiliyor. En uygun beslenme yönteminin belirlenmesi şart olduğundan posalı yiyecekler olan kuru fasulye, mercimek, barbunya ve nohut gibi kuru baklagiller, tüketilmesi fayda sağlayan seçenekler arasında yer alıyor.

Düşük glisemik indeksli: Yulaf

İnsülin direncine sahip kişilerin kan şekerini yükseltmeyen düşük glisemik indeksli gıdaları tercih etmesi, yine öne çıkan önemli noktalar arasında bulunuyor. Karbonhidrat içeriği oldukça yüksek olmayan bitkisel proteinlerin de beslenme planına kontrollü şekilde eklenmesi gerekirken, yulaf, bulgur ve kinoa tercih edilebiliyor.

Armut ve karnibahar

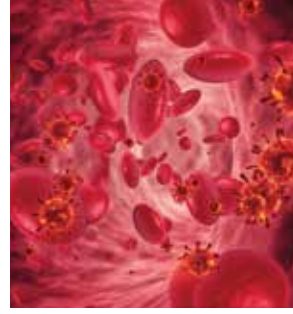
Armut, kivi, elma, kiraz, kuru kayısı, şeftali gibi meyveler içeriğinde bulunan A ile C vitaminleri ve minerallerle insülin direncinin normal seyrine yardımcı oluyor. Karnabahar, kabak, patlıcan, brokoli, turp, domates gibi sebzeler de yine düşük glisemik indeksli ve lif içeriği bakımından zengin bitkisel besinler oldukları için kan şekeri düzeyinin kontrolüne katkıda bulunuyor.

Ceviz, fındık, badem, kabak çekirdeği...

Düzenli egzersiz yapmak yağ yakmayı hızlandırıyor, kan şekerini düşürüyor. Böylece birçok belirti zamanla gerileyebiliyor. Bu doğrultuda bol su içmek, ceviz, fındık, badem, kabak çekirdeği gibi yağlı tohumlar ile gerekli kontrollerden sonra süt ve süt ürünlerini tüketmek önerilenler arasında bulunuyor.

Kansızlık ve Guatr Ritim Bozukluğu Yapabilir!

Kansızlık, anemi de kalbin hızlı atmasına sebep olabilir. Halk arasında genelde guatr olarak bilinen tiroit hastalıklarında hızlı atış ve ritim bozuklukları görülür. İlaçlara veya yiyeceklerle bağlı oluşmuş elektrolit bozukluklarında, çoğunlukla potasyum düşüklüğü ve yüksekliğinde ritim bozuklukları oluşabilir. Bazı kalp ilaçları dokularda birikerek ritim bozukluğu yapabilir. Tüm bu hastalıkları detaylı bir kan tahlili yaptırarak tespit edebilirsiniz.



Magnezyum Takviyesi

Magnezyum, vücudumuzun sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu başlıca minerallerden biri; genellikle kaslarımızın düzgün çalışmasını desteklemekle ilişkilendiriliyor ancak, vücudumuzda 300'den fazla metabolik reaksiyonda farklı enzimleri aktive ederek veya üreterek kilit işlev görüyor. Magnezyumun kilit rollerinden biri, hücrelerimizin görevlerini yerine getirmek için yeterli enerjiye sahip olmasını sağlamak. Ayrıca, kardiyovasküler ve sinir sisteminin normal işleyişini koruyor. Günlük ihtiyaç duyulan magnezyum miktarı yaşa, cinsiyete ve yaşam şekline göre değişiklik gösteriyor. Hamilelik ve emzirme dönemi de dahil olmak üzere sağlıklı yetişkinlerde (18 yaş üstü) önerilen miktar 250-350 mg/gün magnezyumdur. Çeşitli yiyecekleri tüketerek diyet ile yeterli magnezyum alımı sağlanabiliyor. Sağlıklı besleniyorsanız, magnezyum mineralinden de yeterince yararlanıyorsunuz demektir. Magnezyum açısından zengin besinleri sıralamak gerekirse; fındık, tam tahıllar ve tahıl ürünleri, balık ve deniz ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, muz, çilek, baklagiller, çilek ve kahve en başta yer alıyor. Ayrıca, diyetle günde 350 mg'dan fazla alınmaması öneriliyor. Magnezyum takviyeleri almadan önce doktorunuza veya diyetisyene danışmak yüksek miktarlarda magnezyum alımının da önüne geçmenize yardımcı olacaktır.

TÜRKİYE'DE

10 milyon,
DÜNYADA **400** FAZLA KİŞİ
milyondan DİYABET
HASTASI.

DARPHIN
PARIS

CİLDİNİZ HEP HAYAL ETTİĞİNİZ YAŞTA GÖZ VE DUDAK ÇEVRESİ BAKIMI

%16
DAHA SIKI
GÖRÜNEN
GÖZ KONTURÜ¹

%20
GÖZ ALTINDAKİ
KOYU HALKA
GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA²



FORMÜLÜNÜN %88'İ DOĞAL İÇERİKLERDEN OLUŞUR.

KLİNİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR.

¹Klinik olarak 31 kadın üzerinde günde 2 kez 4 hafta boyunca kullanımda test edilmiştir.

²Klinik olarak 31 kadın üzerinde tek kullanımdan hemen sonra test edilmiştir.



Bitki Çayları Nasıl Tüketilmeli?

Salgınların artması bitki çaylarına ilgiyi daha da artırdı. Bitki çaylarının zayıflama, vücut şekillendirme, eklem ağrılarını hafifletme ve anne sütünü artırma gibi birçok amaçla kullanıldığını belirten uzmanlar, özellikle hamilelerin, böbrek hastalarının, çarpıntı ve hipertansiyonu olanların bu çayları tüketirken mutlaka doktorlarına danışmaları gerektiğini vurguluyor. Uzmanlara göre özellikle hamileler bitki çaylarına karşı hassas davranmalı çünkü çoğu bitki çayının içeriğindeki bioaktif maddelerin açığa çıkması oldukça kolay ve fazlası zarar. Örneğin, kekik çayının günde 1 gramın üzerinde tüketimi, hamilelerde düşük riskine yol açıyor. Hipertansiyonu ve çarpıntısı olan kişiler günlük bir-iki fincandan fazla yeşil çay tüketmemeye özen göstermeli. Kekik zararsız gözükse de yüksek tansiyon ilacının etkinliğini artırdığı için tansiyon düşüklüğüne neden olabiliyor. Bu sebeple ilaçlardan iki-üç saat sonra kekik çayı tüketmeleri öneriliyor.

Diyetisyen Özden Örcü; “Bitkisel çayların hammaddesi çoğunlukla bitkilerin yaprak, çiçek, kök ve meyve gibi değerli kısımların kurutulması sonucunda elde ediliyor. Bitki çayları, rahim kasılmalarına bağlı düşük tehlikesine kadar ciddi sorunlar doğurabilir. Böbrek hastaları da bitki çaylarının diüretik etkilerinden dolayı risk altında olabilirler. Mutlaka uzmana danışmak ve günlük güvenilir doz aşımını geçmemek gerekiyor” diyor. Özellikle lisansı olmayan, kalite, etkililik ve güvenilirliği gösterilmemiş, etiketlenmesi ve standardizasyonu uygun olarak yapılmamış, denetimsiz, tezgâh üstü olarak satılan ilaç kullanımlarının arttığına dikkat çeken Örcü uyarıyor: “Ürünün üzerinde bitkinin adı, toplanan kısmı, etken madde miktarı varsa yan etkileri, çayın saflık oranı, üretim ve paketlenme izni mutlaka belirtilmeli. İçinde bulunduğumuz Kış mevsiminde, bitki çayları tüketimi artıyor. Ancak bitki çaylarının satıldığı bazı aktarların yeterince temiz olmadığı gözlemleniyor. Bu konuda tüketiciler mutlaka etiketlenmiş ürün almaya dikkat etsinler.”

Kırmızı Et Yedikten Sonra Kürdan ile Dişleri Temizlemek Doğru Mu?

Diş Hekimi Pertev Kökdemir, yemek artıklarını dişlerden çıkarmak için kürdan kullanmanın dişlere ve diş etlerine zarar verebileceği konusunda uyardı. “Diş aralarında kalan yemek parçalarını temizlemek için doğru olan fırçalamak ve diş ipi kullanmaktır” diyen Dt. Kökdemir, kürdanın diş arası temizleyici olarak kabul edilmediğini ve bu nedenle diş temizliği için tavsiye edilmediğini açıkladı: “Kürdan kullanmak dişlerinizin arasına sıkışmış bir şeyi çıkarmak için ideal bir yol değildir. Kürdanlar diş etlerini ittirerek kalıcı çekilmeye sebep olabilirler. Bu durum diş eti hastalığına ve diğer diş problemlerine yol açabilir.” Dt Kökdemir, her altı ayda bir düzenli diş hekimi kontrollerine gidilmesi ve gerekli müdahalelerin erken safhada yapılmasının önemini vurguladı: “Dişlerinizin arasına sürekli özellikle aynı yere yiyecek sıkışması oluyorsa bunun sebebi o bölgede bir çürük başlangıcı veya diş sıkıma bağlı dişler arası aralanma olabilir. Bu sorunların en kısa zamanda giderilmesi kürdan ihtiyacınızı da azaltacaktır.”



TÜRKİYE'DE
35-44 yaş arası yetişkinlerin

YÜZDE 73'ÜNDE DİŞ ÇÜRÜKLERİNE,
YÜZDE 62'SİNDE DİŞ ETİ HASTALIKLARINA
RASTLANIYOR.

DERS ÇALIŞIRKEN

PeS ETMESİN

OmePa®PS

Yüksek miktarda **DHA** ve **fosfatidilserin** bir arada

Etken Maddeler	Miktar (1 Kapsül)
Balık Yağı	800 mg
Omega 3	560 mg
EPA (Eikosapentaenoik asit)	120 mg
DHA (Dokosahekzaenoik asit)	400 mg
Fosfatidilserin	150 mg

Tavsiye Edilen Günlük Alım Dozu

11 yaş ve üzeri yetişkinlerin kullanımına yönelik olup, günde 1 veya 2 yumuşak kapsül, tok karnına tüketilmesi tavsiye edilir.



Bağışıklık İçin Pancar, Formda Kalmak İçin Yumurta Ye!

Hem fit hem de bağışıklığı güçlü bir bedene sahip olmak mümkün. Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen Pınar Demirkaya, kişilerin diyet yaparken herhangi besinden mahrum kalmasının yanlışlığına dikkat çekiyor. Demirkaya, hem doğru beslenme tedavisinin uygulanması hem de mevsimsel grip ile koronavirüs gibi hastalıklara yönelik olarak bağışıklığın güçlendirilmesi için beş öneride bulunuyor.

Yumurta formda tutar

“Kişinin tüketebileceği gıdalar yapılacak testler ve incelemelerden sonra belirlenmeli. Bu aşamada mikrobiyom analizi önemli. Ayrıca Glukoz, Laktoz ve Lektin yine dikkat edilmesi mühim noktalar arasında yer alıyor. Ama özellikle bir gıda var ki, genel gıda tüketimine dahil edilebiliyor. Bu, yumurtadır. Yumurta doyurucu ve formu korumaya yardımcı sağlıklı bir besin.”

Akdeniz Diyeti

“Formda kalmak veya zayıflamak için bedeni değil, yağ hücrelerini aç bırakmak gerekiyor. Hücrelerin aç kalması, kişinin aç kalması ile aynı anlama gelmiyor. Bu nedenle kalori sınırlaması yüksek olan diyetlerden uzak durmak fayda sağlıyor. Aç bırakmayacak fakat formda da kalınabilecek sağlıklı yöntemler mevcut. Akdeniz Diyeti bunların başında geliyor.”

Mantar kas külesini artırır

“Kalori kısıtlamalarının yüksek olduğu diyetler sürdürülebilir değil, süreç terk edildiğinde kısa sürede verilen kilolar geri dönüyor. Bu doğrultuda insanların kendi bedenlerini tanımalarını sağlamak lazım. Kas külesini artırmak isteyenlerin mantar yemesi gerektiği gibi Tip 2 diyabeti olanlar öncelikle fazla kilolarını vermeli. Yani doğru sonuç için doğru beslenme programı şart.”

Salata ve sebze çorbası

“Yemek masasına aç oturanlar, masada bulunan her şeyi yiyecekmiş ve doymayacakmış gibi hissediyor. Ancak bu doğru değil. Yemek yemeye masada bulunan yüksek kalorili gıdalarla başlamak yerine daha hafif gıdaları tercih etmek, ağır gıdaları daha az tüketmeyi sağlıyor. Bu nedenle öğüne salata veya sebze çorbasıyla başlanabilir.”

Bağışıklık için kırmızı pancar

“Yeteri kadar uyumamak kilo alımına davetiye çıkarırken bağışıklık sistemini de düşürüyor. İyi bir uyku ayrıca mevsimsel grip, soğuk algınlığı ve koronavirüs benzeri hastalıklara karşı da önemli. Bağışıklık sistemi böylece güçleniyor. Takviye olarak da kırmızı pancar tüketmek veya suyunu içmek, bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı oluyor.”

İNSANLARIN

%60 İLE **%85'i**,
YETERİNCE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMAYIP
SEDANTER BİR YAŞAM TARZI SÜRDÜRÜYOR.



Vitamin Deposu Greyfurt

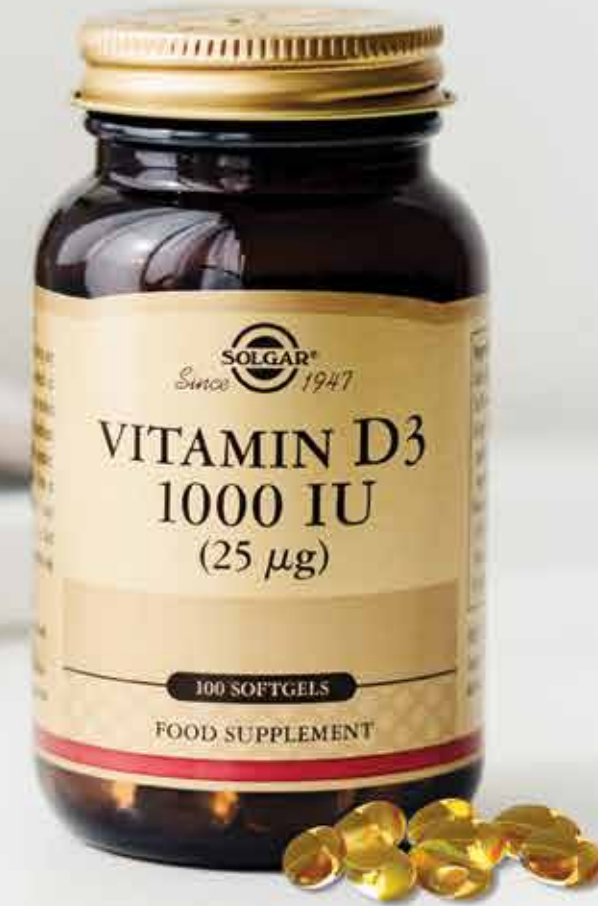
Greyfurt çekirdeğindeki maddeler, zararlı bakteriler ve virüsler ile mantarlar üzerinde ölümcül bir etkiye sahiptir. Bu etki uygun dozda kullanıldığında fark edilmektedir. Antimikrobiyal etkisi nedeniyle greyfurt çekirdeği en iyi doğal antibiyotikler arasında yer almaktadır. Greyfurt çekirdeği ekstresi ve sardunya yağı kombinasyonunun süper virüs olarak bilinen MRSA'a karşı en iyi antibakteriyel sonuçları sağladığı belirlenmiştir. Çekirdek, pankreas dokusunda iltihaplanma ile ilgili değişiklikleri önlemektedir. Bu koruyucu etkinin nedeni, greyfurt çekirdeği ekstresinde bulunan antioksidan maddesi olan flavonoiddir. Greyfurt çekirdeği kolesterol ve trigliserid seviyelerini düşürmektedir. Yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olduğu için kardiyovasküler sistem üzerinde de olumlu etkiye sahiptir.

Greyfurtun pembe rengi, domatesi de kırmızıya çeviren bitki pigmenti olan likopenin kaynağıdır. Likopenin kardiyovasküler hastalık ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini azalttığına inanılmaktadır. Greyfurtun içeriğindeki C vitamini, bağ dokusunun gelişimi için önemlidir. Yaklaşık üç greyfurt, bir yetişkinin günlük 100 miligram C vitamini ihtiyacını karşılamaktadır. Ancak vücudun ihtiyacı olan C vitaminini sadece üç greyfurt tüketerek almak uygun değildir. Greyfurtun içeriğindeki B vitaminleri ise vücutta çeşitli metabolik süreçlerde rol oynar.



SOLGAR VİTAMİN D3

TEK SOFTJELDE GÜNLÜK D VİTAMİNİ DESTEĞİNİZ



Gluten, Buğday
içermez



Renklendirici ve
Yapay Aroma
içermez



Koruyucu
içermez



Kolay yutulabilen
softjel

Uluslararası Salgına Hazırlık Günü (27 Aralık)

Birleşmiş Milletler (BM) Genel Kurulu, Covid-19 pandemisinden ders çıkarmak ve gelecekte ortaya çıkabilecek herhangi bir salgına karşı hazırlıklı olmanın gerekliliğine dikkati çekmek amacıyla 27 Aralık'ı "Uluslararası Salgına Hazırlık Günü" ilan etti. Pandemi süreci ikinci yılına yaklaşırken, Covid-19 verilerinin derlendiği Worldometers internet sitesine göre, Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan ve dünya geneline yayılan Covid-19 salgınından şimdiye kadar 250 milyondan fazla kişi etkilendi ve beş milyonun üzerinde kişi ise virüs nedeniyle hayatını kaybetti. Geçtiğimiz yıl, 193 üyeli BM Genel Kurulu'nda oybirliğiyle kabul edilen Uluslararası Salgına Hazırlık Günü'nde, ileride ortaya çıkabilecek herhangi bir salgına en erken ve en yeterli yanıtı verebilmek için hazırlık düzeyini yükseltme amacı güdüldüğü belirtildi. BM Genel Sekreteri Antonio Guterres'e göre; "Maalesef, aynı bulaşıcılık hızına sahip ancak daha öldürücü bir virüs ihtimalinin akla gelmesi hiç de zor değil." Hazırlıklı olmanın, acil durum harcamalarından çok daha düşük maliyetli, sağlam bir yatırım olduğunu ifade eden Genel Sekreter Guterres, toplumların, evrensel sağlık kapsayıcılığı dahil daha güçlü sağlık sistemlerine ihtiyacı olduğunu vurguluyor. Uluslararası Salgına Hazırlık Günü'nün ilk senesinde "Bilim tüm bu çalışmalarda rehberimiz olmalı" çağrısı yapan Guterres, ülkeler içi ve arasında dayanışma ve iş birliğinin hayati önem taşımasına;



hepimiz güvende olmadan hiçbirimizin güvende olmayacağına dikkat çekti. Uluslararası Salgına Hazırlık Günü'nün, aynı zamanda aşılarda konusuna çığır açan Fransız biyolog Louis Pasteur'un doğum gününe rast gelmesi de oldukça manidar. İçinde bulunduğumuz acil durumdan çıkmamız için olağanüstü bir kararlılıkla hareket eden dünyanın dört bir yanındaki tıp mensuplarını, ön cephede yer alan personel ve temel hizmetleri sunan çalışanlara bu anlamlı gün vesilesiyle şükranlarımızı sunuyor, BM'in bu yılki 27 Aralık kapsamında Dünya'nın bir sonraki salgınla karşılaştığında hazır olabilmesi için alınan önlemleri açıklamasını merakla bekliyoruz.

Dünya Kansere Günü (4 Şubat)

Uluslararası Kansere Kontrol Örgütü ve ortak kuruluşların birlikte yürüttüğü çalışmalarla her yıl milyonlarca insanın ölümüne neden olan ve pek çok türü önlenabilir olan kansere karşı toplumsal bilinci artırmak amacıyla tüm dünyada kampanyalar düzenleniyor. UICC, ya da tam adıyla Uluslararası Kansere Kontrol Örgütü (The Union for International Cancer Control) verdiği eğitimler ve yarattığı farkındalıkla kanser kaynaklı milyonlarca ölüm vakasını önlemeyi hedefliyor. Hükümetleri ve bireyleri de kansere karşı harekete geçmeye davet ediyor. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı da 4 Şubat Dünya Kansere Günü kapsamında her yıl kanserde erken teşhisin önemini vurgulamak ve farkındalık sağlamak amacıyla televizyon kanalları, sosyal medya mecraları ve internet haber sitelerinde yayınlanmak üzere çeşitli video ve haberler hazırlıyor. Ayrıca kanser hakkında bilgi veren, kanserde erken teşhisin önemini vurgulayan, Bakanlığın sağlık hizmetlerini tanıtan, kanser konusunda farkındalık sağlayan içerikler de resmi sosyal medya hesaplarından #ErkenTeşhisHayatKurtarır etiketiyle paylaşıyor.

Kansere Türlerini Sembolize Eden Kurdeleler

Sağlık Bakanlığının geçen yılki teşhisin önemine vurgu yapan, 2 dakika 9 saniyelik "Kanserin Farkında Olun, Hayatınızdaki Renkler Solmasın" adlı video çalışmasında kanser türlerinden; meme kanseri, kolon kanseri, çocukluk çağı kanseri ve lösemi işlendi. Kansere türlerinin her birine ait farklı renklerde, tüm dünyada kabul görmüş renkli kurdeleler senaryoda, karakterlerin tedavi gördükleri dönemdeki fotoğraflarının üzerinde yer aldı: Meme kanserinin pembe renkli kurdelesini, kolon kanserinin koyu mavi renkli kurdelesini, çocukluk çağı kanserinin altın sarısı kurdelesini, lösemisinin turuncu renkli kurdelesini gibi...



Dünya Sigarayı Bırakma Günü (9 Şubat)

Dünya üzerinde yaşayan insanların sağlığını tehdit eden en önemli etkenlerden biri sigara ve tütün ürünlerinin kullanımı. Önemli bir halk sağlığı sorunu olan sigara kullanımı aynı zamanda birey ve ülke ekonomisini olumsuz yönde etkileyen bir alışkanlık. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından tütün mücadelesi kapsamında 1987 yılından bu yana 9 Şubat, Dünya Sigarayı Bırakma Günü olarak anılıyor. 9 Şubat'ın aynı zamanda sigaradan kurtulmak isteyenler için önemli bir başlangıç tarihi olması da amaçlanıyor. Dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insan sigaradan hayatını kaybediyor. Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Hatta yapılan araştırmalarda, içilen her bir sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığı hesaplandı. DSÖ'nün, 2021'de (tütün ürünlerini kullanmayı) "Bırakmak için 100'den fazla neden" listesinde ise ilk sırada, "Sigara içenlerin Covid-19 hastalığını ağır geçirme ve hastalık nedeniyle ölme riski daha yüksektir" maddesi yer alıyor.


NUXE
PARIS

İŞİLTİNİZİ ORGANİK YAĞLARLA BESLEYİN

*Portakal Çiçeğinin Taze ve
Yatıştırıcı Notalarına Sahip Kuru Yağ*

YENİ



FRANSA'DAKİ ECZANELERDE DOĞAL İÇERİKLİ 1 NUMARALI MARKA

(1) Hayvansal kökenli içerik veya türevler içermeyen vegan formül. (2) %100 doğal kaynaklı içerik. (3) NUXE - IQVIA International Pharmatrend – 2020 – Değer olarak.

2021	Aralık					
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
		1-7 Aralık 112 Acil Sağlık Hizmetleri Haftası Dünya AIDS Günü 1	2	Dünya Engelliler Günü 3	4	5
6	7	8	9	İnsan Hakları Günü 10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
Uluslararası Salgın Hazırlık Günü 27	28	29	30	31		

2022	Ocak					
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
					1-31 Ocak Serviks Kanseri Farkındalık Ayı 1	2
3-9 Ocak Verem Eğitimi ve Farkındalık Haftası 3	4	5	6	7-14 Ocak Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası 7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022	Şubat					
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	1	2	3	Dünya Kanseri Günü 4	5	6
7	Uluslararası Epilepsi Günü 8	Dünya Sigarayı Bırakma Günü 9	10	11	12	13
14	Uluslararası Çocukluk Çağı Kanseri Günü 15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
Dünya Nadir Hastalıklar Günü 28						

Her bir tabletin
arkasında
**1 MİLYON
SAATLİK
ARAŞTIRMA****



Bağışıklığa Multi Destek*



*İçeriğinde bulunan B vitaminleri, C vitamini, D vitamini, Çinko, Bakır ve Selenyum ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur (Kaynak: Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği). İlaç değildir takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar normal beslenmenin yerine geçmez.

**Şirket çalışan sayısı ve çalışma saatleri baz alınarak hesaplanmıştır.



PHARMETİC DEĞİŞİYOR, GELİŞİYOR

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED), Türkiye’de eczacılık davranış ve etiğinin anlaşılması, gelişmesi ve yaygınlaşması, eczacılık alanında yaşanan sorunların çözümüne katkı sağlama, ilaç ve eczacılık alanında ilkleri gerçekleştirme amacıyla 18 yıl önce yola çıkmıştı. Bugün “Sağlıklı geleceğin yolu eczaneden geçer” iddiasında olan 400’e yakın üyesiyle eczacılık ve sağlık alanında birçok projeye imza atmış ve atmaya devam etmektedir.

Eczanelerimizin fiziki yapısını iyileştirmek, çağdaş ve modern bir tarzda tasarlamak, Danışman Eczacı kimliğimiz yönetiminde bilgili ve etkin eczane personeli ile hastalarımızın huzur içinde alışveriş imkânı bulabileceği mekânlar yaratmak öncelikli hedefimiz oldu.

Geçen süre içinde sürekli eğitimlerle kendimizi geliştirme gayreti içinde olduk. Mesleki eğitimlere, ürün eğitimlerine, eczane yönetimi, eczane ekibi eğitimlerine, kategori yönetimi gibi konulara önem vererek eczanelerimizde daha profesyonel bir düşünce ile idare edilebilir yapı oluşturuldu.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği, bugün Türkiye’nin her bölgesinden değerli **üyeleri** ile birbirinden değerli eğitimlere imza atan **Akademisi** ile, büyük kitlelere ulaşan **Pharmetic Sağlık Dergisi** ve **Web sitesi** ile **34 Üniversite** ile hareket ederek 100’e yakın proje oluşturan Farmafikir Yarışması ve sayısız mesleki,

sosyal sorumluluk projeleri ile, 2012 yılında 4 bin, 2016 yılında 6 bin, 2018 yılında 8 binden fazla katılımcı ile gerçekleşen **“Geleceğin E Hali En Büyük Eczacılık Buluşmaları”** ile, 2020’de **“Bilimin E Hali Online Kongresi”**, 2021’de gerçekleştirilen online ve fiziki olarak takip edilebilen **“Bilimin E Hali Hibrit Kongresi”** ile “bir dernekten ötesi” kavramını hak eden, tecrübe, bilgi ve birikimini tüm meslektaşlarıyla paylaşan, ilaç ve eczacılık sektörüne yön veren kurumsal, güçlü bir yapıya ulaşmıştır.

Bu kurumsal yapının bugünlere gelişinin her aşamasında görev almak, dokuz yıl boyunca başkanlığını sürdürmek benim için onur kaynağı olmuştur. Zamani geldiğinde görevi, taşıdığınız bayrağı devretmenin de erdem olduğunun bilinci ile Yönetim Kurulu’muza yeni takviyeler yaparak ve başkanlığı uzun yıllardır birlikte çalıştığım arkadaşım dostum Ecz. Kazım Aykanat’a güvenle teslim etmiş olmanın huzurunu yaşıyorum.

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği Genel Kurulu’nun beni “Onursal Başkan” sıfatıyla onurlandırması şahsım adına büyük gurur ve onur kaynağı olmuştur. Omuzlarıma yüklenen bu önemli sorumluluk gereği derneğimizin daha da büyümesi için çalışacak, mesleğimiz ve toplum sağlığına daha çok katkı sağlayabilmek adına üzerime düşen görevi yerine getireceğim.

Ecz. Armağan Ener

GÜZEL SÜRPRİZLER

Yeni yılda ve Sevgililer Günü'nde sevdiklerinize güzellik ve bakım hediye etmeye ne dersiniz? Ünlü markaların Yılbaşı için özel olarak hazırlamış olduğu kofreleri sizler için inceledik.



CAUDALIE C VİTAMİNİ

Günümüz şartlarında cildinize C vitamini hediye etmek iyi bir yatırım olabilir. Caudalie'nin C Vitamini Seti'nde; Vinergetic C+ Enerji Verici C Vitamini Serumu (30 ml), Vinergetic C+ Aydınlatıcı Göz Bakım Kremi (5 ml) ve Vinoclean Temizleme Köpüğü (50 ml) bulunuyor. **395 TL**

CAUDALIE S.O.S HYDRATATION INTENSE

Caudalie Vinosource S.O.S Serum Seti; Vinosource-Hydra SOS Nem Serumu (10 ml), Vinosource-Hydra Nem Maskesi (15 ml), Vinosource-Hydra SOS Yoğun Nemlendirici Bakım Kremi'nden (50 ml) oluşuyor. Çok hafif bir dokuya sahip Caudalie Vinosource Hassas Ciltler İçin Nemlendirici Bakım Kremi, suyun ciltte tutulmasına destek oluyor. Cildin ışıldamasını ve çevresel etkenlere karşı cildin korunmasını sağlıyor. **245 TL**



CAUDALIE SIKILAŞTIRICI VÜCUT BAKIM SETİ

Yeni yıla yeni başlangıçlar yapmak için Caudalie Sıkılaştırıcı Vücut Bakım Seti'ni tercih edebilirsiniz. Bu özel sette; Sıkılaştırıcı ve Toparlayıcı Vücut Kremi (250 ml) ile El ve Tırnak Bakım Kremi (75 ml) yer alıyor. **275 TL**



DARPHIN INTRAL

Darphin'in Intral Seti, hassas ciltler için aromatik bakımlar sunuyor. Yatıştırıcı serum Intral Daily Rescue Serum (30 ml), tahrişe bağlı kızarıklıkların görünümünün azalmasına yardım ederken Chamomile Aromatic Care Soothing (4ml) içerdiği bitkisel özlü yağlar ile cildin yatıştırılmasına ve kızarıklığa yatkın hassas ciltlerin doğal ışıltısına kavuşmasına yardımcı oluyor. Kofrede ayrıca Intral Serisi'nden Rescue Super Concentrate Serum (7 ml) ve De-puffing Anti-oxidant Göz Kremi (5 ml) yer alıyor. **689 TL**

DARPHIN EXQUISAGE

Darphin'in Exquisite Seti'nde; ciltteki kolajen kaybı etkilerinin azalmasını destekleyen cilde sıkı, dolgun ve aydınlık görünüm kazandırmaya yardımcı, Exquisite Beauty Revealing Krem (50 ml), ince çizgi ve kırışıklık görünümünü azaltmaya yardımcı olan Exquisite Beauty Revealing Serum (4 ml) ve 24 ayar altın tanecikleri, 8 değerli çiçek ve 20'den fazla esansiyel yağ içerikleri ile genç, sağlıklı ve aydınlık cilt görünümünü kazandırmaya yardımcı olan 8 Flower Golden Nectar (4 ml) bulunuyor. **985 TL**



DARPHIN HYDRASKIN

Darphin'in Hydraskin Serisi'nden Hydraskin Light All Day Nemlendirici Jel Krem (50 ml) ve Hydraskin All Day Eye Refresh Jel Krem (15 ml) bir arada. Bu setle sevdiklerinize yoğun nemlendirici yüz kremiyle göz çevresi kremi birlikte hediye edebilirsiniz. **599 TL**



LA ROCHE-POSAY HYALU B5

La Roche-Posay'ın, yorgun ve esnekliğini kaybetmiş ciltlere özel geliştirdiği Hyalu B5 Serum ile daha genç bir cilt görünümü elde edebilirsiniz. İki çeşit Hyalüronik Asit, Vitamin B5 ve Madecassoside içeren formülüyle Hyalu B5 Serum, cilde eski dolgun görünümünü geri verirken; aynı seriden Hyalu B5 Eyes da göz çevresine dolgun görünüm kazandırıyor. Kırışıklık ve ince çizgilerin görünümünü azaltıyor. Rahat ve dinlenmiş bir göz çevresi sağlıyor. **522,35 TL**





NUXE SIMPLEMENT PRODIGIEUSE
Nuxe ailesinin prestij ürünü Huile Prodigueuse (100 ml), aynı kokuyu taşıyan Prodigueux Duş Yağı (100 ml) ve mumuyla kısa bir süreliğine bizlerle! Bu çok özel ve sınırlı sayıdaki pakete bir de Prodigueux Parfüm (15 ml) eşlik ediyor.
270 TL



NUXE KÜLTLERİ
Nuxe markasının kült ürünlerini bir araya getiren bu kofrede; nem ve onarım yağı Huile Prodigueuse Florale (50 ml), Creme Fraiche 48 h Nemlendirici (30 ml), Réve de Miel Dudak Balmı (15 gr) bulunuyor.
250 TL

VICHY KIRIŞIKLIK KARŞITI LEKE KİTİ
Vichy'den leke görünümünü, cilt tonu eşitsizliklerini ve ısıltı kaybını hedefleyen Vichy Liftactiv Glyco-C Leke Karşıtı Ampulleri (2 ml) ve Collagen Specialist Bakım Kremi (50 ml) birarada yer alan Kırışıklık Karşıtı Leke Kiti; lekelerle mücadele konusunda oldukça iddialı.
549.9 TL



VICHY KIRIŞIKLIK KARŞITI IŞILTI KİTİ
İnce çizgi, kırışıklıklar, sıklık ve ısıltı kaybını hedefleyen yaşlanma karşıtı Peptit C Ampulleri (1.8 ml), her güne 1 ampul denk gelecek şekilde 10 günlük bir kürü esas alıyor. Bununla birlikte kitte yer alan Collagen Specialist Bakım Kremi (50 ml) ile kolajen kaybı nedeniyle oluşan kırışıklık görünümünü azaltabiliyoruz.
549.9 TL



INSTITUT ESTHEDERM EXCELLAGE DUO
Institut Esthederm'in yeniden yapılandırma kutusu Toparlayıcı ve sıkılaştırıcı Lift & Repair Duo Seti'nde, Lift & Repair Absolute Smoothing Yüz Kremi ve Lift & Repair Eye Contour Smoothing Gel Göz Kremi birlikte sunuluyor.
1390 TL

INSTITUT ESTHEDERM EXCELLAGE DUO
Institut Esthederm'in yaşlanma karşıtı bakım seti Excellage Duo'nun şık paketinin içerisinde, yüz kremi Excellage Cream ve göz kremi Excellage Eye Care bir arada bulunuyor.
1700 TL



INSTITUT ESTHEDERM ACTIVE REPAIR DUO
İlk kırışıklıklar için özel olarak formüle edilen Active Repair Serisi'nden Active Repair Wrinkle Correction Yüz Kremi ve Active Repair Eye Contour Göz Kremi, Institut Esthederm Active Repair Duo Seti'nde bir arada yer alıyor.
1120 TL



UYKU İÇİN NEFES EGZERSİZLERİ

Sıklıkla uyku problemi yaşıyorsanız birkaç solunum egzersiziyle bu sorunu ortadan kaldırebilirsiniz.



Kaliteli uyku, başı sıkışıklığın olmazsa olmazı. Ancak stres, yorgunluk, üzüntü gibi nedenlerle uykuya dalmakta güçlük çekebiliyoruz. Bazen bu durum süreklilik kazanıyor. İşte bu noktada nefes egzersizleri yardıma yetişiyor. Zira bu egzersizler, sinir sistemini yatıştırıyor ve vücudu uykuya hazırlıyor. Ayrıca gün içerisinde yaşanan stresten de arınmayı sağlıyor.

Bu uyku egzersizlerinden en az birini gece rutininiz haline getirmeye çalışırsanız, uyku ile ilgili sorunların giderek azaldığını fark edeceksiniz.

MEDİTATİF NEFES

Yatağa girmeden önce kısa bir meditasyon yapın. Doğru nefes almak, hem ruhunuz hem de bedeniniz için oldukça önemli. Kendinizi iyi hissedeceğiniz bir pozisyonda oturun. Bedeninizin üst kısmı dik konumda olsun, burnunuzdan

diyafram nefesi alın, üç saniye tutarak ağzınızdan yavaşça geri verin. Bunu 10 dakika boyunca tekrarlayın.

KUTU NEFES TEKNİĞİ

Meditasyonda yaygın olarak kullanılan bu teknik, zihinsel odaklanma sağlayarak uykuya dalmanızı kolaylaştırıyor. İsterseniz yatağınızda, isterseniz kendinizi rahat hissettiğiniz bir alanda dik şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın. Yavaşça ve derin şekilde nefes alın. Nefesinizi tutup içinizden 4'e kadar sayın. Ardından 4 saniyede ciğerlerinizi boşalttığınızı hissedene kadar yavaş yavaş ağzınızdan nefesinizi verin. Rahatlayana kadar devam edin.

DÖNÜŞÜMLÜ NEFES

Heyecanlı veya gergin olduğumuzda hızlı nefes alıp vermemizin bir sebebi var. Ağızdan nefes almak vücudu strese sokarken, burundan nefes almak vücudunuzu rahatlatır.

Nefes egzersizleri uykuya dalmanızı kolaylaştırıp zinde uyanmanızı sağlarken, ilerleyen zamanla birlikte nefes sorunlarınızın da azalmasına yardımcı oluyor. Böylece sadece uyku kaliteniz değil, yaşam kaliteniz de yükseliyor.

Sırtınız dik olacak konumda oturun, çok hafif çenenizi içe doğru çekin, başparmağınızı ve işaret parmağınızı birbirine değdirin. Sağ elinizin başparmağı ile sağ burun deliğinizi kapatın, sol burun deliğinizden yavaş ve uzunca bir nefes çekin. Aldığınız nefesi sol burun deliğinizi kapatarak, sağ burun deliğinizden verin. Ve bunu dönüşümlü olarak uygulayın. Bu egzersizi 5-10 dakika boyunca devam ettirin.

NEFES GÖRSELLEŞTİRME

Aldığınız nefesin vücudunuzda gezindiğini düşünün. Nefesinizi verirken bu havanın, tüm kaslarınıza, ayak parmaklarınıza ve avuç içinize kadar gittiğini hayal edin.

Solunumunuza odaklanmanız parasempatik sisteminizi harekete geçirir. Bu da uykuya hazırlanırken sakinleşmenizi ve rahatlamanızı sağlar.

4-7-8 TEKNİĞİ

Dilinizin ucunu üst ön dişlerinizin arkasına yerleştirin. Ağzınızdan nefes verin ve kulağınıza ses gelecek bir tınlamada yapın bunu. Ağzınızı kapatın ve 4 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın. Nefesinizi 7 saniye tutun, yine ses çıkararak 8 saniye boyunca nefesinizi bırakın. Bu tekniği 4 defa arka arkaya tekrar edin. Zaman içinde uygulama sayısını 8'e kadar artırabilirsiniz.

BHRAMARİ NEFES

Gözlerinizi kapatıp derin bir nefes alın. Avuç içlerinizle kulağınızı kapatın, işaret parmaklarınızı kaşlarınıza ve geri kalan parmaklarınızı da gözlerinizin üzerine yerleştirin. Burnunuzun kenarlarına hafifçe baskı uygulayın ve kaş bölgenize odaklanın. Daha sonra, ağzınız kapalı bir şekilde “om” diyerek nefesinizi bırakın.

DİYAFRAGMATİK NEFES EGZERSİZİ

Rahat ve düz bir zemine sırtüstü uzanın. İsterseniz bu egzersizi sandalyede oturarak da yapabilirsiniz. Dizlerinizin altına yastık koyun. Bir elinizi midenize, diğer elinizi karnınıza koyarak burnunuzdan derin nefes alın. Nefes alıp verdikçe midenizin ve göğsünüzün hareketini hissedeceksiniz. Bu egzersizin amacı nefes hızınızı dengeleyip yavaşlatmak. Zaman için egzersizi tekrarladığınızda göğsünüzü hareket ettirmeden nefes alıp verdiğiniz göreceksiniz. Uykuya dalmanız kolaylaşırken diyaframınız da güçlenecek.

PAPWORTH TEKNİĞİ

Papworth tekniği de diyaframa odaklanan bir egzersiz. Özellikle sık sık esneyen veya iç çekenler için ideal. Çünkü

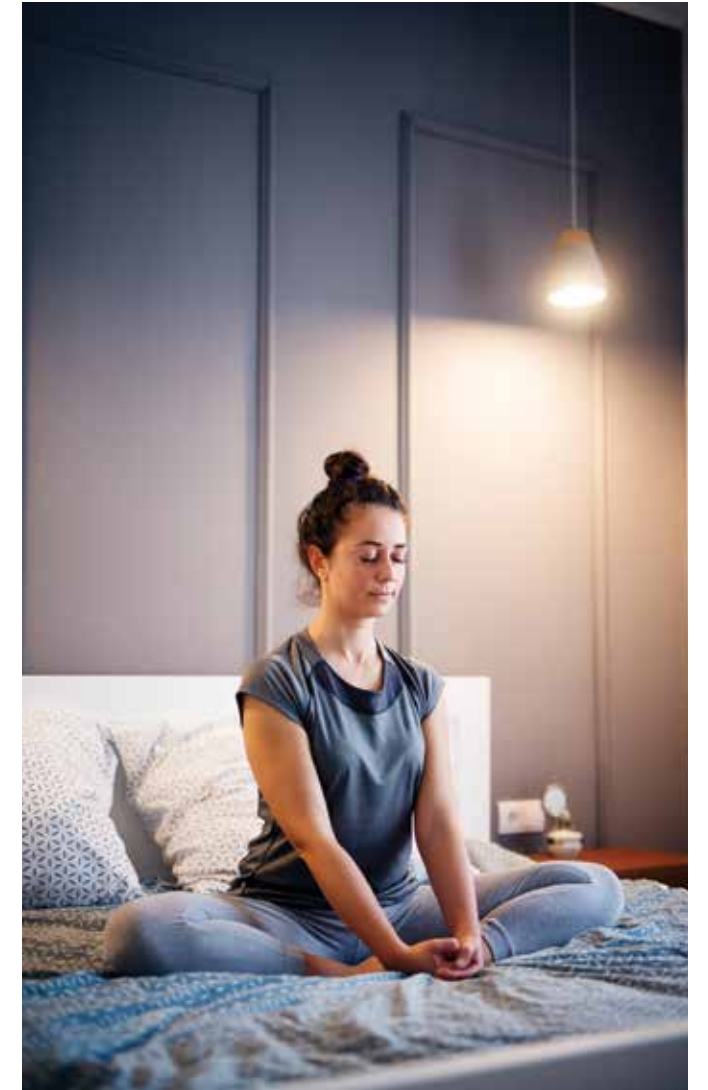
daha dengeli nefes almayı sağlıyor. Egzersize başlamadan önce dik oturun. Derin nefes alın ve her nefes aldığınızda 4'e kadar sayın. Nefesinizden gelen seslere ve midenizin hareketine odaklanın. Bu tekniği uygulamaya başladıktan sonra hem daha rahat uyuduğunuzu hem de esneme ve iç çekme alışkanlıklarınızın azaldığını göreceksiniz.

BUTEYKO NEFESİ

İlk önce yatağınıza oturun ve ağzınız kapalı şekilde nefes alıp verin. 30 saniye boyunca bu şekilde nefes almaya devam edin. Sonrasında burnunuzdan daha derin nefes alıp verin. Ağzınız kapalı kalacak şekilde burnunuzu hafifçe parmaklarınızla kapatın. Nefes alma ihtiyacı hissedene kadar buna devam edin. Nefes alma hızınızın dengelendiğini ve rahatladığınızı göreceksiniz.

KAPALBHATİ NEFES EGZERSİZİ

Yatağınızda bağdaş kurun ve dik şekilde oturun. Gözlerinizi kapatıp diyaframınızdan derin nefes alın. Dudaklarınızı büzün ve aldığınız derin nefesin 3'te 1'ini verin. Birkaç saniye bekleyin ve kalan nefesinizi de dudaklarınızdan yavaş yavaş verin. Uykunuz gelene kadar bu egzersizi tekrarlayın. Nefes darlığı yaşıyorsanız, bu egzersiz rahatlamaya yardımcı olacak. ■



PANDEMİ TATİL PLANLARIMIZI NASIL DEĞİŞTİRDİ?

Yazın açık havada yapılabilecek aktivitelerle endişeler biraz olsun bastırılmışken okulların açılması kışın gelmesi ve kapalı mekânlarda sosyal hayatın canlanmasıyla birlikte farklı ihtiyaçlar da ortaya çıktı. Hazır yılbaşı ve sömestir tatilleri de yaklaşırken, kafalarda binbir soruyla pandemiye göre evrimleşen tatil anlayışımızı mercek altına alalım istedik. İşte 2021'in Aralık ayına girerken seyahat anlayışımızda beliren yeni trendler ve güvenli bir seyahat için alabileceğimiz basit ipuçları...



EN RAĞBET GÖREN DESTİNASYONLAR

Covid-19 aşılarının yaygınlaşması, ikinci doz Pfizer aşılarının Avrupa'da kabul görmesiyle birlikte, özlenen yurtdışı seyahatlerine rağbet arttı. Amerikan menşeli online turizm firması Expedia'nın verilerine göre; 2021 Yazı'nda Avrupa'da en çok tercih edilen 8. şehir: İstanbul. Listenin başını sırasıyla; Londra, Dubai ve Paris çekerken ilk 10'u merak edenler için hemen belirtelim; listede yer alan diğer şehirler arasında; Mayorka, New York, Kopenhag, Mikonos, Barselona ve Stokholm bulunuyor. Sıcak iklimleriyle öne çıkan Mikonos, Mayorka gibi destinasyonlar bu kış, yerini

kayak turizmi ve Noel pazarlarıyla adını duyuran, nispeten açık hava organizasyonlarla yoğunluğun tercih edeceği şehirlere bırakacak gibi gözüküyor. Avrupa'daki çoğu kayak merkezindeki otel rezervasyon doluluk oranına bakılırsa, evde kapalı kalmak zorunda kalan kesimin geçen senenin acısını bu yıl çıkaracağı öngörülüyor.

DÜNYA ARTIK UÇLARDA YAŞIYOR

Pandemi her ne kadar ne zaman, nasıl, nereye seyahat edeceğimize yön vermiş olsa da insanlar yeniden seyahat etmek ve içlerindeki yeni yerler keşfetme arzusunu ortaya

çıkarmak için sabırsızlanıyor. National Geographic Dergisi'nin yaptığı araştırmaya göre Kuzey Amerika'daki Rocky Dağları'na tırmanmaktan, Mozambik'in Chimanmani kasabasındaki sürdürülebilir hayata dahil olmak gibi pek çok sıra dışı tatil alternatifleri insanların ilgisini çekmeye başladı, UNESCO'nun 50 yıldır koruma altına aldığı Dünya Mirasları Listesi'nde yer alan bazı kentler değerlerine değer katarak turistik yerler haline geldi.

Dilerseniz National Geographic Dergisi'nin Doğa, Macera, Sürdürülebilirlik, Tarih ve Kültür kategorilerinde sıraladığı "Dünyanın en iyi 2022" destinasyonlarına hızlıca göz atalım. Yapılan öngörülere göre kültür amaçlı yılın ilk seyahatleri; Çin'in Yunnan'da bulunan Jingmai Dağı'na, Japonya'nın Hokkaido Adası'na, İtalya'nın Procida Adası'na ve Atlanta'ya yapılacak. Sürdürülebilir hayat deneyimi yaşamak isteyenlerse; Düsseldorf, Essen, Mülheim gibi şehirleri içine alan Almanya'daki Ren Bölgesi, Ekvator'daki Yasuni Milli Parkı, Polonya'nın üçüncü büyük kenti olan Łódź, Washington'daki Kolombiya Nehir Kanyonu ve Mozambik'teki Chimanmani Milli Parkı tercih edecek. Doğaseverlerse şuraları keşfedecek; Namibya'nın Caprivi Ucu, Kuzey Minesota, Rusya'daki Baykal Gölü, Belize'deki Maya Ormanları, Avustralya'nın Melbourne'u de içine alan Victoria Eyaleti. Maceraperestlerse; Fransa'da Seine Nehri boyunca düzenlenen bisiklet turlarına, Kanada'daki Daly Point Doğa Rezervi'nden Mount Carleton Eyalet Parkı'na kadar Nepisiguit Nehri'ni izleyen 147 kilometrelik vahşi doğa yürüyüşüne katılacak. En iddialı grup olan maceraperestler aynı zamanda; Amerika Birleşik Devletleri'nin Colorado Eyaleti'ndeki Rocky Dağları'nda Arapahoe Ulusal Ormanı'ndaki alp kayak alanını keşfedecek, Kosta Rica'ya veya Okyanusya'nın batısında yer alan ve çok az kişinin duyduğu bir ada ülkesi olan ve yaklaşık 340 adadan meydana gelen Palau'ya gidecek. Gelelim en iyi aile tatili destinasyonlarına: Gemiyle Tuna Nehri Gezisi, hem kültür hem deniz tatili sunan Fethiye, Kaş, Kalkan'da içine alan ve ülkemizde bulunan Likya Bölgesi, El Hamra Sarayı'na da içine alan, İspanya'nın Granada Bölgesi, Karayipler'de yer alan Bonaire Adası, pek çok açık hava aktivitesi sunan Amerika'da Maryland'in Doğu Kıyı Şeridi çocuklu ailelerin en tercih ettiği yerler olacak.

KAFAMIZDA DÖNÜP DURAN HEP AYNI SORULAR

Pek tabii bu listeyi uzatmak, el değmemiş güzel yerlerle dünyanın dört bir yanından örnekler bulmak mümkün... Ancak yılbaşı ve sömestir tatillerinin yaklaşmasıyla birlikte herkesin kafasında aynı sorular dönüp dolaşıyor: Yurtdışına gitmek güvenli mi? Kalabalık yerlere giremeyeceksem o kadar yolu gitmemin anlamı var mı? Eskisi gibi alışveriş merkezlerine girip çıkamayacaksam, müze ve sergileri dolaşamayacaksam aynı tadı alır mıyım? Bir yere gitmezsek çocuklar hayal kırıklığına uğrar mı?

Elbette bu sorulara cevap vermesi, neyin doğru neyin yanlış olduğunu söylemek için çok erken ancak dilerseniz siz ve aileniz için en güvenli seyahat şartlarını biraraya getiren birkaç uzman görüşüne kulak verebiliriz. Sizler için biraraya getirdiğimiz pandemi döneminde seyahat ipuçları için sayfayı çevirebilirsiniz.

Pandemi her ne kadar ne zaman, nasıl, nereye seyahat edeceğimize yön vermiş olsa da hepimiz yeniden seyahat etmek ve içimizdeki yeni yerler keşfetme arzusunu ortaya çıkarmak için sabırsızlanıyoruz.



ERKEN ÇIKAN YOL ALIR!

Dünyanın birçok yerinde halen koronavirüs salgınıyla mücadele edilirken uzun vadeli seyahat planı yapmak pek çoklarına göre riskli. Bu yüzden de seyahat planları artık çok öncesinden yapılıyor. Zorlansanız dahi size önerimiz şöyle: Tatil planı yapmak için beklemeyin. Tarihler yaklaştıkça elinizde bir planınızın olmaması daha çok stres yaratabilir. Ayrıca uzmanlara göre önceden plan yapmak çocuklar için kendilerini hazırlama şansı da yaratıyor. Yılbaşı evde kutlanılacak olsa dahi bu haberi çocuklara öncesinden vermek onların son anda düş kırıklığına uğramasından daha az riskli.

İHTİYAÇLARINIZI BELİRLEYİN!

Önceki satırlarımızda belirttiğimiz üzere, National Geographic Dergisi'nin verilerinde pek çok kişinin artık milli parkları tercih edeceği, sürdürülebilir yaşam tarzını merak ettiğini görüyoruz. Peki sizin neye ihtiyacınız var? Dinlenip rahatlayacağınız bir tatile mi? Yeni yerler keşfedip maceracı ruhunuzu besleyecek bir yere mi? Yoksa kültür gezilerini mi özlediniz? İhtiyaçlarınızı önceden belirleyip ona göre bir seyahat planı çıkarmak, sonrasında sürprizlerle karşılaşmadan veya mutsuz olmadan yenilenmenizi sağlayacaktır.

KURALLARI SİZ KOYUN!

Özellikle aile buluşmalarında, buluşma öncesinde pcr testi yaptırarak mı? Öpüşüp sarılma kısmı olmalı mı? Yaşlıları nereye oturtacağız?.. gibi konular önceden konuşulup çözülmeli. Bunlar açıkça konuşulup planlanırsa, herkes kendini daha rahat hissedecek, endişeler ortadan kalkacaktır. Böylece siz ve sevdikleriniz huzurlu bir şekilde biraraya gelip tatilin keyfini çıkarabilirsiniz.

GÜNCELLEMELERİ TAKİPTE KALIN!

Aşıldıysanız ve seyahat ediyorsanız, bazı ülkelerde aşı pasaportunuzu göstermeniz gerekebilir. Öncelikle HES uygulamasından aşılarınızı pasaportunuza eklemesiniz.



Dinlenip rahatladığınız bir tatili mi, yeni yerler keşfedeceğiniz bir macerayı mı yoksa kültür gezilerini mi özlediniz? İhtiyaçlarınızı önceden belirlemek, sonrasında sürprizlerle karşılaşmaktan iyidir.

Ardından travelbans.org adresinden varış noktanızdaki seyahat kısıtlamaları hakkında bilgi edinebilir, ülkeye göre güncel uygulamaları cep telefonunuza indirip, gittiğiniz ülkeye hazırlıklı bir şekilde ulaşabilirsiniz.

BİRAZ LÜKSE KAÇABİLİRSİNİZ

Eğer tatil için havayolunu tercih edecekseniz, bütçeniz el verdiği ölçüde birinci sınıf bir bileti almanızı öneririz, çünkü bu kısmen de olsa bir izolasyon anlamına geliyor. Bu seçenek söz konusu olmadığı durumlarda, en az yüzde 60 alkol içeren bir el dezenfektanı ve güvenli bir maske seçimiyle, maskenizi saatte bir değiştirmek suretiyle kendinizi koruma altına alabilirsiniz.

DAHA İZOLE, ÖZEL KONAKLAMA ALTERNATİFERİNİ ARAŞTIRIN!

Oteller, pansiyonlar veya tatil köyleri yerine artık mutfağında kendi yemeğinizi yapıp arkadaş veya diğer aile bireyleriyle şömine başında keyif yapabileceğiniz, kısa süreli kiralanabilen müstakil evleri deneyimleyebilirsiniz.

AÇIK HAVA VE OKSİJEN

İmkânlar el verdiği müddetçe açık havayı tercih edebilirsiniz. Temiz havada hem virüsün bulaşma riskini azaltmış olursunuz hem de nitelikli bir tatil yapmış olursunuz. Açık havada önerebileceğimiz aktiviteler arasında; piknik, kayak, milli parklarda doğa yürüyüşleri yer alıyor. ■

Puressentiel

HAVA YETERİNCE FERAH DEĞİL Mİ?

Puressentiel Beyaz Ortam ile havanızı arındırın.



%100
DOĞAL
KAYNAKLI
FORMÜL*

Arındırıcı Hava Spreyi
Yaşam alanınızı temizler.

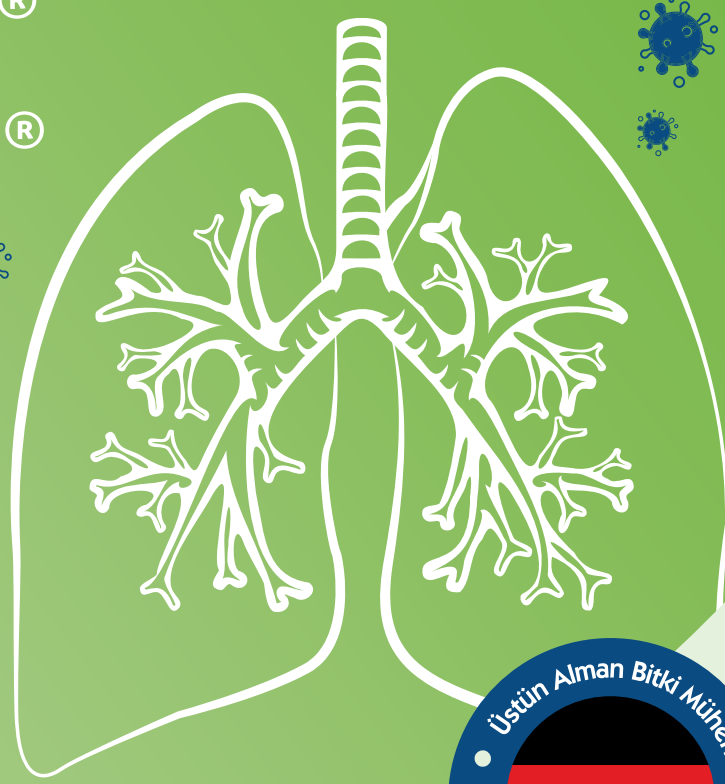
41 UÇUCU YAĞ

DAHA İYİ MİSİN?

Öksürük? Bronşit?

Bronchipret®

Bronchitabs®



- balgamı söktürür,
- solunum yolu enfeksiyonu ile savaşır,
- öksürük ataklarını azaltır.¹

Burun tıkanıklığı?

Sinüzit?

Sinupret®



- mukusun atılmasını kolaylaştırır,
- burnu açar,
- ağrıyı giderir.¹

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

EVDE, OFİSTE, OKULDA, HER AN ELİNİZİN ALTINDA!

Ailenizin ve kendinizin sağlığını korumak için, günün 24 saati evde, okulda, ofiste elinizin altında olması gereken yardımcı ürünleri sizler için bir araya getirdik...



APEXIS MULTI VİTAMİN ŞURUP
İçeriğindeki günlük alım değerlerine uygun formülü ile alınması gereken 13 vitamin ve beş mineral çeşidine rahatça ulaşmanızı sağlayan Apexis Multivitamin Şurup, çilek aroması ile çocuklara lezzetli bir vitamin deposu sunuyor.

APTAMIL

Aptamil Çocuk Devam Sütleri; içerisindeki kanıtlanmış prebiyotik lifler sayesinde bağırsaktaki yararlı bakterilerin bağırsakta gelişimi ve yaşamını destekleyerek, bağışıklık sistemini destekliyor. Aptamil Çocuk Devam Sütleri'nin önemli bir özelliği de tüm dünyada aynı içeriğe sahip olmaları.



BIODERMA

Mevsim değişiklikleriyle birlikte cilt, her zamankinden daha hassas olurken nemini de kaybediyor. Bioderma Atoderm Shower Oil, duş esnasında kuru yağ dokusu sayesinde cildi nemlendirirken, cildi arındırıyor. İçeriğinde bitkisel biolipitler olan hindistan cevizi yağı ve papaya esterleri sayesinde ciltte kuruluk kaynaklı gerginlik ve kaşıntı hissinin giderilmesine destek olan Atoderm Shower Oil, cildi 24 saat boyunca nemlendiriyor. Gözleri yakmayan bu ürün, kuru, çok kuru ve egzama – atopi eğilimli hassas ciltlerin kullanımına da uygun.

BIOXCIN AQUA-THERMAL KEPEK ŞAMPUANI

Biota Laboratuvarları'nın termal su kullanarak kepek ve yoğun kepek karşıtı olarak ürettiği Bioxcin Aqua-Thermal Şampuan, Türkiye'de yoğun kükürtlü Bolu Göynük termal suyu ile güçlendiriliyor. Klinik testler sonrası Bioxcin Aqua-Thermal Kepek Şampuanı'nın, kepek ve yoğun kepek sorunlarında yüzde 100'e varan etkilerinin olduğu vurgulanıyor.



B-GOOD TOPUK BANDI

Su geçirmez B-good topuk bandı ile kışın bot ve çizme kullanımından dolayı yaralanmalara maruz kalan ayaklar koruma altına alınıyor. Aşırı sürtünmeden dolayı oluşabilecek yaralar için tüketicileri tedbiri elden bırakmamaya davet eden B-good, yara oluşmadan önce kullanılan topuk bandı ile yaralara geçit vermiyor.

EASYFISHOIL BALIK YAĞINDAN DAHA FAZLASI EASYFISHOIL İLE HAYAT HEP ARTI!



easyVit ürünleri patentli
ConCordix®
teknolojisi ile üretilmiştir.



Product of
Norway



www.easyfishoil.com

@easyvitailei f EasyVit EasyVit





B-GOOD ATEŞ DÜŞÜRÜCÜ JEL BANT
İlaç içermeyen özel bir formüle sahip B-good ateş düşürücü jel bant, hızlı soğutma etkisini sekiz saat boyunca koruyor. Böylece bebekler ve çocuklar ateşleri çıkmadan uykularına devam edebiliyorlar. İleri teknoloji kullanılarak geliştirilen ve yüksek ateşi hızla kontrol altına alan bu bantlar, soğuk banyo gibi geleneksel yaklaşımlara kıyasla oldukça pratik.



DYNAVIT
Zengin DHA içeriği sayesinde, normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunan Dynavit Balık Yağı'nı, 4 yaş ve üzeri çocukların günde 1 ölçek (5ml) yemeklerle birlikte tüketilmesi tavsiye ediliyor. 1300 mg trigliserit form balık yağı ile 650 mg DHA ve 195 mg EPA içeren Dynavit Balık Yağı ürününde, küçük balıkların gövdelerinden elde edilen, ağır metal ve oksidasyon seviyeleri belirlenen standartlara göre çok düşük olan Omega-3 kaynağı kullanılıyor. Portakal aromalı olup koruyucu ve renklendirici içermiyor.

BIONORICA BRONCHIPRET
Öksürük ve bronşit tedavisinde Kekik (Thymus Vulgaris) ve Sarmaşık (Hedera Helix) sıvı ekstresi içeren Bronchipret Şurup, Almanya ve pek çok Avrupa ülkesinden sonra şimdi Türkiye'de. Solunum yolu enfeksiyonlarına bağlı olarak gelişen öksürük ve bronşitin tedavisinde yoğun mukusun atılımını kolaylaştırır ve öksürük ataklarını azaltır. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün (GBTÜ) ruhsatlıdır ve sadece eczanelerde satılmaktadır. 4 yaş üzeri çocuk ve yetişkinler tarafından güvenle kullanılabilir.



FORBIOME MINIES PROBIYOTİK
Forbiome Minies, en çok araştırılan suşlar olan Lactobacillus rhamnosus GG & BB-12 probiyotik içerikleri ile sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Forbiome Kids ve Forbiome Adult ürünleriyle de ailenizin her üyesi için uygun probiyotik çeşitleri mevcuttur.



BIOXCIN KERATIN COMPLEX
Bioxcin'in yoğun dökülmeler için hazırladığı bakım kitinde; şampuan, serum ve tablet bir arada sunuluyor. Bioxcin Keratin Complex Tabletin içeriğinde saç, cilt ve tırnak sağlığı için yararlı olan turp, sarımsak, ısırgan otu, üzüm çekirdeği ekstraktları, hidrolize keratin, çinko, bakır, selenyum, niyasin, vitamin B5, vitamin B6 ve biotin bulunuyor. Saç dökülmesine neden olan faktörlerin bloke edilmesinde etkili olan Forte şampuan ve serum ise içeriğindeki prociyanidin sayesinde saç dökülmesini önüyor, saçı besleyip canlılık veriyor.

INCIA
AS PURE AS NATURE

%100 DOĞAL BEBEK BAKIM SERİSİYLE GÜNLÜK BAKIM RUTİNİ



HİJYEN ZAMANI
Doğal Bebek Bulaşık ve Çamaşır Sabunu



NEMLENDİRME ZAMANI
%100 Doğal Kuru Cilt İçin Jel Krem



BANYO ZAMANI
%100 Doğal Bebek ve Çocuk Şampuanı



ALT DEĞİŞTİRME ZAMANI
%100 Doğal Pişik Önleyici Jel Krem



EMZİRME ZAMANI
%100 Doğal Göğüs Ucu Jel Krem



RAHATLAMA ZAMANI
%100 Doğal Huzurlu Bebek Aromatik Yağ



MASAJ ZAMANI
%100 Doğal Bebek Yağı



EASYFISHOIL
EasyFishoil, patentli üretim teknolojisiyle Omega 3 yağ asitlerine yönelik farklı ürünler sunan balık yağı takviyesidir. Sevilen tada sahip çığnenebilir jel formuyla içeriğine yeni formüller ekleyen EasyFish oil doğal limon ve doğal portakal aromaları sunuyor.

KIDSBOTIC DROPS PROBIYOTİK
3 milyar aktif probiyotik içeren Kidsbotic Drops, üç yaş üzeri çocukların kullanımı için uygun. Oda sıcaklığındaki sıvılarla karışabilme özelliğine sahip Kidsbotic Drops güçlü bir bağışıklık için tavsiye ediyor.



MAGNIMORE B6SM 30 SAŞE
Bir saşede 250 mg elementel magnezyum ve 10 mg B6 vitamini aktif formu piridoksal-5-fosfat içeren Magnimore B6SM saşeler; katkı maddesi, koruyucu, tatlandırıcı içermeyen doğal formunda magnezyum kaynakları.



INCIA PİŞİK ÖNLEYİCİ KREM
Incia Bebek Pişik Önleyici Krem, jel formu sayesinde ciltte bir bariyer görevi görüyor. İçeriğinde bulunan hindistan cevizi yağı pişik oluşumunda önemli bir faktör olan Candida mayasının oluşmasını engellemeye yardımcı oluyor. Yalancı iğde yağı, tahriş ve kızarıklığa neden olan faktörleri gidermeye yardımcı oluyor. Doğal zeytinyağı, besleyici ve güçlendirici özellikleri ise cildin kollajen sentezini artırarak bebeğin hassas cildinin ihtiyacı olan doku bakımını sağlıyor.



LIPOZONE
Lipozone, maksimum emilimi ve bu sayede maksimum etkinliği garantileyen lipozom teknolojisine sahip yeni nesil vitamin ve gıda takviyesi serisini sunuyor. Lipozone'ların özelliği yan etkisiz olmaları, farklı vitaminler ve besin desteklerini etkileşim riski olmadan, aynı anda, birlikte kolayca kullanma imkânı sunmaları.



MUSTELA STELATOPIA ISLAK MENDİL
Özellikle kışın, kuru ve soğuk hava etkisiyle beraber cilt daha az nem tutarken bebeklerde cilt sorunlarına yol açtığını fark eden Mustela, bebeğinizin cildine temas eden bütün ihtiyaçlarına özel geliştirdiği Stelatopia Serisi'nde, ıslak mendilleri de unutmamış. Kuru ve atopiye eğilimli ciltler için özel olarak üretilen Stelatopia ıslak mendillerini bebeğinizin temizlik ihtiyacında kullanabilirsiniz.



BIOXCIN
LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC



KEPEK PROBLEMİNE KARŞI

%100'e VARAN ETKİ*

%100 PARA İADESİ** Memnun Kalmazsanız





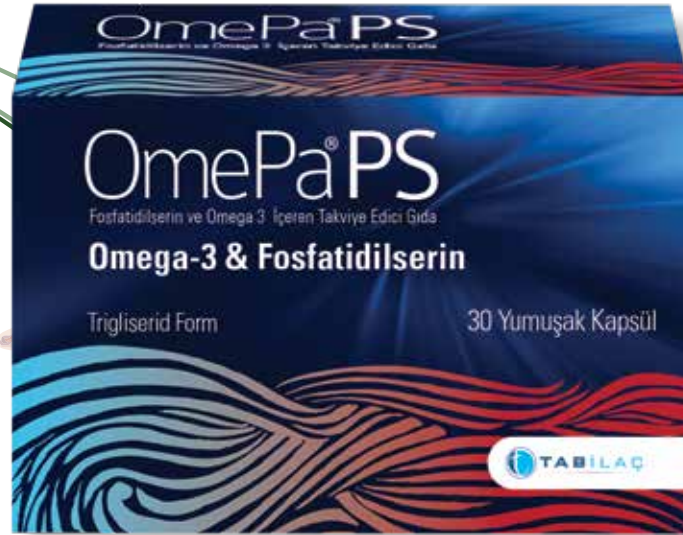
SAMBUCOL YUMMIES

Kreş ve okula devam eden çocukların bağışıklık sistemlerini desteklemek için Kara Mürver, C Vitamini ve Çinko içeren; standardize edilmiş olgunlaşmış Kara Mürverlerden elde edilen Sambucol Plus Yummies kullanabilirsiniz. Çiğnenebilir formda takviye edici gıdadır. Tavsiye edilen günlük doz; 3-10 yaş çocuklar için günde 5 çiğnenebilir formdur.



MUSTELA STELATOPIA ŞAMPUAN

Çok kuru ve atopiye eğilimli ciltler için Mustela'nın özel olarak geliştirdiği Stelatoxia Serisi, bebeklerinizin cildini yoğun olarak nemlendirme özelliğine sahip. Serinin şampuanında yer alan organik ayçiçeğinden üretilen ayçiçek yağı distilatı ciltte uzun süreli nem sağlarken cilt bariyerini desteklemeye de yardımcı oluyor.



OMEPA PS YUMUŞAK KAPSÜL

OmePa PS yumuşak kapslleri, fosfatidilserin ve yüksek DHA içerikli balık yağı içeren bir destek. Bir kapsülde 150 mg fosfatidilserin, 400 mg DHA ve 120 mg EPA içerir. Beyin ve görme fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunuyor.



WELLKID CALCIUM LIQUID

Wellkid Calcium Liquid; kalsiyum, magnezyum, D vitamini, çinko ve bakır birlikte içeren formülü ile 4 - 10 yaş arası çocukların kullanımı için doğal portakal aroması ile lezzetli bir tada sahip.

NUTRAXIN MULTIVİTAMİN & MİNERAL AİLESİ

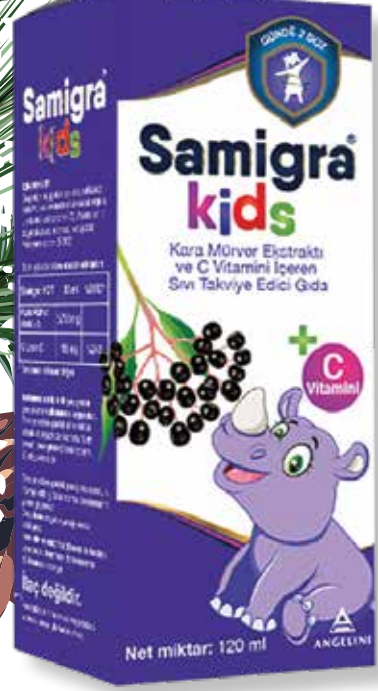
Nutraxin Multivitamin & Mineral Ailesi; hem kadınların hem erkeklerin hem de çocukların ihtiyaçlarına özel olarak geliştirilmiş. Men's Multivitamin & Mineral Complex'de 14 vitamin, 7 mineral ve antioksidanlar; Women's Multivitamin & Mineral Complex'de 14 vitamin, 8 mineral ve antioksidanlar; Vitamin Mix For Kids'de vitamin C, vitamin D3 ve çinkoya ek olarak beta glukon, çörek otu, Afrika sardunyası ve keçiboynuzu bulunuyor.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER*



*Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Eksikliğinde doktorunuza danışınız. Bu ürün prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler. Sağlıklı yaşam için dengeli ve çeşitli beslenme önemlidir.



SAMIGRA KIDS
Sağlığımıza daha çok dikkat etmemiz gereken bu dönemde Samigra Kids, tüm çocukların yanında! 5700 mg Kara mürver ile zenginleştirilmiş, içerdiği 195 mg C vitamini ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekliyor.

NATUR D3 SPRAY
Özellikle izole yaşamaya alıştığımız bugünlerde güneşten uzak kalma, artan stres ve kış şartlarının etkisiyle, pek çoğumuzun D vitamini seviyelerinde düşüş yaşanıyor. Bağışıklığın normal fonksiyonuna katkıda bulunan D vitamini Natur D3 Sprey de bitkisel kaynaklı temiz içeriğiyle tüm ailenin günlük D vitamini ihtiyacını karşılamaya yardımcı oluyor.



PURESSSENTIEL REST&RELAX HAVA SPREYİ
Uykuya dalma güçlüğü, sık sık ve sabah erkenden uyanma, huzursuz uyku, sinirsel dengesizlik, kabuslar ve gece anksiyetesi... Rest&Relax Air Spray, içerisindeki 12 uçucu yağ ile uykuya hazırlıyor ve gün içerisinde sizin rahatlamamıza yardımcı oluyor. Bağışıklık sistemi için uykunun önemini unutmamalı!

SEBAMED PİŞİK ÖNLEYİCİ KREM
Ürünlerinde kullandığı pH 5.5 değeriyle cildin doğal koruyucu tabakasını destekleyen Sebamed Baby Pişik Önleyici Krem, bebeğin hassas cildini koruyarak etkili bir bakım sunuyor. İçeriğindeki nemlendirici faktörler ile bebeğin bez bölgesinin cilt bakımını sağlarken, idrar ve dışkı nedeniyle oluşabilecek tahrişe karşı formülünde yer alan özel bileşenlerle cildi korumaya yardımcı oluyor.



PHYTORELIEF KIDS
Yetişkinlerin yanı sıra çocuklar için de özel olarak geliştirilen Phytorelief Kids Pastil, içeriğinde bulunan yüzde 100 doğal nar, zerdeçal ve zencefil özüleriyle çocukların boğaz hattını virüslere karşı koruyor. 360 derece koruma sağlayan Phytorelief Kids, muz aromasıyla da çocuklar için pastil kullanımı daha keyifli hale getiriyor.



Sambucol®

30 YILDIR
DÜNYADA

10 YILDIR
TÜRKİYE'DE



i Health www.ihealth.com.tr

E Eczanelerde!

www.mordefans.com.tr

f @ sambucoltr

Sambucol

Sambucol, kara mürver, C vitamini ve çinko içeren takviye edici gıdadır.*

*2 Mayıs 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28635 sayılı Takviye Edici Gıdaların İthalatı, Üretimi, İşlenmesi ve Piyasaya Arzına İlişkin Yönetmelik gereğince Sambucol ilaç değildir, takviye edici gıdadır. 26 Ocak 2017 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 29960 sayılı Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği gereğince.



STERIMAR SOĞUK ALGINLIĞI
Sterimar, bakterileri ve virüslerin çoğalmasını engeller ve korunmanıza yardımcı olur. Bakır ile zenginleştirilmiş formülü ile Avrupa İlaç Ajansı / EMA tarafından COVID-19 tedavisinde faydalı olabilecek ürünler listesine alınmıştır.

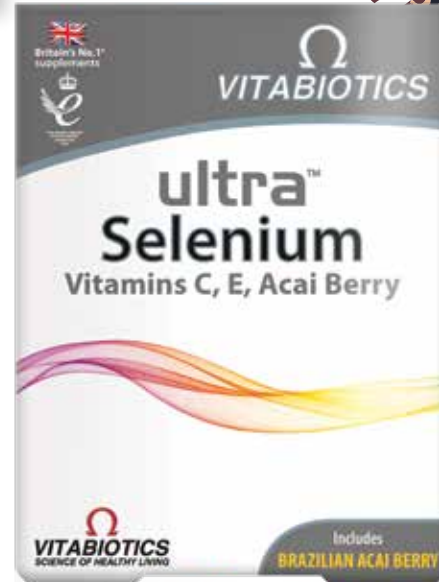
PURESSSENTIEL RESPIRATORY NASAL SPRAY
Mevsim geçişlerinde, solunum yolu rahatsızlıklarına bağlı semptomlarından burun tıkanıklığını açmanıza yardımcı olarak daha rahat nefes almanızı sağlar. Puressentiel Dekonjestan Burun Spreyi aynı zamanda bağışıklığınızı da destekler.



SAMBUCOL KIDS DROPS
Avusturya'da yetiştirilen "Hachberg" çeşidi, Avrupa kara mürverinin küçük, suyu ve taneli olgun meyvelerinden standardize edilerek formüle edilen Sambucol Kids Drops, oda ısısındaki sıvılarla karışabilme özelliğine sahip. Bağışıklık sistemini güçlendirirken diğer yandan olası bir tehdit anında viral kökenli solunum yolu enfeksiyonlarında semptomların ilk görüldüğü andan itibaren 3 yaş ve üzeri çocuklarda kullanılabilir.



VITABIOTICS SELENIUM
Ultra™ Selenyum içerisinde, selenyumun yanı sıra, C ve E vitaminleri ile birlikte Acai Berry ekstresi içeriyor. Selenyum saç ve tırnakların korunmasına katkıda bulunurken içeriğindeki C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunuyor.



Mustela®



Organik ayçiçeğinin
rahatlatıcı gücünü keşfedin
Atopiye eğilimli çok kuru ciltler için Stelatopia® serisi



Cilt kuruluğunu azaltmaya ve rahatsızlık hislerini gidermeye yardımcı olur

Anne&babaların %90'ı
üründen **memnun***



*4 haftalık kullanımdan sonra

HER UNUTKANLIK ALZHEIMER MI?

Alzheimer son yıllarda gittikçe yaygınlaşan nörolojik bir hastalık. Alzheimer, çoğunlukla diğer demanslarla karıştırılabilir. Alzheimer'ın belirtileri neler, önelenebilir bir hastalık mı? Hastaya ve hasta yakınlarına nasıl zorluklar yaratıyor?

RÖPORTAJ: MÜJDE İŞİL



Alzheimer, ülkemizde ve tüm dünyada gittikçe yaygınlaşıyor. Genellikle farklı demans türleriyle karıştırılabilir. Bu yüzden tanı süreci de uzayabiliyor. Son yıllarda çalışmalarını ABD’de sürdüren Nöroloji Uzmanı Dr. Sevdâ Sarıkaya, Alzheimer’ın nasıl bir hastalık olduğunu ve yeni projesi Alzheimer Melekleri’ni anlattı.

Alzheimer nedir?

Alzheimer hastalığı, açık adıyla Alzheimer tipi demans, adından da anlaşılacağı üzere bir demans çeşididir. Önce demans nedir onu açıklamak gerek çünkü bunlar birbirlerine çok karıştırılan kavramlar. Demans, zihinsel yetilerimizi birer birer yitirdiğimiz, entellektüel kapasitemizi giderek azaltan beyin hücre ölümüyle seyreden bir sendromdur. Demansa neden olan birçok durum ve demansın birçok çeşidi vardır. Beyin tümörü de demansa

neden olabilir, geçirilen bir beyin kanaması da demans yapabilir ya da beyin bellek alanlarının yıkımı ile başlayan Alzheimer türü demans da olabilirsiniz. Yani demans, birçok alt türü olan bir sendromdur. Özetle, her Alzheimer hastası aynı zamanda demans hastası iken, her demans hastası Alzheimer değildir. Alzheimer hastalığında beyin hücre yıkımı önce bellek alanlarından başlar sonra diğer alanlara doğru uzanır. Bu nedenle ilk bulgusu unutkanlıktır. Diğer demans türlerinde ilk bulgu farklı olabilir.

Türlere göre hangi bulgular görülüyor?

Mesela frontotemporal demansta ilk bulgu genellikle kişilik değişikliğidir. Her demans türü hasarın ilk başladığı beyin bölgesine göre bulgu verir. Eğer ilk olarak konuşma alanları hasarlandığıysa, önce konuşma bozukluğu görürsünüz, bellek

“Her Alzheimer hastası aynı zamanda demans hastası iken, her demans hastası Alzheimer değildir. Alzheimer hastalığında beyin hücre yıkımı önce bellek alanlarından başlar sonra diğer alanlara doğru uzanır. Bu nedenle ilk bulgusu unutkanlıktır. Diğer demans türlerinde ilk bulgu farklı olabilir.”

alanları hasarlandıysa unutkanlık görürsünüz gibi... Zamanla hasar alanı genişledikçe bulgular da çeşitlenir. Aslında demans hastalarının bulgularını sıkı takip ederek beyinin fonksiyon haritasını çıkarabilirsiniz. Nörolojide beyin bize en iyi öğreten iki hastalıktan birisi demans diğeri de inmelere. Alzheimer hastalığı tüm demans nedenleri içerisinde %60-70 gibi bir oranı kapsar. Unutkanlık çağımızda çok sık görülen bir bulgu. Tüm unutkanlıklara Alzheimer hastalığı perspektifinden bakamayız. Alzheimer hastalığı riski yaşla birlikte artar. 65 yaşından sonra her 5 yılda bir risk ikiye katlanır. 85-90 yaşlarına gelindiğinde %35-40 gibi bir orana ulaşır. Ancak bu demek değildir ki daha genç yaşta Alzheimer olmaz. Benim 20 yıllık alan tecrübemdeki en genç hastam 28 yaşındaydı. Tabi bu çok uç bir örnek. Tüm meslek hayatım boyunca sadece demans hasta grubuna baktığım için her çeşit hastayı görebilme imkanım oldu. Pür genetik geçişli Alzheimer hastalarında görülme yaşı gençtir ve her jenerasyon geçtikçe daha genç yaşta ortaya çıkar. Fakat pür genetik geçişli Alzheimer hastalığı nadirdir (%1-5 arası).

Alzheimer önlenebilir bir hastalık mı?

2017 yılında oldukça prestijli bir tıp dergisi olan *Lancet* Dergisi’nde yayımlanan bir yazıda demansların %35’i, henüz oluşmadan engellenebilir olarak belirtildi. Lancet komisyonu 2020 yılında ek birkaç engellenebilir risk faktörü daha ekleyerek bu rakamı %40 olarak yeniledi. Yani aslında demansların büyük bir kısmı henüz oluşmadan engellenebilir ya da geciktirilebilir. Hayatımızın her evresinde, demans riskini artırabilecek faktörler var. Bu faktörleri ortadan kaldırırsak ileride demans ortaya çıkma riskini azaltabilir ya da geciktirebiliriz. Sırasıyla bu faktörlerden ve yüzde kaç etkili olduğundan bahsederek;

- Eğitim hayatının sekteye uğraması/yetersiz eğitim: %7
- İşitme kaybı: %8
- Sigara: %5
- Depresyon: %4
- Sosyal izolasyon/yalnızlık: %4
- Travmatik beyin hasarı: %3
- Hareketsizlik: %2
- Hava kirliliği: %2
- Hipertansiyon: %1
- Alkol tüketimi: %1
- Obezite: %1
- Diyabet: %1

Hangi önlemleri alarak risk azaltılabilir?

Ben genellikle bunu dört ana gruba ayırarak anlatıyorum. Birincisi beslenme tarzınız. Literatürde ‘zihin diyeti’ olarak tanımlanan Akdeniz tarzı beslenmenin Alzheimer hastalığına karşı riski en

Nöroloji Uzmanı
Dr. Sevdâ Sarıkaya



fazla azaltan diyet biçimi olduğu ile ilgili kanıtlar var. Türk insanı olarak bunu çok rahat yapabiliriz. Sebze ve meyveden bol, ağırlıkta balık etinin tüketildiği, yağ olarak zeytinyağının tercih edildiği, fazla olmamak koşuluyla kaliteli karbonhidratların da dahil edildiği bir beslenme biçimi. İkincisi hareketi/sporu hayatımıza dahil etmek. İnsanlar genellikle bu aşamada zorlanıyorlar. Salona gidip ağır egzersizler yapmak gerektiğini düşünüyorlar. Hayır, buna gerek yok. Her gün düzenli olarak yarım saat yürümeniz bile yeterli. Tabii ki fazlasını yapıyorsanız hayır demeyiz. Üçüncüsü ise zihin egzersizleri. Burada kastettiğim sadece bulmaca ya da belirli bazı egzersizler değil. Anlatmaya çalıştığım zihninizin sürekli aktif olması ve yeni bir şeyler öğrenmeniz. Yeni bir hobi edinebilirsiniz, yeni bir enstrümana başlayabilirsiniz, yeni bir dil öğrenebilirsiniz. Buna birçok başka şeyi de dahil edebiliriz. Kişiden kişiye değişir. Yeter ki sürekli yeni bilgi ve beceri akışı sağlayalım. Nöroplastite dediğimiz beyin yeni bağlantılar oluşturması ancak bu şekilde mümkündür. Dördüncüsü ile sosyalliği kaybetmemek. Sevdiğiniz arkadaşlarınızla bir araya gelmek, eğlenmek. Elbette Alzheimer hastalığını %100 engelleyebilecek bir şey yok ama %40 çok büyük bir oran. Engelleyemeseniz de geciktirmek mümkün. Buna şöyle bakın; düşünün ki 70 yaşında Alzheimer olacaktınız ama önlemlerinizle geciktirdiniz ve 85 yaşında alzheimer oldunuz. Bir defa geç yaşta başlayan Alzheimer daha iyi seyreder ve gerekli koşullar sağlandığında 10-15 yıl kendini idare edebilir. Bu da 100 yaş eder ki o zamana kadar başka nedenlerden hayatta kalmanız mümkün olmayabilir. Sağlıklı bir beyinle tüm ömrünüzü “Alzheimer-free” geçirebilirsiniz.

Toplumumuz unutkanlığı neden normalmiş gibi karşılıyor ya da yok saymaya meyilli?

Bunun altında yatan birçok neden var. Bunlardan en kuvvetlisi, yıllardır süregelen ‘yaşlanınca unutmak normaldir’ algısının

yıkılamaması. Eskiden Alzheimer olan herkese yaşlılıktan bunadı denirdi ve bunun bir hastalık olduğu bilinmezdi. Halbuki Alzheimer hastalığı yaşlanmanın doğal bir sonucu değildir. Başka bir neden de, bilinç dışı olarak Alzheimer hastası olmaktan çok korkmanın neticesinde de yok sayılabiliyor. Düşünün, hayatta en çok neyinize güvenirsiniz? Tabi ki aklınıza. Aklınızı yitirme ihtimaliniz olan bir hastalığın düşüncesi bile korkunç gelir. Halbuki Alzheimer hastalığına öyle bakmamak gerek. Her hasta için farklı farklı seviyelerde zihinsel yeti yitimi gerçekleşse de özünde kişi değişmiyor. Bilgiler yavaş yavaş silinse de duygular asla etkilenmiyor hatta daha kuvvetli hale geliyor. Sevdiklerini devamlı çevrelerinde istiyorlar. Evladını tanımadığını söylediği anda bile o yanındayken kendini daha güvende hissediyor. Çünkü aslında içsel olarak tanıyor. Sadece kafa karışıklığından öyle diyor. İşte bu sahneler insanlara çok ürkütücü geliyor. Bu yüzden yok saymaya meyilliler.

Hasta yakınları bu süreçten nasıl etkileniyor? Hasta ve hasta yakınları hangi zorluklarla karşılaşılıyor?

Aslında bu süreçte hasta yakınları hastadan daha fazla etkileniyorlar. Yıllardır zihninizde şekillendirdiğiniz o güçlü anne-baba figürü birden yerle bir oluyor. Kendi anne-babanıza ebeveynlik yapmak zorunda kalıyorsunuz. Çok ağır bir yük bu. Bu süreçte psikolojik sağlığını koruyabilen hasta yakını çok az. Önce inkâr ediyorlar, hastalığı kabullenmek istemiyorlar. Alzheimer hastalığında bunu çok kolay yapabilirsiniz. Çünkü hastalar bulgularını çok güzel gizleyebilirler, başka şeylerle kapatabilirler. Ya da bir gün yapamadıkları bir şeyi ertesi gün yapabilirler. Yani bulgular dalgalanma gösterir. Hasta yakını o anlarda 'bak

"Alzheimer hastalığı riski yaşla birlikte artar. 65 yaşından sonra her 5 yılda bir risk ikiye katlanır. 85-90 yaşlarına gelindiğinde %35-40 gibi bir orana ulaşır. Ancak bu demek değildir ki daha genç yaşta Alzheimer olmaz. Benim 20 yıllık alan tecrübemdeki en genç hastam 28 yaşındaydı."

ama şimdi normal davrandı' diyerek hastalığı örtmeye, konulan tanıyı kabul etmemeye meyillidir. Gerçi erken evrede tanı oranı Türkiye'de maalesef çok düşük. Bunun nedeni demans konusunda uzman sayısının ve demans polikliniklerinin bir elin parmaklarını geçmeyecek sayıda olması. Hastalık kabullenildikten sonra da hem çevreyle hem de yakın akrabalarla bir mücadele başlıyor. Onlara hastalığı anlatmaya çalışıyorlar. Devamlı yakın akrabalarının eleştirilerine maruz kalıyorlar. Hastayla bir gün bile geçirmeyen diğer kardeş ya da yakın akrabalar, hastaya sürekli bakım veren kişiye nasihatler veriyorlar. Hani bir söz vardır, 'davulun sesi uzaktan hoş gelir' diye. Aynen öyle bir durum oluyor. Ayda-yılda bir gelip hastayla 1-2 saat vakit geçirdiklerinde, hastanın her zamanki hali öyle sanıyorlar. Halbuki bizim hastalarımızın saati saatine uymaz. Geceleri farklı, gündüzleri farklı bulgular gösterirler. Mesela gün batımı sendromu diye bir durum vardır ki hasta yakınlarının en çok zorlandıklarındandır. Gün geceye döndüğünde kaygıları artar ve birçok davranış bozukluğu görülebilir. Böyle zamanlarda hasta yakınlarının da sosyal deteğe ihtiyacı olabilir.



PARANIT

BİTLENME KORKUSU BİTTİ GİTTİ!

Paranit Repellent Baş Biti Kovucu Sprey*, bit ve sirke bulaşmasına karşı 12 saate kadar koruma** sağlar. Ayrıca saçları yağlandırmaz, durulamaya gerek kalmaz. Baş Bitinin bulaşmasını önlediği klinik olarak kanıtlanmıştır.***

*İlaç değildir, biyosidal ürünleri güvenli kullanınız. Kullanmadan önce ürün etiketini ve kullanma talimatlarını mutlaka okuyunuz. **Baş biti kovucu biyolojik etkinlik testi, 2015.

*** Ürüne ait klinik çalışma Aralık 2007, sponsor Laboratories Omega Pharma, Belçika



“Bu süreçte hasta yakınları hastadan daha fazla etkileniyorlar. Yıllardır zihninizde şekillendirdiğiniz o güçlü anne-baba figürü birden yerle bir oluyor. Kendi anne-babanıza ebeveynlik yapmak zorunda kalıyorsunuz. Çok ağır bir yük bu. Bu süreçte psikolojik sağlığını koruyabilen hasta yakını çok az.”

Bir kişi aynı hastaya 7/24 bakım veremez, yanında olamaz. Bunu yapan kişinin mutlaka psikolojik sağlığı bozulur. En azından günün belli saatlerinde kendi işlerini yapabilecekleri, kendilerine ayırabilecekleri bir vakitleri olmalı. 2015 yılında alzheimer kresleri kurulmalı diye dile getirdiğimde henüz böyle yerler yoktu. Bir-iki tane çok az sayıda hasta kabul eden bakım merkezleri vardı. Yavaş yavaş belediyeler bu işe giriştiler. Hasta yakınlarının hastalarını zaman zaman bırakabilecekleri yerler yapılmaya başlandı. Ama hâlâ sayı o kadar az ki. Bunlar hasta yakınlarının en önemli ihtiyaçlarından.

Başka bir önemli konu da bu hastaların doktora gidememe sorunları. Alzheimer hastalarını hastanelerde dolaştıramazsınız. Panikler, durmak istemez, kalabalık ortamlardan çok korkarlar. Ama doktor raporu için çok ileri düzeyde hastalar saatlerce hastane kuyruklarında beklemek zorunda kalıyorlar. Evde sağlık hizmetinde uzmanlar gelmiyor. Her hastanın da rapor ihtiyacı oluyor. Hastanelere gidemiyorlar.

Alzheimer Melekleri projesi nedir?

Bu proje çok uzun süredir aklımda olan bir projeydi. 20 yılda Alzheimer hastalığı ile ilgili sayısız sosyal sorumluluk projesi yaptım. Birçok huzurevinin gönüllü hekimliğini yaptım, binlerce

hasta yakını dinledim. 2018 yılında başlattığım halen de ABD’den online devam ettiğim, Alzheimer ve diğer tür demans hastalarının yakınlarına hastalarıyla karşılaşabilecekleri sorunlarla nasıl baş edeceklerini anlattığım Alzheimer Okulu sosyal sorumluluk projemde bu ihtiyacı daha net anladım. Covid süreciyle birlikte hastalar da hasta yakınları da çok yalnızlaştı. Yalnızlık bu hastalığı çok hızlı ilerleten bir etken. Hastaların da yakınlarının da insana ihtiyacı var. Yalnız olmadıklarını bilmek, anlaşıldıklarını hissedebilmek için.

Projenizle neleri hedefliyorsunuz?

Benim sosyal medya hesaplarımdaki takipçilerimin %80-90’ı demans hasta yakınları ve bu işle ilgilenen profesyoneller. Bu iki grubu birleştirmeyi hedefledim. Birçok gerontoloji, psikoloji, PDR, yaşlı bakım teknisyenliği mezunu veya öğrencisi kişi var. Bu insanlar hem konuya çok yakın hem de insani anlamda faydalı olmak istiyorlar. Alzheimer Melekleri Projesi’ne katılmak için profesyonel olmaya gerek yok; eski hasta yakınlarından da katılanlar var. Ancak çoğu başvuran alanla ilgilenen öğrenci ve profesyoneller. Tabii bu çok büyük bir artı. Gönüllüler uygun oldukları vakitlerde demans hastalarının evlerine giderek onlara aktiviteler yaptırabilirler. Haftanın belli günlerinde bunu yaparak hasta yakınına nefes alabilecekleri bir zaman sağlarken, hastanın da sosyalleşmesine yardımcı olacaklar. Projeye ilgi tahminimin çok üzerinde oldu. Titizlikle organizasyonu sağlamaya çalışıyorum. ABD’de yaşıyor olmam, hem saat farkı hem de buradaki sorumluluklarımı aksatma ihtimalimden dolayı biraz zorluk oluştursa da elimden gelenin en iyisini yapmaya gayret ediyorum. Haftanın birkaç günü online Alzheimer Okulu’na da devam ediyorum. Başvuran her hasta yakınımi dahil etmeye çalışıyorum ama inanın binlerce sırada bekleyen var. Bu alandaki ihtiyaç hep görmezden geliniyor. Türkiye’nin acil “Ulusal Alzheimer Planı”na ve bu konuda gerekli adımları atmaya ihtiyacı var. Bireysel çaba bir yerde tıkanabiliyor. Bu anlamda herkes elini taşına altına koymalı. ■



**SAÇLARINIZ
GİTMESİN
YERİNDE
KALSIN**

**prozinc
PLUS**



**SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI
ŞAMPUAN**

 **prozincturkiye**

 **www.prozincturkiye.com.tr**

BAĞIŞIKLIK

GÜÇLENDİRİCİ
TAKVİYE ÜRÜNLER...

Bu bölümdeki ürünlerin hepsi bağışıklık ihtiyacınız düşünülerek özenle seçildi. Eczacınızın danışmanlığında size en uygun olanı bulabilirsiniz...



ARWELL

ARwell, içerisinde bulunan C vitamini ve çinko ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına yardımcı olur. ARwell 1 tabletinde, 200 mg beta gluklan, 50 mg propolis, 50 mg C vitamini, 25 mg kuşburnu ekstresi, 7,5 mg çinko içerir. Günde 1 tablet alınması önerilir.



BEE'O UP

BEE'O Up Propolis Suda Çözünür Damla, içerisindeki kafeik asit fenetil ester, kafeik asit, kuersetin, krisin, resveratrol gibi fenolik ve flavonoid bileşenler sayesinde her şişesinde en az 2400 mg polifenol almanıza destek oluyor.

BIONORICA

Imupret tablet ve oral damla, 7 farklı tıbbi bitki bileşeni sayesinde solunum yolu enfeksiyonlarının neden olduğu hastalıkların iyileştirilmesini sağlar. Doğal bağışıklık sistemini güçlendirir, antiviral, antibakteriyel ve antiinflamatuvar özellikleri sayesinde grip ve soğuk algınlığında çok daha kısa sürede ve daha az semptomla iyileşme sağladığı klinik olarak kanıtlanmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün ruhsatlıdır. 6 yaş ve üzeri çocuk ve yetişkinlerde kullanılabilir.



DYNAVIT

Dynavit Vitamin C + Vitamin D3 + Çinko efervesan tabletleri, 11 yaş üzeri ve yetişkinlerde günde bir bardak suda (200 ml) eritilerek tüketilmesi önerilir. C vitamini, D vitamini ve çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. C vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına ve normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunurken D vitamini kemiklerin, dişlerin ve kas fonksiyonunun korunmasına yardımcı olur.

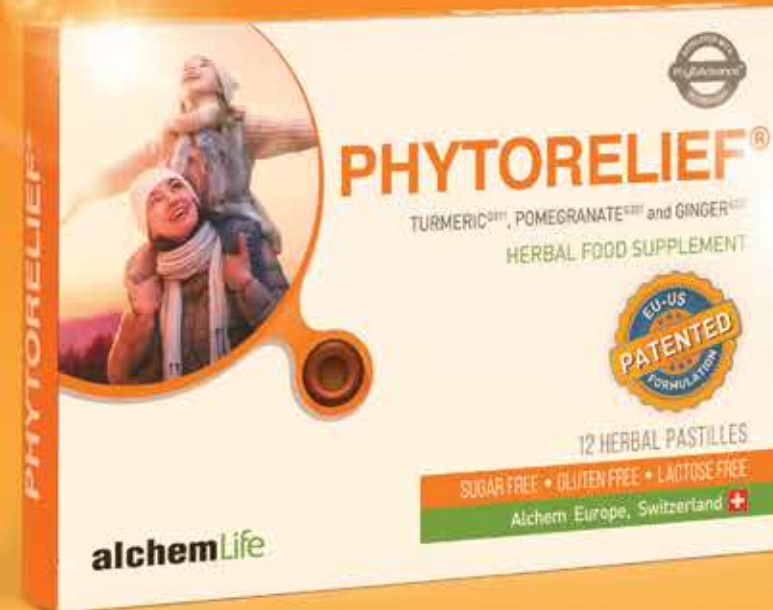


IMUTOR

İmutor ailesinden "imutor 100"; içeriğindeki 100 mg Beta-glukan ile "imutor Kompleks Kapsül" ve "imutor Kompleks Sıvı" ise içerdikleri Beta-glukan'a ek olarak çinko, propolis, ekinezya ve C vitamini ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur, yetişkinler ve çocuklar için daha güçlü bir bağışıklık sistemi vaat eder.



Nar Kabuğu İçeren Pastile Avrupa'dan Ödül!



* X EDITION PREMIOS A TU SALUD 2021 Awards, Category of best innovative product in the category of food supplement that strengthen the Immune and respiratory system.

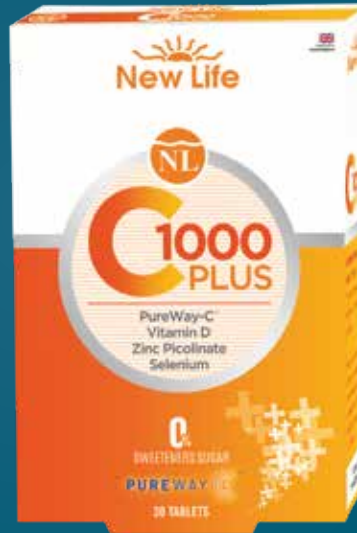


EASYFISHOIL
Balık yağına ek olarak Beta Glukan, A, C ve D vitamini içeren EasyFishoil Beta Glukan, her mevsim kullanılabilir. Şeker ilavesiz, çiğnenebilir jel formdan oluşur, Omega – 3 kaynağı EasyFishoil, ConCordix teknolojisiyle üretiliyor.

IMMUN-GARD
Immun-Gard, bağışıklığınızı desteklemek için formüle edilmiştir. İçerisinde Beta glukan, saf propolis, C vitamini, çinko ve kara mürver ekstresi bulunduran bir takviye edici gıdadır. Ambalaj içerisinde 60 kapsül bulunur. Her servisinde 300 mg Beta Glukan, 300 mg Vitamin C, 240 mg Kara Mürver Ekstresi (Sambucus nigra), 200 mg Saf propolis ve 10 mg Çinko içerir. Yetişkinler için günde iki kapsül kullanılması tavsiye edilmektedir.



NEW LIFE C1000 PLUS
New Life'in son lansman ürünü olan C 1000 Plus, bağışıklık için gerekli; C vitamini lipid metabolitleri, turuncgil, bioflavonoidleri, selenometiyonin (Selenyum), çinko pikolinat ve D vitaminini tek tablette sunuyor. New Life C 1000 Plus, PureWay C patentli özel formülüyle bağırsak hücrelerine hızlıca nüfuz ederek uzun süreli tutulum ve maksimum fayda sağlıyor.



PROPOLSAVE KIŞ PAKETİ
Kış boyu tüm aile kullanabileceğiniz Propolsave Kış Paketi'nin içinde; Propolsave Imuguard Beta Glukan Kompleks Vegan Kapsül, Propolsave Imuguard Propolis, C Vitamini, Çinko ve Selenyum Efervesan Tablet ile Propolsave Propolis ve Manuka Balı Pastil bulunuyor.



WELLKID IMMUNE LIQUID
Wellkid Immune Liquid içerisinde iyot, demir, folik asit, C, D, A, B vitaminleri dahil 15 farklı mikronutrient ve İsviçre Alpleri'nde yetişen malt özütü içerir. İçerisindeki demir, çinko, bakır, C, D, A, B6, B12 vitaminleri bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Alerjen riskini azaltmak için yağ fazı olarak portakal çiçeği yağı kullanılmıştır.

Eczacınızdan İsteyiniz

BEE'O UP PROPOLIS

Eşsiz Anadolu propolisi ve ham ballı
BEE'O UP PROPOLISLİ SPREY
Boğazını Yumuşat, Nefesini Ferahlat!



Daha fazla bilgi için
www.beeo.com.tr



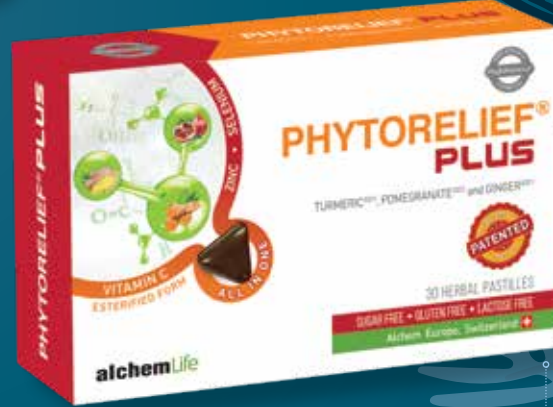
PROPOLSAVE SPREY
PropolSave Propolis ve Nar Kabuğu Sprey; 33,8 mg Propolis ve 3,25 Nar Kabuğu Ekstresi içerir. 4 – 11 yaş aralığında 3x2 spre yetişkinlerde 3x4 spre kullanılmaktadır. Laktoz, gluten içermez ve şekersizdir.



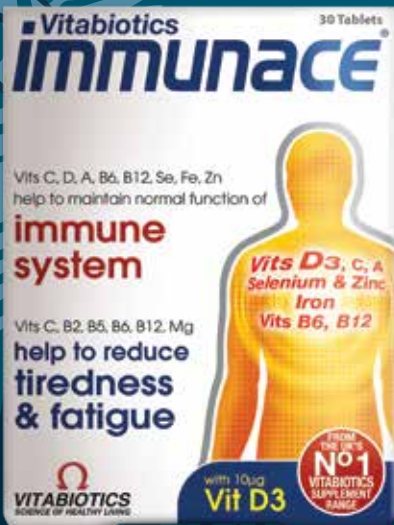
SOLGAR ESTER-C
Ester-C, esterlenmiş C vitamini formudur. Ester formunda olduğu için hem yağda hem de suda çözünme özelliğine sahiptir. Bu sayede vücuttaki emilimi de artarak kısa sürede etkililiği sağlar. Ester-C asidik yapıda değildir. Nötr formda olduğundan mide hassasiyeti olan kişiler için de avantajlı hale gelir. C vitamini suda çözünen bir vitamin olduğu için vücuttan daha kısa sürede atılır, ester formu ile vücutta kalış süresi standart C vitamini formlarına göre daha uzundur.



SUDA-C QUERCETIN
Güçlü antioksidanları bir arada sunan Quercetin Plus, içerdiği C, D3 vitamini ve çinko sayesinde bağışıklık sistemini desteklerken mevsim geçişlerinde de vücut direncinin artmasına yardımcı olur. Vitamin ve minerallere ek olarak quercetin ve bromelain ile formüle edilmiş kapsül formunda gıda takviyesidir.



PHYTORELIEF PLUS
Phytorelief'in patentli ve standardize nar kabuğu, zerdeçal ve zencefil içeriğine ilave olarak esterlenmiş C vitamini, çinko ve selenyum mineralleri ile bağışıklık sistemini güçlendirir.



VITABIOTICS IMMUNACE
Immunace, 24 farklı besin maddesi içermektedir. İçerisindeki C, D, A, B6, B12 vitaminleri, selenyum, demir, çinko ve bakır bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Ultra Vitamin C Fizz içerisindeki C vitamini ve çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Ultra Vitamin C Fizz, doğal portakal suyu aroması ile tatlandırılmıştır, renklendirici olarak pancar kökleri kullanılmıştır.

YOUPLUS
YouPlus Vitamin C + Çinko + Propolis'in içindeki C vitamini, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunurken, çinko, normal makro besin öğeleri mekanizmasına ve bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.



Bağışıklığınız İçin ARtı Destek!

+ BETA GLUKAN

Çocukların Bağışıklığı İçin ARtı Destek!

13 VİTAMİN + 4 MİNERAL



ARK 2021-05/12

TÜRKİYE'DE SAĞLIK OKURYAZARLIK DÜZEYİ

İlaç prospektüslerini okuyup anlayabiliyor, gıda ambalajlarının arkasında yazan içeriklerden ne tükettiğinizin farkına varabiliyor, ateşinizi, tansiyonuzu ölçebiliyor musunuz? Geçtiğimiz günlerde, araştırma şirketi IPSOS tarafından gerçekleştirilen Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması'nın sonuçları bu saydıklarımızı yapabilen kesimin oldukça az olduğunu ortaya koyuyor: Türkiye'de toplumun yüzde 42'si sağlıkla ilgili doğru ve yanlış bilgiyi ayırt etmekte zorlanıyor.



Sağlık okuryazarlığı; bireylerin sağlıkla ilgili bilgilere ulaşması, bu bilgileri anlaması ve bu bilgileri sağlıklarıyla ilgili kararlarında kullanabilmesi için gerekli olan zihinsel ve sosyal becerileri kapsıyor. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü (SGGM) tarafından yürütülen “Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Düzeyi ve İlişkili Faktörleri Araştırması”na göre Türkiye’de yaklaşık olarak 10 kişiden 7’sinin sağlık okuryazarlık düzeyi düşük.

Geçtiğimiz günlerde, araştırma şirketi IPSOS tarafından gerçekleştirilen Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması'nın sonuçlarına göre; ülkemizde sağlıklı bir yaşamın önemi ve

sağlıklı kalabilmek için yapılması gerekenler hakkında farkındalık düzeyi yüksek ancak bu bilgileri hayata geçirenlerin oranı görece düşük kalıyor. Türkiye’de her dört kişiden üçünün daha önce “sağlık okuryazarlığı” kavramını duymadığını belirttiği araştırmada ortaya çıkan en önemli verilerden biri de araştırmaya katılanların yarıya yakınının sağlıkla ilgili doğru ve yanlış bilgileri birbirinden ayırt etmekte zorlandığını ifade etmesi oldu.

SAĞLIK OKURYAZARLIĞI ÜLKEMİZDE BİLİNMIYOR

Türkiye çapında; hane içi sağlık anlayışı, kişisel ve koruyucu sağlık bilgisi, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktiviteler, ruhsal sağlığa dikkat etme oranları, sağlık ile teknoloji arasındaki



Uyku düzenini etkileyen olumsuz faktörlerin başında telefonda ve televizyonda vakit geçirmek, tütün ve kafein ürünleri tüketmek geliyor.

ilişki ve güvenilir haber kaynaklarının değerlendirildiği araştırma dikkat çekici veriler içeriyor. Araştırma sonuçlarına göre; Türkiye’nin yüzde 90’ına yakını, sağlığını tehdit eden alışkanlıkların ve sağlıklı kalmak için yapılması gerekenlerin farkında. Ancak veriler gösteriyor ki bilgiyi aksiyona çevirmekte zorlanıyoruz.

FARKINDALIK YÜKSEK ANCAK UYGULAMA ZAYIF

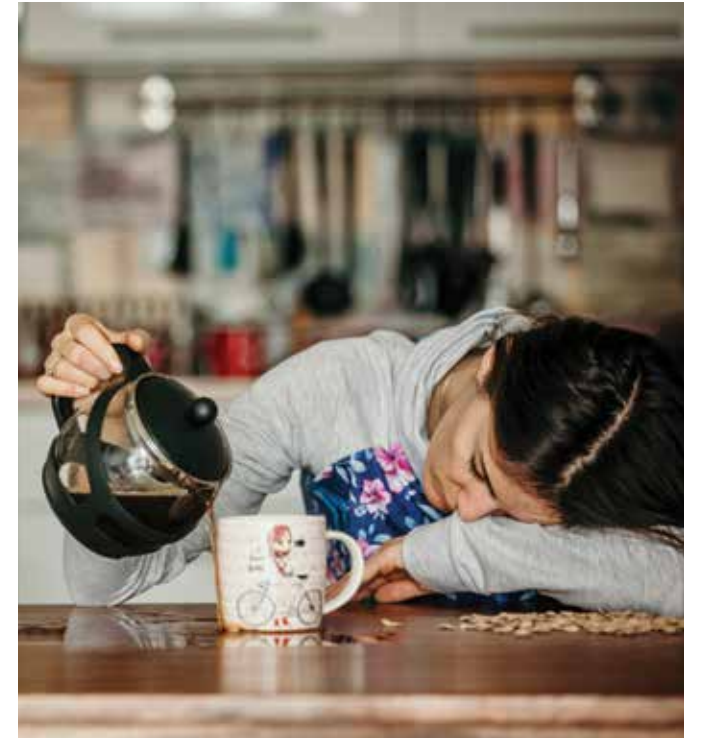
Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun sağlık durumlarına etkisi olabilecek konular hakkında bilgi sahibi olduğu gözlemleniyor. Ancak sağlık için yararlı ve zararlı olan ürünler ve davranışlar hakkında bilgi sahibi olsalar da bunu hayatlarına yansıtma oranlarının düşüklüğü dikkat çekiyor. Örneğin; araştırmaya göre Türkiye’nin yüzde 90’ına yakını sigara, tütün ve tütün ürünleri tüketiminin zararlı, egzersiz yapmanın ve düzenli uykunun ise sağlık üzerinde pozitif etkisi olduğunu biliyor. Buna karşılık ne yazık ki sigara içmeyi denemiş her 10 kişiden altısı halen sigara içmeye devam ediyor. Bunun yanı sıra haftada bir veya daha fazla egzersiz yaptığını ifade edenlerin oranı ise yüzde 50’nin altında kalıyor.

UYKU KALİTEMİZ ÇOK DÜŞÜK

Araştırmada bir başka öne çıkan bulgu ise, yüzde 62’lik bir kesimin uyku düzenine dikkat ettiğini belirtmesine rağmen katılımcıların yüzde 47’sinin uyku kalitesini “kötü” olarak değerlendirmesi oldu. Uyku düzenini etkileyen olumsuz faktörlerin başında ise telefonda ve televizyonda vakit geçirmek, tütün ve kafein ürünleri tüketmek olduğu belirtiliyor. Araştırmaya katılanlar uyku kalitesini düşüren nedenlerin farkında olduğunu söylüyor fakat her 10 kişiden altısı, sıklıkla uyku kalitesini bozan alışkanlıkları devam ettirdiğini ifade ediyor.

SAĞLIK KONUSUNDA İNTERNETTEN ÇOK AİLE HEKİMLERİNE GÜVEN TAM

Araştırma sonuçlarına göre, bireyler sağlık ile ilgili bilgileri en çok internet sitelerinden ve sosyal medyadan ediniyor. Ancak bilgi kaynağı olarak en çok tercih edilen internet, güvenilirlik açısından alt sıralarda kalırken, aile hekimleri en güvenilir bilgi kaynakları arasında ilk sırayı alıyor. İnternet ve sosyal medya; içeriklerindeki yanlış bilgi riskine rağmen hepimizin sağlık okuryazarlığı bilgisini etkileyen ciddi kaynaklar olarak öne çıkıyor. Toplum olarak sağlığımızı kaybetmemek için neler yapılabileceğini öğrenmişiz ancak uygulamada hâlâ gidilecek yolumuz var. Araştırmada öne çıkan noktalardan biri de toplumumuzun birçoğu güvenilir kaynak noktasında doktorları, aile hekimlerini ve eczacıları en doğru adres olarak gösteriyor. ■



NE YERSEK OYUZ!

Kronik inflamasyon, kalpten diyabete kadar pek çok hastalığa davetiye çıkarıyor. Güzel haber ise inflamasyon karşıtı beslenmeyle bu süreci tersine çevirmemiz mümkün. Peki hangi yediğimiz besinler inflamasyona neden oluyor? İşte anti-inflamatuvar beslenme hakkında merak ettikleriniz ve sağlıklı bir diyet için tüketmeniz gerekenler...



Inflamasyon bağışıklık sisteminin vücudu çeşitli hastalık ve yaralanmalara karşı korumak amacıyla oluşturduğu tepkidir. Vücudumuza her hangi bir cisim battığında, bileğimiz burkulduğunda, ayağımızı vurduğumuzda, elimiz yandığında veya bir yerimiz kesildiğinde oluşan kızarıklık, şişlik, yanma hissi vücudumuzun akut olarak oluşturduğu birer yanıtıdır ve biz bu yanıtı akut inflamasyon diyoruz. Bazı besinler kronik inflamasyona neden olabilir ve tedavisinde de beslenme düzeni önemli bir rol oynar. Bu konuyla ilgili merak ettiklerimizi, hangi yiyeceklerin inflamasyona neden olduğunu, nasıl bir yol izlememiz gerektiğini Diyetisyen Şeyma Türköner'den dinledik.

YANIK DURUMU

Yanma olayı inflamasyon oluşmasının sebebidir. Kızarıklığın oluşması, su toplaması akut inflamasyon yanıtıdır. Tedavi süreci ise derecelerine göre düzenlenmektedir. Klinikte yanık derecesine

Yanık durumlarında, lösin kaynakları olan balık, tavuk, sığır eti, süt ve yumurta, valin kaynakları olan fasulye, yapraklı sebzeler, kümes hayvanları ve süt, lizin kaynağı olan kuru baklagiller tüketilebilir.

ve yanık yüzdesine göre enerji ve protein ihtiyacını belirler ve beslenme tedavisini düzenleriz. Ancak yanık tedavisinde temel olarak önerebileceğimiz birkaç husus var. Bunların başında vücutta oluşan yara onarımı için vücudun hücresel bazda onarım yapı taşı olan proteinler gelir. Özellikle esansiyel aminoasit olarak adlandırdığımız lösin, valin, lizin aminoasitleri yönünden zengin

beslenmemiz gerekir. Lösin kaynakları olarak balık, tavuk, sığır eti, süt ve yumurta, valin kaynakları olarak fasulye, yapraklı sebzeler, kümes hayvanları ve süt, lizin kaynağı olarak kuru baklagillere beslenmemizde sıkça yer vermemiz gerekir. Ayrıca C vitamini, kolajen yapısında oldukça önemlidir ve yara iyileşmesini destekleyicidir. Bu nedenle beslenmemize turuncgiller, biber, domates gibi besinleri bolca tüketmemiz gerekir. Yanık sırasında D vitamini metabolizması hasara uğrar ve kemik yapımında azalma görülür. Hastalarda kemik kırılmalarının önlenmesi için, vitamin D ve kalsiyum desteklerinin önemi büyüktür.



ALERJİ

Alerjiler de birer inflamasyon durumudur. Burada beslenme tedavisi için bir şey söylemek ne yazık ki pek mümkün değildir. Alerjik reaksiyonlar bazen toz, nem, hayvan tüyleri gibi nedenlerden ötürü de görülebilirken sıklıkla besin alerjileriyle de karşılaşmaktayız. Bu durumda esas olan eliminasyon diyeti dediğimiz beslenme yolunu izlemektir. Eliminasyon diyetinin temeli alerjinizi tetikleyen besinleri tespit edip öğünlerinizden çıkarmanız esasına dayanmaktadır. Beslenmenizde alerji yapmasından şüphelendiğiniz besinleri beslenmenizden çıkartıp durumunuzu takip etmeniz ve size yan etki yapmayan besinlerle öğünlerinizi düzenlemeniz gerekmektedir.



DIYARE (İSHAL)

Diyare deyip geçmemekte fayda var çünkü bakteriyel veya viral bir inflamasyon belirtisi olabilir. Ayrıca diyare durumunun uzun süre devam etmesi klinik tablolara sebebiyet verebilmektedir. Diyare

durumunda en çok dikkat edilmesi gereken husus, sıvı ve elektrolit kaybıdır. Bu nedenle diyare durumunda bol bol su tüketilmelidir. Beslenmemizde bağırsak hareketliliğini arttıran lif kaynaklarını kısıtlamamız, yağı sınırlandırmamız, acı ve rahatsızlık verici baharatları çıkarmamız, gaz yapıcı yiyecekleri tüketmememiz gerekir. Pastörize olmayan çiğ süt ve süt ürünleri, asitli ve alkollü içeceklerin içilmemesi, diyare durumunun uzun sürmesi halinde ise kesinlikle doktorunuza başvurmanız önerilir.



TİP 2 DİYABET

Sonradan gelişen ve yaşam tarzınızla yakından ilişkili olan tip 2 diyabetin en büyük sorumlularından biri de kronik inflamasyondur çünkü inflamasyon sırasında salınan ve kronik inflamasyonda çok yüksek olan bazı maddeler (sitokin ve proinflamatuvar vb.) hücrelerin insülin kullanım mekanizmasını bozabilir. Sonuç önce insülin direnci oluşumu, sonra ise tip 2 diyabet tanısıdır. İnsülin direnciniz varsa beslenmenize özen gösterirseniz diyabet tanısı almanızın önüne geçmiş olursunuz. Burada dikkat etmeniz gereken basit şeker kaynaklarından uzak durmanız gerektiğidir. Basit karbonhidrat kaynakları olarak çay şekeri, beyaz unlu gıdalar, şerbetli tatlılar, şekerli içecekleri sayabiliriz. Bunların yerine sağlıklı karbonhidrat kaynakları (tam tahıllı unlar, bulgur, baklagiller vs.) tercih etmeniz önerilir.



ÇÖLYAK (GLÜTEN İNTOLERANSI)

Glüten bir çeşit proteindir ve arpa, buğday, çavdar gibi tahıllarda bulunur. Bazı bireylerde glutene karşı hassasiyet vardır, yani vücutları gluteni adeta bir bakteri gibi zararlı bir bileşik olarak algılayarak savaş açar ve şişkinlik, ishal, deride yaralar gibi etkilere yol açabilir. Çölyak tanısı aldıysanız beslenmenizden gluten içeren

İnsülin direnciniz varsa basit şeker kaynaklarından uzak durmanız; çay şekeri, beyaz unlu gıdalar, şerbetli tatlılar, şekerli içecekler yerine sağlıklı karbonhidrat kaynakları olan tam tahıllı unlar, bulgur, baklagiller tercih etmeniz önerilir.

gıdaları çıkarmanız önerilir. Glütten içeren gıdaların başında buğday, yulaf, çavdar, un bulunmaktadır. Bu gıdaların yerine pirinç, mısır, kurubaklagiller, peynir, kırmızı et, tavuk, balık tüketebilirsiniz.

➔ Anti-inflamatuvar beslenme için basit temel kurallar:

- **Daha fazla bitkisel beslenin.** Öğünlerinize meyve, sebze, kepekli tahıl ve baklagilleri eklemek iyi bir başlangıç sayılabilir.
- **Antioksidanlara odaklanın.** Dut, yeşil yapraklılar, pancar ve avokado gibi renkli meyveler ve sebzelerin yanı sıra fasulye, mercimek, kepekli tahıllar, zencefil, zerdeçal ve yeşil çayda bulunan antioksidanları hayatınıza katın.
- **Omega-3 alın.** Omega-3; somon, ton balığı ve uskumru gibi balıklarda ve ayrıca daha az miktarlarda ceviz, pıkan cevizi, öğütülmüş keten tohumu ve soyada bulunur.
- **Daha az kırmızı et yiyin.** Öğünlerinizi haftada birkaç kez balık, kuruyemiş veya kırmızı et yiyebileceğiniz şekilde planlayın.
- **İşlenmiş yiyecekleri hayatınızdan çıkarın.** Şekerli gevrekler ve içecekler, derin yağda kızartılmış yiyecekler ve hamur işlerinden kaçın.



LAKTOZ İNTOLERANSI

Laktoz intoleransı, süt içerisinde bulunan laktoz adı verilen şekerli kısmın vücut tarafından sindirilememesi problemidir. Sindirilemeyen laktoz vücutta yabancı madde gibi algılanarak inflamasyon çeşitlerinden kramplar, şişkinlik ve diyareye sebep olabilir. Laktoz intoleransında laktozsuz diyet, laktaz enzimi ilavesi veya laktozsuz süt ürünleri kullanılabilir. Süt ve süt ürünlerinin aynı zamanda kalsiyum ve fosfor gibi değerli mineral ve süt proteinleri içerdiğini unutmamak gerekir. Diyetisyen kontrolünde tolere edilebilen fermente sert peynir, yoğurt, kefir gibi süt ürünleri önerilebilir.



ANTI İNFLAMATUAR BESLENME NASIL OLMALI?

İlk ve en önemli adımı Paleo (taş devri) tarzı beslenme yani; paketli, işlenmiş ürünlerden uzak durmak, karbonhidrat kaynaklarını azaltmak ve eski çağlardaki gibi sağlıklı yağlarla ve protein ağırlıklı beslenmedir. İkinci adım ise inflamasyonu azaltacak besinlere günlük beslenmenizde yer vermek olmalı. Antioksidanlardan ve omega3'den zengin besinler bu konuda çok etkili ve değerli. Antioksidan bakımından zengin sarımsak, yeşil çay, zerdeçal ve zirai ilaçlardan uzakta yetiştirilmiş sebzelere, omega3'den zengin balık, avokado, ceviz ve bademe beslenmenizde yer vermeniz çok önemlidir. Tüm bunlara ek olarak egzersizden bahsetmemek olmaz çünkü egzersiz vücudunuzun doğal antioksidan kapasitesini geliştirir ve bu durum inflamasyon ile savaşmak için size düzenli olarak destek olur. ■

OVIO



9750 mg. TİP I VE TİP III %100 COLLAGEN
250 mg. LIPOZOMAL L-GLUTATHIONE



Şekersiz, Glutensiz, Koruyucusuz, Laktozsuz



E SADECE
ECZANELERDE

FEMAY
GRUP

www.femaygrup.com.tr

/femaylife Ovio Türkiye

SIRADAKİ TEHDİT, BAĞIMLILIK PANDEMİSİ Mİ?

Alkol ve madde kullanımının yanı sıra pandemi döneminde kumar bağımlılığı sebebiyle başvuran hasta sayısındaki artış dikkat çekiyor. Uzmanlar, ekonomik sorunlar, hızlı para kazanma beklentisi, haz arayışının fazla olması ve hazza çabuk ulaşma isteği gibi sebeplerle yasal/yasadişı bahis, canlı bahis ve diğer kumar oyunlarında artış gözleendiğini belirtiyor.



Psikiyatri
Uzmanı Doç.
Dr. Onur NOYAN



Eve kapanma dönemleri, uzaktan çalışma, sosyal izolasyon, iş kayıpları, maddi sorunlar ve günlük rutinlerin bozulması gibi sebeplerle bireylerin hem stresle karşılaşma hem de stresle baş etme biçimleri değişmeye başladı. Uzmanlara göre, haz kaynaklarına erişimde zorluklar ön plana çıkınca mevcut bağımlılıkların şiddeti de arttı. Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Onur Noyan, pandemi sürecinde tetiklenen bağımlılıkları ve bugünkü etkilerini değerlendirdi.

RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Hayatımızın bir parçası haline gelen Covid-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerine olan etkilerinin zamanla ön plana çıkmaya başladığını belirten Doç. Dr. Onur Noyan; “Eşlik eden birçok psikiyatrik

hastalığın yanı sıra bağımlılıkla ilgili sorunlar dikkat çekici oldu. Pandeminin erken dönem, orta dönem ve uzun dönem etkilerini değerlendirmek gerekli” dedi.

ERKEN DÖNEMDE TEDAVİLER AKSATILDI

Pandeminin erken döneminde daha önceden alkol ya da madde kullanım bozukluğu olan hastaların tedavilerini aksatmaya başladıklarını belirten Doç. Dr. Onur Noyan; “Hastalığı anlamaya çalışırken, eve kapanma sırasında biraz arka planda kaldı, sağlık kaygısı ve Covid-19’dan korunma önlemlerine ağırlık verildi. Bu sebeplerle bir süre bağımlılık tedavi klinikleri çok sakindi, hastalar tedavi merkezlerine müracaat etmediler ve bazen de isteseler de ulaşamadılar” dedi.

ALKOL VE MADDE TÜKETİMİ EV İÇİNE TAŞINDI

Alkol ve madde tüketiminin ev içerisinde kullanım şekline doğru evrildiğini kaydeden Doç. Dr. Onur Noyan; “Alkol ve madde etkisi altında ev içerisinde huzursuzluklar, aile içi şiddet artışı oldu, çocuklar bu kullanımlara şahit olmaya başladı” dedi.

EVE KAPANMA DÖNEMİNDE BAĞIMLILIKLARIN ŞİDDETİ ARTTI

Pandeminin orta dönem etkilerine bakıldığında hastaların bağımlılıklarının şiddetlenmesinin dikkat çekici olduğunu ifade eden Doç. Dr. Onur Noyan; “Eve kapanma dönemleri, uzaktan çalışma, sosyal izolasyon, iş kayıpları, maddi sorunlar ve günlük rutinlerin bozulması gibi sebeplerle bireylerin hem stresle karşılaşma hem de stresle baş etme biçimleri değişmeye başladı, haz kaynaklarına erişimde zorluklar ön plana çıkınca mevcut bağımlılıkların şiddeti de arttı” dedi.

BAĞIMLILIK VE YALNIZLIK PANDEMİSİ

Pandeminin uzun dönem etkilerini hem bireysel hem de toplumsal olarak hep birlikte göreceğimizi kaydeden Doç. Dr. Onur Noyan; “Birleşmiş Milletler’in 2021 raporunda belirttiği üzere 2020 yılında madde kullanımı yüzde 11 kadar artış göstermesine ve pandemi sürecinde madde trafiğinin etkilenmesi sebebi ile yerel ve bireysel madde üretimlerinin artmasına dikkat çekiliyor. Yapılan değerlendirmelerde Covid-19 pandemisi yerine ‘yalnızlık pandemisi’ ya da ‘bağımlılık pandemisi’ söylemleri bağımlılığın ne kadar büyük bir sorun haline geldiğini gösteriyor” dedi.

PANDEMİ DÖNEMİNDE BAĞIMLILIK TABLOSU

Pandemi sürecinde bazı maddelerin kullanımları artarken bazı maddelerin kullanımlarının da azalmaya başladığını kaydeden Doç. Dr. Onur Noyan; “Erişmesi zor olan ve daha pahalı psikoaktif maddeler daha az tercih edilirken daha kolay ulaşılan ve daha ucuz olan maddeler daha fazla tercih edilmeye başlandı. Pandeminin erken döneminde özellikle uyarıcı madde kullanımları düşerken, sakinleştirici ve uyuşturucu etkisi yüksek olan madde kullanımlarındaki artış dikkat çekici idi. Zaman ilerledikçe bu fark normale döndü, madde kullanım alışkanlıkları eski rutinlerine döndü. Daha önceden kullandıkları maddelere erişemeyen bazı hastalar ise hiç kullanmadıkları farklı ve yeni maddeleri kullanmaya başladılar” dedi.

TÜKENMİŞLİK HİSSİ ALKOL KULLANIMINI ARTIRIYOR

Pandeminin erken dönemlerinde madde kullanımı ile ilgili az veri olmasına rağmen deneyimlerinin alkol ve madde kullanımının azaldığı yönünde olduğunu ifade eden Doç. Dr. Onur Noyan; “Pandemi ilerledikçe bağımlılık ve bununla bağlantılı psikiyatrik tablolar giderek artış gösterdi. Özellikle alkol bağımlılığı olan

“Birleşmiş Milletler’in 2021 raporunda, Covid-19 pandemisi yerine ‘yalnızlık pandemisi’ ya da ‘bağımlılık pandemisi’ söylemlerinin kullanılması, bağımlılığın ne kadar büyük bir sorun haline geldiğini gösteriyor.”



hastalar son aylarda daha fazla müracaat etmeye başladılar. Tükenmişlik ve umutsuzluk hissi ile birlikte alkol kullanımında belirgin artış, hem fiziksel hem de psikolojik sorunların daha da fazla artmasına sebep olmaktadır. Alkol kullanımı başta karaciğer olmak üzere diğer bedensel işlevler ile dikkat, konsantrasyon ve karar verme gibi bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etki göstermekte, bireyin ödül mekanizmalarını bozarak hayattan tat ve keyif alamamasına sebep olmaktadır” dedi.

KUMAR BAĞIMLILIĞINDA ARTIŞ GÖZLENDİ

Doç. Dr. Onur Noyan, alkol ve madde kullanımlarının artmasının yanı sıra pandemi döneminde kumar bağımlılığı sebebiyle başvuran hasta sayısındaki artışın da dikkat çekici olduğunu söyledi. Doç. Dr. Onur Noyan; “Ekonomik sorunlar, hızlı para kazanma beklentisi, haz arayışının fazla olması ve hazza çabuk ulaşma isteği gibi sebeplerle yasal/yasadişı bahis, canlı bahis ve diğer kumar oyunlarında artış gözlenmektedir” dedi.

Doç. Dr. Onur Noyan; “Bunun yanında pandemi ile ilgili haberlere ve sosyal medya mecralarına ulaşmak için sürekli akıllı telefon kullanımı, çok fazla çaba sarf etmeden ve hızlı bir şekilde haz erişimine vesile olan ekran bağımlılığı da önümüzdeki yıllarda çeşitli sorunlarla kendisini gösterecektir. Özellikle gelişim çağındaki çocukların ekran ile çok daha fazla ilgili olmaları hem bağımlılık hem de çeşitli gelişim problemlerine sebep olabilmektedir” dedi.

UZAKTAN TEDAVİ BÜYÜK KOLAYLIK

Bağımlılığın tekrar edebilen ama tedavisi olan uzun seyirli bir beyin hastalığı olduğunu belirten Doç. Dr. Onur Noyan; “Hastalar tedaviye sıklıkla en son noktada müracaat etmektedirler. Genellikle aile üyelerinin önerisi ile müracaat etmekte ama tedavi devamlılığını bireysel olarak devam ettirmektedirler. Eğer alkol, madde ya da kumar bağımlılığı tedavi edilmez ise işlevsellikte bozulmalar, aile içi huzursuzluk, iş veriminde azalma, hayat devamlılığının bozulması gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktalar. Pandemi ile birlikte uzaktan tedavi seçeneğinin artması büyük kolaylık oldu. Bağımlılıkta iyileşme için ilaç tedavisi ve psikoterapi devamlılığının sağlanması gerekmektedir. Hastaların yaşadıkları tüm olumsuz deneyim ve istek gibi durumları tedavi ekibi ile paylaşarak çözüm yollarını üretmeleri beklenmektedir. Tedavi merkezlerine erişim zorluğu yaşayan hastaların telepsikiyatri gibi hizmetler ile tedavi devamlılığı sağlanarak hastaların alkol ve madde kullanmadan, kumar oynamadan hayatlarına devam etmesi hedeflenmektedir” diye konuştu. ■

Kolejeni birde bizden dinleyin..



Op. Dr. Berfu Babuccu

Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

İnsan gerçekten hissettiği yaşta mıdır?

Biyolojik yaşı, yaşlıtlarınızdan farklı olabilir mi?

Kronolojik yaş (takvim yaşı) ile bedenimizin fonksiyonel ve metabolik olarak denk geldiği (biyolojik) yaşı arasında fark olabilir. Cildinizin biyolojik yaşını belirleyen en önemli etkenlerden birisi de kolajen rezervlerinizdir. Kolajen; cildin, saçın, tırnakların, göz küresinin, kemiklerin ve eklemlerin durumundan sorumludur. Son bilimsel araştırmalara göre, cilt durumundaki değişikliklerin sorumlusu olan kolajen miktarı, insanın biyolojik yaşını belirlemektedir.

Kolajen miktarı, biyolojik yaşı etkiler.

Kolajen, total vücut proteinlerinin %30'unu, toplam vücut ağırlığının ise %6'sını oluşturan insan vücudunda en yaygın olarak bulunan proteindir. Derimizin %72'si kolajen yapısından oluşmaktadır. Kolajen proteinin ana yapıtaşları glisin ve prolinden aminoasitleridir.

30 yaş sonrası kolajen üretimi azalır

30 yaş sonrası cilde sağlamlık veren kolajen lifleri kırılanaşır, kolayca kopar ve sayılarında yılda yüzde 1 oranında azalma gözlenir. Yaşla birlikte kolajen ve elastin liflerini bir arada tutan zemin maddesi de inceler. Tam olarak bu nedenlerle son yıllarda kolajen desteği seçeneklerinden oldukça yardım almaya başladık.

Doğru Kolajen Ürünü Nasıl Bulacağım?

İnsan vücudunda en az 16 farklı kolajen çeşidi vardır. Bununla birlikte, kolajenin büyük bir çoğunluğu (%80 ila %90 arasında) 1, 2 ve 3. tiplerden oluşur. Özellikle Tip 1 kolajen vücudun yaklaşık yüzde 90'ını oluşturur ki cilt destek ürünlerinde mutlaka bulunmalıdır.

Tip 1 Kollajen,

Cilt sağlığı için gerekli; ince çizgileri ve kırışıklıkları en aza indiren kollajen tip 1 balık kolajeninde bol miktarda bulunur.

Balık Kolajeni

Cildinizi ağ gibi sarıp sarmalar, ona sıkılık, esneklik, nem ve parlaklıkla birlikte dış etkenlere karşı sağlamlık sağlar ve cildin yaşlanma etkisini azaltır.

Kolajen kullanırken dikkat etmemiz gereken noktalar nelerdir?

Kolajeni tüketirken, vücudunuzun kolajeni kullanılabilir bir proteine dönüştürebilmesini sağlamak için C vitamini tüketmeniz gerekmektedir.

Camu Camu

Zengin C vitamini içeriği ile kolajen sentezini teşvik eder ve güçlü bir antioksidandır. Cildin onarımı için kolajen üretimini arttırmaya yardımcı olur.

Elastin

Tüketilen kolajen ürünlerinin Elastin içermesi, kolajen yararlanımını artırır. Elastin; Ciltte ve vücutta bulunur. Cildimizin sıkı ve esnek olmasını sağlar. Cildimizde yeteri miktarda elastin varsa, deriyi çekip bıraktıktan hemen sonra eski haline gelir. Yaşımız ilerledikçe kolajen ve elastin miktarı düştüğü için; sarkma, kırışıklık, ciltte solma, esnekliğin kaybolması gibi durumlar ortaya çıkar. Elastin vücutta kolajenin tutunmasına ve kalıcılığının uzamasına destek olur. Elastin, Kolajenin zarar görmesini önleyerek cildin yenilenmesini destekler ve cildin elastikiyetini arttırmaya yardımcı olur. Botoksun süresini uzatmak gibi medikal işlemlere destek olarakta fayda sağlar.

Maitake Mushroom

Maitake, Çin ve Japonya'da yüzlerce yıldır şifalı bitkiler sınıfında yer alır; antioksidanlar açısından da zengin bir besin kaynağıdır. Maitake mantarı yüksek miktarda polisakkarit içerdiği için bağışıklık sistemi hücrelerini tetikleyerek, vücudun dışarıdan gelen tehditlere karşı tepkilerinin güçlenmesini sağlayabilir. Aldığınız kolajen takviyelerinin daha çok emilebilmesi ve yüksek biyoyararlanım sağlanabilmesi için düşük molekül ağırlıklı (2000- 3000 kdalton) kolajenleri tercih etmeniz doğru bir seçim. Toz veya sıvı formdaki ürünlerde daha fazla milligram düzeylerinde kolajen alabiliyorsunuz. Kolajenin vücuttaki emilim miktarı 2500 mg civarındadır. Burada kritik olan kolajenin lipozomal teknolojiyle üretilmiş olmasıdır. Lipoteknolojiyle üretilmiş olan kolajen türevlerinde günlük kullanım miktarları kişilerin ihtiyaçlarına göre 2500-5000 mg olarak almaları yeterli olacaktır. Kullanım süresi 2-3 ay kesintisiz düzenli kullanımdan sonra cildin ihtiyacına göre 6 ay ara verilip, yılda 2 kür şeklinde tekrarlanması şeklinde tavsiye edilir.

bárbàrís®

Genç Kalmanın En Doğal Yolu

Barbaris Kolajen'le zamanı durdurun...



Sadece
Eczanelerde

www.barbaris.com.tr

RAFLARA YENİ ÇIKANLAR



1 BARBARIS VİTAMİN C SERUM
Patentli kök hücre teknolojisi ile geliştirilen Barbaris Vitamin C Serum, formülündeki lotus çiçeği kök hücresi ile cildi dış etkenlere karşı korur. Veymut çam kabuğundan elde edilen özütlerin, Silymarine ve Seramit ile gerçekleştirdiği sinerji sayesinde ciltte seramik parlaklığı oluşturmayı hedefler. Kırışıklık görünümü ve sıklık kaybı problemleri için normal ve kuru cilt tiplerine uygundur.

2 BIODERMA ATODERM INTENSIVE EYE
Yoğun kuruyan ve egzamaya eğilimli göz çevresi için Bioderma Laboratuvarları tarafından özel olarak geliştirilen Atoderm Intensive Eye Cream, göz çevresindeki atopik dermatit ve kontakt dermatit problemini onarmaya ve yatıştırmaya yardımcı olurken makyajın da temizlenmesini sağlıyor. Ürün, göz çevresi bölgesindeki rahatsızlık, kuruluk ve kaşıntı hissinin yatıştırılmasına destek olurken göz çevresinde oluşan kızarıklık gidermeye yardımcı oluyor.

3 CAUDALIE VİNERGETIC C+ SERUM
Caudalie Doğal Formül Geliştirme Laboratuvarı etkinliğini ve yapısını korumak için C vitaminini tam dört kez stabilize ederek C+ vitaminli serumu geliştirdi. Caudalie'nin yeni uniseks serisi Vinergetic C+, yorgun ciltlere canlı ve ışıltılı bir görünüm kazandırır. Parfüm içermeyen bu seri hassas ciltler için de uygun.

4 BARBARIS TOTAL EYE CARE CAFFEINE & ALGAE COMPLEX SERUM
Tüberöz kök hücresi ile göz çevresindeki kusurları iyileştirmeyi hedefler. İçeriğindeki kafein, C vitamini ve glikozaminoglikanlar göz çevresinin görünümünün yenilenmesine yardımcı olur. Hyalüronik Asit ve Seramit sinerjisi ile güçlü bir nem dengesi sağlayarak cilde taze bir görünüm sunmayı hedefler. Prebiyotik desteği ile cildi dış etkenlere karşı korur.

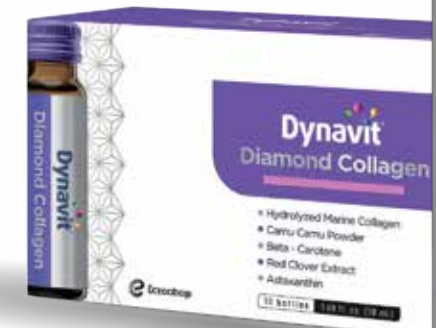
5 DARPIN STIMULSKIN PLUS
Darphin'in yeni Stimulskin Plus Absolute Renewal Eye & Lip Contour Krem içeriğindeki güçlendirilmiş botanikler ve deniz zümrüdü ile birlikte çizgilerin ve kırışıklıkların görünümünü azaltmak için geliştirildi. Bu yeni ürünün içeriğinde cildin daha dinç ve sıkı görünümünü korumak için beş peptitten oluşan özel bir kombinasyon bulunuyor.

6 BARBARIS 4D HYALURON SERUM
Patentli kök hücre teknolojisi ile geliştirilen Barbaris 4D Hyaluron Serum; üzüm çiçeği kök hücresi ile cilde yoğun nem desteği sağlar. Cilt florasında koruyucu etki görevi görür. Trehaloz ve Seramit ile güçlendirilmiş özel formülü, cildin bariyer tabakasını güçlendirerek sağlıklı ve ışıltılı bir cilt görünümü oluşturmayı hedefler.



**MORİNA BALIĞI KOLAJENİ
ASTAKSANTİN
KAMU KAMU TOZU**

**SAĞLIKLI CAM ŞİŞE
RENKLENDİRİCİ & KORUYUCU İÇERMEZ**





7



8

7 BARBARIS INTENSIVE PEPTIDE CARE
Patentli kök hücre teknolojisi ile geliştirilen Barbaris BTX+ Youth Challenge Serum; yüksek antioksidan içeren safran çiçeği kök hücresi sayesinde cildin sıkılaşma sürecine fayda sağlar. Yaşlama ve kırışıklık önleyici madde içeriğiyle anında etki eder ve altı saate kadar etkili gerilme sunar.

8 DAY2DAY BEAUTY COLLAGEN + RETINOL SERUM
Cildinizde kırışıklık ve elastikiyet kaybı varsa retinol ve kolajen bazlı bir güçlendiriciye ihtiyacınız olabilir. Day2day Beauty Collagen+Retinol Serum içerisinde bulunan yeni nesil bir retinoid olan HPR ve cildi yeniden yapılandırmaya yardımcı Matrixyl 3000 peptitleri ile formüle edilmiştir. Bu peptitli içerik; cilde hızlı bir şekilde nüfuz ederek kolajen yapılarını güçlendirmeye, hyaluronik asidi artırmaya, cilt renginin dengelenmesine ve cildin parlak görünmesine yardımcı olur.



9



10

9 DYNAVIT DIAMOND COLLAGEN
Dynavit Diamond Collagen; 1 şişesinde bulunan 5000 mg morina balığından elde edilmiş hidrolize balık kollajeni, C vitamini içeriğinden zengin 200 mg kamu kamu tozu, 19 mg kırmızı yonca ekstresi, 4 mg astaksantin ve 0,5 mg beta karoten ile tüketicilerine uluslararası otoriteler tarafından onaylanmış güvenilir içerik sunuyor.

10 BARBARIS SEBUM BALANCING SERUM
Patentli Centella Asiatica kök hücresi ile tıkanmış gözenekleri arındırır. Cilt yüzeyini pürüzsüzleştirmeye ve tazelenmiş bir cilt görünümünü oluşturmaya yardımcı olur. Salix purpurea bitki özütü ve Lysine aminoasitleri sayesinde sivilceli ve akneli cilt görünümü ile savaşır. Cilt Ph dengesini düzenler.



11



12



13

11 LA ROCHE-POSAY EFFACLAR SERUM
Leke görünümüne karşı peeling etkili Effaclar Serum, akneye eğilim gösteren hassas ciltlerde oluşan siyah noktaları, cilt kusurlarını ve lekeleri hedef alıyor. Niacinamide ile zenginleştirilmiş günlük peeling etkili serum, cilt görünümünü yeniliyor ve durulama gerektirmiyor.

12 BARBARIS MIRACLE RED MASK EXFOLIATING PEELING SERUM
İçeriğindeki Kırmızı ipek çiçeği kök hücresi sayesinde, ciltte yatıştırıcı, onarıcı ve koruyucu etki sağlar. %10 Alfa Hidroksi Asit ve %2 Beta Hidroksi Asit cildin üst katmanında mikro peeling yaparak cildi soyar. Alttan gelen taze ve canlı deri ile parlak ve doğal bir ışıltı görünümü sağlar. Leke tedavisine destek olur.

13 NUXE BIO ORGANIC TEMİZLEME YAĞI
Doğal kaynaklı içeriklere sahip Nuxe Bio Organic Botanik Temizleme Yağı, hem bir makyaj temizleme yağı, hem de duş yağı işlevi görüyor. Hem yüzünüzü hem de vücudunuzu nazik, botanik kaynaklı temizleme bazı ile temizleyebilir, rahatlatmış kadifemsi bir cilde sahip olabilirsiniz.

sitikolin

Citicoline

Cognizin



Uzun Süren
DİKKAT ve
KONSANTRASYON

- Mental Süreçlere Yakıt Olur
- Dikkat ve Konsantrasyonu Arttırır
- Genel Bilişsel Sağlığı Destekler



Cognizin® Sitikolin'in, **dikkat ve konsantrasyon, hafıza, işlem yapma gibi bilişsel fonksiyonların performansını arttırdığı** farklı klinik çalışmalarla gösterilmiştir.*

*Ref. Bilgisi: Gareri P, Castagna A, Cotroneo AM, Putignano S, De Sarro G, Bruni AC. The role of citicoline in cognitive impairment: pharmacological characteristics, possible advantages, and doubts for an old drug with new perspectives. Clin Interv Aging. 2015;10 1421-1429 *vs



14 REDOXON PRO
Redoxon Ailesi'nin en gelişmiş formülü olan Redoxon Pro, tam 11 vitamin ve mineral içerir. Redoxon Pro içeriğinde yer alan vitamin ve minerallerden bazıları; C, D vitaminleri, çinko ve selenyum olarak sıralanabilir. Bu vitamin ve mineraller bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekler. Redoxon Pro buna ek olarak yedi farklı vitamin ve mineral daha içerir.



15 DAY2DAY BEAUTY HYALURONIC ACID+POSTBIOTIC
Cildiniz kuruluk veya nemlilik belirtileri gösteriyorsa hyaluronik asit bazlı bir güçlendiriciye ihtiyacınız olabilir. Day2day Beauty Hyaluronic Acid+Postbiotic; cildi nemlendiren, cildin savunmasını artırmaya yardımcı olan güçlendirici konsantrite bakım ürünüdür. İçeriğinde bulunan beş farklı formdaki Hyaluronik Asit ile epidermin tüm katmanlarına nemlilik sağlamaya yardımcı olur. İçeriğindeki Blumlight™ ile günlük maruz kalınan mavi ışığın (spot, telefon, bilgisayar vb.) zararlı etkilerine karşı cildi korumayı destekler.



16 VICHY LIFTACTIV SUPREME
Yüzdeki ve göz çevresindeki kırışıklıkları ve dolgunluk kaybını hedefleyen yenilikçi yaşlanma karşıtı serum Vichy Liftactiv Supreme, yüz ve göz çevresi için uygundur. Tüm cilt tiplerine uygulanabilen serum, sıvı, hafif dokusuyla öne çıkıyor.

17 NUXE BIO ORGANIC KATI KREM SABUN
Fransa'nın Provence Bölgesi'nde, uzman bir sabun üreticisi tarafından botanik kaynaklı sabun bazı kullanılarak geleneksel yöntemlerle üretilmiştir. Kremi nemlendirici dokuları organik Camelina yağı ile zenginleştirilmiştir ve makyaj izlerini, kiri ve diğer kalıntıları temizleyerek ciltte yumuşak bir his bırakır.



18 SİTİKOLİN COGNİZİN
Sitikolin içeren Haver Sitikolin Cognizin; unutkanlık, konsantrasyon, odaklanma gibi bilişsel bozuklukların iyileştirilmesinde ve mental yorgunluk şikâyetlerinde kullanılabilir.



SAĞLIKLI MENOPOZ İÇİN ÖNERİLER

Kadınların hayatında önemli dönemeçlerden biri olan menopoza günümüzde sağlıklı ve rahat geçirmek mümkün. Bu süreçte ortaya çıkabilecek fiziksel ve ruhsal bazı sorunlar, başta düzenli egzersiz olmak üzere yaşam tarzında yapılacak birtakım düzenlemelerle daha rahat geçirilebiliyor.



Tıp dilinde “kadınların adet kesilmesi ve doğurganlığın bitmesi” anlamına gelen menopoza, ani olabileceği gibi beş ile sekiz yılı bulan bir süreci de kapsayabiliyor. Ülkemizde kadınların ortalama 48 yaşında menopoza girdiğini belirten Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Harika Bodur Öztürk; “Menopoz sürecinde kadınlardaki dönüşüm sırasında sıcak basmaları, çarpıntı, duyu durum değişikliği, anksiyete, uyku sorunları, hafıza sorunları, vajinal kuruluk ve libido azalması gibi östrojen hormonunun eksikliğine bağlı gelişen değişimler söz konusu olabilir. Yorgunluk, baş ağrıları, kas ağrısı, gece terlemeleri de görülebilir. Bu dönüşüm birçok kadının yaşam kalitesini maalesef geçiş döneminde olumsuz etkileyebilir. Ayrıca menopozla birlikte tip 2 diyabet, kalp ve damar hastalıkları

ve osteoporoz gibi kronik sağlık sorunları da baş gösterebilir” diyor. Dr. Harika Bodur Öztürk, 18 Ekim Dünya Menopoz Günü öncesinde menopoz sürecini rahat geçirebilmek için dikkat edilmesi gerekenleri anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

İLK SİNYALLERE DİKKAT!

Menopoz öncesinde bazı sinyaller sürecin başlamak üzere olduğuna işaret ediyor. İlk belirtilerin görüldüğü andan itibaren menopoza dek geçen süreç “premenopoz” yani “menopoz öncesi dönem” deniliyor. Dr. Harika Bodur Öztürk bu döneme dikkat çekiyor ve ekliyor: “Premenopoz sürecinde ilk göstergelerden biri menstrüel kanama düzensizliğidir. Bunlar sık kanama veya uzun aralıklarla kanama şeklinde olabilmektedir. Bazen de gecikmeler sonrasında

yedi - sekiz günden fazla uzun süren aktif kanama da karşımıza çıkabilir. Karşılanmamış östrojen hormonu etkisiyle olan düzensiz kanamalar uzun dönemde kadınlarda rahim kanseri için de risk faktörü olabilir. Bu nedenle uzun süren kanamalarda, kanamanın bitmesini beklemeden doktorunuza görünmeniz doğru olacaktır.”

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR DÜZENLİ EGZERSİZİ ÖNERİYOR

Hormon replasman tedavisinin (HRT) sentetik östrojen ve progesteron ile yapılabildiğini, ancak “Milyon Kadın Çalışması” ndaki HRT ile meme kanseri artışının bildirildiğini, bu nedenle alternatif tedavi seçeneklerinin araştırıldığını söyleyen Dr. Harika Bodur Öztürk; “Yapılan bilimsel araştırmalar fiziksel aktivite ve egzersizin bu dönemde kritik rol oynadığını ortaya koyuyor. Egzersiz ile kısa dönemde stres azalır; kas, eklem ve kemik sağlığınız artar, daha iyi bir uyku sağlanmış olur. Uzun dönem etki olarak da kanser, kalp hastalığı riski, tip 2 diyabet riski, inme riski, obezite ve osteoporoz riskiniz azalır, bilişsel fonksiyonlar artar. 12 hafta boyunca, haftada üç gün, bir saat süreyle aerobik egzersiz yapıldığında metabolik sendrom risk faktörlerinde belirgin azalma; açlık kan şekeri, trigliserit ve kolesterol düzeylerinde belirgin iyileşme kaydedilir. Kan basıncında düzelme söz konusudur. Yapılan çalışmalarda düzenli egzersiz yapanlarda sıcak basmaları yüzde 50 oranında azalabilir” diyor.

HEKİM KONTROLÜ ŞART!

Sıcak basmaları ve gece terlemeleri bu dönemdeki kadınların yüzde 80’ ini etkilerken, bu şikâyetlerin beş ile yedi yıl devam edebildiğini belirten Dr. Harika Bodur Öztürk, yapılan araştırmaların, hastaların HRT dışında alternatif tedavileri çoğu zaman doktoruna danışmadan kullandığını gösterdiğini söylüyor. Hekim bilgisi olmadan internetten ya da arkadaş çevresinin önerisiyle kulaktan dolma bilgilerle vitamin, mineral destekleri alınabildiğini belirten Dr. Harika Bodur Öztürk, hekim bilgisi dışında kullanılan takviye ürünlerin sağlığa fayda yerine zarar verebildiğini, bu nedenle mutlaka hekime danışılması gerektiğini söylüyor.

KULAĞINIZA KÜPE OLACAK BASİT ÖNERİLER...

Menopoz döneminde kilo alımının sıcak basmalarını artırdığını, ancak yüzde 10 oranında kilo kaybı ile bu sorunun azalabildiğini belirten Dr. Harika Bodur Öztürk; ideal kiloya ulaşmanın önemini vurguluyor. Gece oda ısısının düşürülmesinin, bu dönemde sıcak ve baharatlı gıdalar tüketilmemesinin ve alkol tüketiliyorsa mutlaka azaltılmasının tavsiye edildiğini vurgulayan Dr. Harika Bodur Öztürk “Menopozla birlikte kalsiyum alımına da dikkat edilmesi önerilir. Günlük kalsiyum ihtiyacı 1200 mg’dır. Ancak böbrek taşı veya böbrek hastalığı varsa kalsiyum tüketimine dikkat etmek gerekir” diyor.

KEGEL EGZERSİZLERİ UYGULAYIN

Yapılan bilimsel çalışmaların, menopoz dönemindeki kadınların yüzde 50’sinin azalmış hormonlar nedeniyle ağrılı ilişki, yanma, ağrılı idrar yapma ve ani idrar hissi gibi sorunlar yaşayabildiğini, bu ve benzeri gerekçelerle cinsel ilişkiden çekindiğini hatta kaçındığını gösterdiğini belirten Dr. Harika Bodur Öztürk şöyle konuşuyor: “Menopozla birlikte üreme organında atrofi dediğimiz

→ D vitamini ihmale gelmez!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Sangu Talak; “Menopoz döneminde kemik erimesi sorununa karşı ve kemik sağlığı için D vitamini, en az kalsiyum kadar önemli bir vitamindir. Ancak vücudun D vitamini ihtiyacını beslenme ile karşılamak mümkün değildir. Bu nedenle D vitamini üretimi için mutlaka, güneş ışınlarının dik gelmediği saatlerde kollara ve bacaklara yeterli güneş ışığı alınmalıdır. Ek olarak D vitamini ile zenginleştirilmiş süt, peynir gibi ürünlerden de destek alınabilir” diyor.

durum ortaya çıkıyor. Cinsel ilişki sırasında vajinal elastikiyetin azalması nedeniyle kadında ağrı olabiliyor. Ağrı nedeniyle de cinsel yaşama ilgi de azalabiliyor. Hormon replasman tedavisi her ne kadar libidoyu artırmaya da vajinal lubrikasyonu artırarak kadınlara destek olabiliyor. Lokal vajinal östrojen tedavileri de seçenekler arasındadır. İlerleyen yaşla birlikte bağ dokusu desteğinin azalmasıyla pelvik organlarda sarkma sorunu da oluşabiliyor. Pelvik kasları çalıştıran Kegel egzersizi bu konuda destek verebilir. Sistemik ve lokal tedavilerle de bu sorunlar çözülebilir.”

BU BESİNLERE SOFRANIZDA YER VERİN

Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Sangu Talak; “Bazı besinlerin içeriğindeki vitamin ve minerallerin gücünden yararlanmak hem uzun vadeli sağlık sorunlarına karşı korunmada katkı sağlayacak hem de semptomların şiddetini azaltmakta etkili olacaktır” diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Sangu Talak, menopoz döneminde sofranızda yer vermeniz gereken yiyecek ve içecekleri şöyle sıralıyor:

Kefir; kalsiyum içeriği ile kemik sağlığını korumaya yardımcıdır. 1 su bardağı kefir; 240 mg kalsiyum içermekte ve günlük ihtiyacın dörtte birini karşılamaktadır. Ayrıca probiyotik içeriği ile bağırsak sağlığına destek olarak sağlıklı bir sindirim sistemi gelişimine yardımcı olur. Kemik erimesinden korunmak için her gün bir su bardağı kefir tüketilmeli, diğer süt ürünleri ile de desteklemeliyiz.

Somon; içerdiği omega-3 sayesinde menopoz döneminin beraberinde getirebileceği kardiyovasküler hastalıklara karşı korunma sağlamaktadır. Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda omega-3 alımının sıcak basmasını azalttığı gösterilmektedir. Bu etkilerinden faydalanabilmek için haftada en az iki kez tüketilmelidir.

Yulaf; sağlıklı karbonhidrat kaynaklarından. İçerdiği posa sayesinde menopoz döneminde oluşabilecek kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucudur. Ayrıca triptofan içeriği sayesinde menopoz semptomlarından biri olan depresyon ve sinirlilik halini azaltabilmektedir. Bu nedenle haftada iki-üç kez üç-dört yemek kaşığı yulaf ezmesi ile hazırlanmış müsli, omlet, yulafli kurabiye veya poğaça kahvaltıda ya da ara öğünde tercih edilebilir.

Avokado; içerdiği zengin E vitamini sayesinde bu dönemde görülebilecek cilt kuruluğuna fayda sağlayabilmektedir. Yarım

avokado günlük E vitamini ihtiyacınızın yarısını karşılar. Tüketirken porsiyon kontrolü sağlanmalıdır.

Soya fasulyesi; Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Sangu Talak'a göre bitkisel kaynaklı östrojen içeriği ile östrojene benzer etki gösteriyor: "Bu özelliği sayesinde düşük östrojen hormonunun yarattığı sıkıntılarının şiddetini hafifletebilmektedir. Salatalara soya filizi veya tofu ekleyebilir, soya sütü tüketebilirsiniz. Ancak meme kanseri geçmişiniz var ise soya fasulyesi tüketimi için mutlaka diyetisyene danışmak gerekir" diyor.

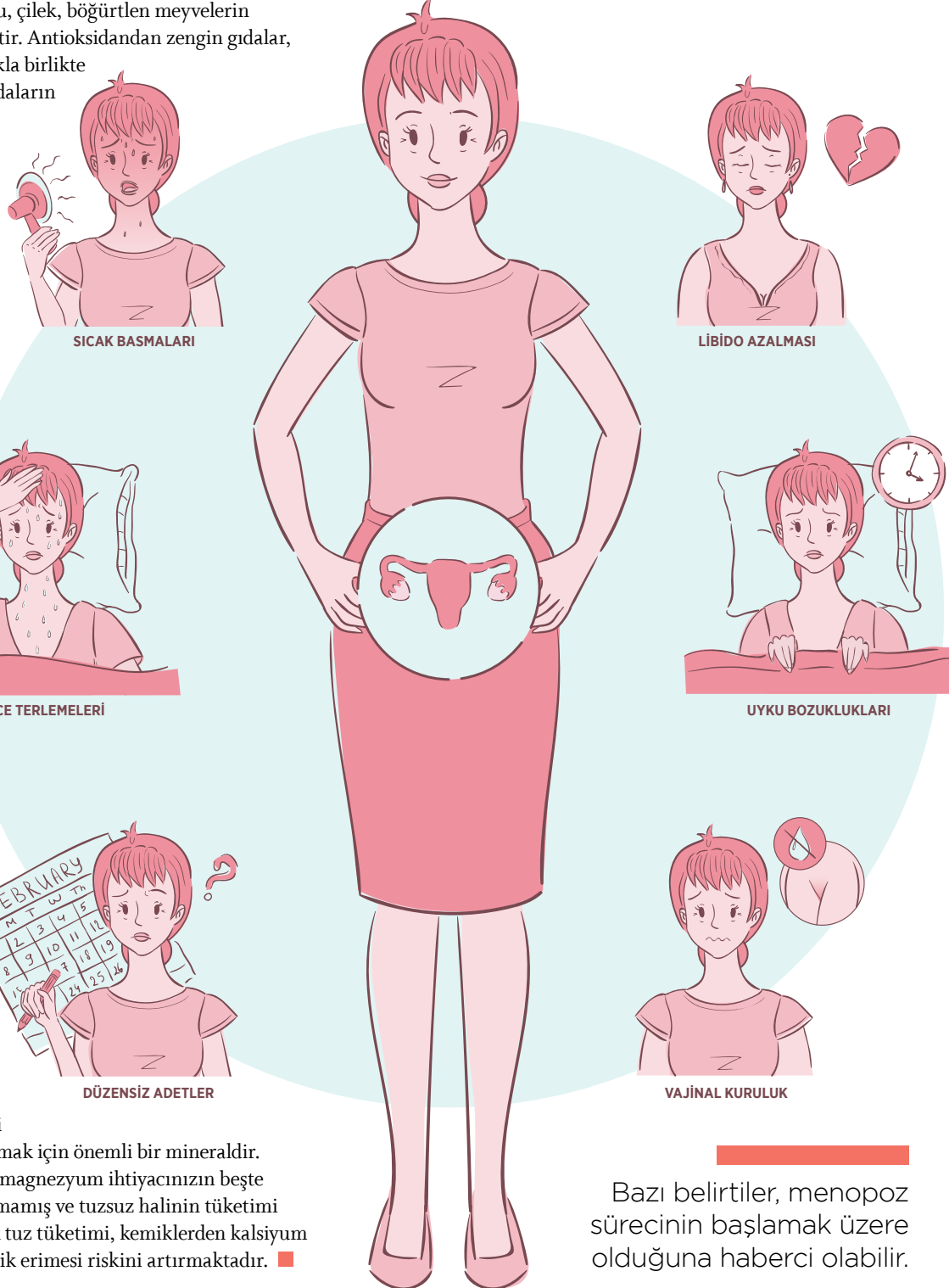
Kırmızı meyveler; ahududu, çilek, böğürtlen meyvelerin antioksidan içerikleri yüksektir. Antioksidandan zengin gıdalar, kalp sağlığı için faydalı olmakla birlikte yapılan bazı çalışmalar bu gıdaların menopoza semptomlarının şiddetini azalttığını göstermiştir. Bu yüzden her gün meyve tüketiminin en az bir porsiyonunun kırmızı meyvelerden seçilmesi menopoza sonrası dönem için önemlidir.

Keten tohumu; fitoöstrojen bakımından zengindir, bu nedenle de menopoza yol açtığı şikâyetleri azaltabilmektedir. Ek olarak içerdiği sağlıklı yağlar kolesterol düşürmeye yardımcı olabilmektedir. Her gün bir yemek kaşığı keten tohumunu salatalarınıza ekleyebilirsiniz. Ancak meme kanseri geçmişiniz var ise keten tohumu tüketimi için mutlaka diyetisyeninize danışmanız gerekir.

Kaju; iyi bir magnezyum kaynağıdır. Magnezyum da kan basıncının düzenlenmesi ve kemik erimesinden korunmak için önemli bir mineraldir. Yaklaşık 10 adet kaju günlük magnezyum ihtiyacınızın beşte birini karşılar. Ancak kavrulmamış ve tuzsuz halinin tüketimi gerekmektedir çünkü yüksek tuz tüketimi, kemiklerden kalsiyum çekilimine neden olarak kemik erimesi riskini artırmaktadır. ■

→ **Günde bir şişe maden suyu içerseniz...**

Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Sangu Talak; "Menopozun beraberinde getirdiği aşırı terleme durumu sırasında oldukça sıvı ve mineral kaybedilmektedir. Bu mineralleri yerine koyabilmek adına her gün bir şişe maden suyu tüketilmez" diyor.



Bazı belirtiler, menopoza sürecinin başlamak üzere olduğuna haberci olabilir.

TENA®

TENA.
Sevdiklerinize
İyi Bakar.



TENA ProSkin Emici Külotlar

TENA ProSkin Emici Külotlar ve diğer tüm ürünlerimizle ilgili detaylı bilgi almak ve ürün numunesi talep etmek için www.tena.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

SAĞLIĞINIZI DÜZENLİ YÜRÜYÜŞLE KORUYUN

Uzmanlar, sağlıklı bir yaşam için düzenli yürüyüş öneriyor. Kışın soğuk havasında yürüyüş yapmak zihni de vücudu da zinde tutabiliyor. Ancak kolay bir egzersiz gibi görünse de sağlıklı yürüyüşün bazı püf noktaları var.



Covid-19 pandemisi ve beraberinde gelen kısıtlamalar, günlük rutinlerimizi ve fiziksel aktivitelerimizi kesintiye uğrattı. Yaklaşık 1.5 senedir dışarıya çıkıp hava almak, alışverişe gitmek gibi normal zamanda düzenli yaptığımız hareketler, hayatımızdan yavaş yavaş çıkarıldı ve daha hareketsiz bir yaşama geçtik. Bu da hareketsizliğe bağlı kilo alımını ve genel sağlık sorunları riskini beraberinde getirdi. Uzmanlar ise hareketsiz kalmaktan kaçınılması konusunda bizleri uyarıyor. Özellikle evde daha çok vakit geçirdiğimiz ve aktivitelerimizin azaldığı kış aylarında sağlığınıza daha özen göstermemiz gerekiyor.

Sağlığımızı korumak ve bağışıklığımızı güçlü tutmanın yolu, düzenli olarak hareket etmekten geçiyor. Ancak bu noktada çok dikkatli olmak gerekiyor. Çünkü kişinin kendi sağlık

Yetişkin bireylerde kardiyovasküler sistem için haftada en az 5 gün - 30 dakika orta tempo ya da haftada en az 3 gün - 25 dakika şiddetli tempoda yürüme öneriliyor.

durumuna uygun egzersiz yerine zorlayıcı egzersiz yapması ciddi tehlikelere yol açabiliyor. Bilinçsiz ve zorlayıcı hareketler; stres kırıkları, kas/tendon yaralanmaları ve kopmaları gibi sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Kendimizi çok yormadan ve vücudumuzu zorlamadan yapabileceğimiz en kolay egzersiz ise yürümek. İçinde bulunduğumuz mevsim, yürüyüş yapmak için ideal.

Yürüyüş deyip de geçmemek lazım. Kolay bir egzersiz gibi görünse de sağlıklı yürüyüşün bazı püf noktaları var. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Tolga Aydoğ, yürüyüşten etkili sonuç almak için nelere dikkat etmemiz gerektiğini şöyle anlatıyor:

YÜRÜRKEN SÜRE TUTUN

Yetişkin bireylerde kardiyovasküler sistem için haftada en az 5 gün - 30 dakika orta tempo ya da haftada en az 3 gün - 25 dakika şiddetli tempoda yürüme öneriliyor. Süreyi hesaplamanın önemli bir yolu adım sayar ya da benzer telefon uygulamalarını kullanmak. Bunları kullanan bireylerde ek motivasyona bağlı günlük aktivite artışları da görülüyor.

SU İÇMEYİ İHMAL ETMEYİN

Yürürken terle kaybettiğiniz suyun yerine konması sağlık ve performans açısından oldukça önemli. Susama hissi genelde vücut suyunun yüzde 2'si kayıp olduğunda başlar. Bu nedenle özellikle sıcak ve nemli havalarda su içmeyi susama hissine bırakmamak gerekir. Aksi takdirde kalbin çalışma kapasitesi ve performans düşer.

KALP ATIŞ HIZINIZI VE NEFESİNİZİ KONTROL EDİN

Orta tempolu bir yürüyüşte kişi, kolaylıkla konuşabilecek düzeydedir. Eğer bu tempo bile fazla geldiyse temponuzu düşürüp şarkı söyleyebilecek düzeye çekin (bu durumda günlük yürüme sürenizi uzatmanız gerekecektir). Eğer cümle kuramaz hale gelerseniz biliniz ki temponuzu yükseltmişsinizdir. Şiddetli tempoya çıkıp kısa kısa konuşur duruma geldiyseniz bu düzeyde devam etmek, genel sağlık sorunu olan bireylerde problem yaratabilir. Genelde vücut, yürüme hızını kendi otomatik olarak belirler. O yüzden buna uymaya özen gösterin.

SAĞLIKLI AYAKKABI

Yürürken asıl ihtiyacınız olan, ayağınızı sıkmayan ve rahat ettiğiniz hafif bir ayakkabı. Ayakkabınızın görünüşüne değil, ayağınızın içinde rahat etmesine dikkat edin. Eğer basış sorunuz var ise özel ayakkabı veya tabanlıkla yürümeye özen gösterin.

TER EMEN KIYAFETLER TERCİH EDİN

Efor sarfettikçe terleyeceğinizden, özellikle sıcakta yürüyecekseniz ter emen kıyafetler kullanmaya özen gösterin.

YÜRÜME HIZINIZI ARTIRMAYA ÇALIŞIN

Daha hızlı ama küçük adımlar atmak hızınızı artırır. Müzik dinliyor ve buradaki ritimle adımınızı ayarlıyorsanız, daha hızlı şarkılar seçin ki adım sayınız ve dolayısı ile hızınız artsın. Yürüme ile ilgili yapılan araştırmalar; özellikle yaşlılarda yürüme hızının genel sağlık ve yaşam süresi ile doğrudan ilintili olduğunu, 70 yaşından ileri bireylerin yürüme hızını 3 km/saatten 5'e çıkardığında yaşam süresinin uzadığını ortaya koyuyor.

YÜRÜRKEN VÜCUT ŞEKLİNİZE DİKKAT EDİN

Yürürken ayak parmaklarınızla vücudunuzu ittirin, kollarınızı hızlı sallayın, dik yürüyün. Özellikle gerideki ayağınızın parmakları ile kendinizi öne ve yukarı doğru itmeniz,

Orta tempolu bir yürüyüşte kişi, kolaylıkla konuşabilecek düzeydedir. Eğer bu tempo bile fazla geldiyse temponuzu düşürüp şarkı söyleyebilecek düzeye çekin. Eğer cümle kuramaz hale gelerseniz biliniz ki temponuzu yükseltmişsinizdir.



→ Koşu bandı kullananlar için uyarılar

Yürüyüş için park, bahçe ve deniz kenarını tercih edenler gibi evde koşu bandı kullananlar da var. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Tolga Aydoğ, evde koşu bandında yürüyenler için mutlaka dikkat edilmesi gereken kuralları şöyle anlatıyor: "Egzersiziz doğru planlanmaması maalesef yarardan çok zarar verebilir. En kolay egzersiz şekli olan yürüme, koşu bantları ile evlere taşınmıştır. Bu aletlerle evde yürüyüş ve koşu yapılması, kişinin egzersize uyumunu artırabileceği gibi, mevsim ve saha şartlarını olabildiğince standardize etmekte, egzersiz yapmayı kısıtlayıcı yağmur, kar, çamur, soğuk ve kirli hava gibi sorunları ortadan kaldırmaktadır. Ancak piyasada çok çeşitli koşu bantları bulunduğu için bunların performans ve sağlık açısından özellikleri çok farklıdır. Bazılarının çok emme sistemi yetersiz olup bunlar üzerinde yüksek hızlarda koşu yapılmamalıdır. Yine aynı şekilde ayakkabısız yürüme ve koşma da hiç kimse için önerilmez ama özellikle kilolu ve bacaklarında sağlık sorunları olan bireylerde, egzersizle ilgili sorunlara yol açıp yaralanmalarına neden olabilir."



→ Yürürken kaç kalori harcıyoruz?

Yürürme ile harcanan kaloriyi; yürürme hızı ve süresi, kişinin ağırlığı ve yürünen yol (yokuş çıkma/inme ve düz zeminde yürürme) belirliyor. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Tolga Aydoğ, ayrıntıları şöyle açıklıyor: "Bu dört faktörün değişmesi ile harcanan enerji değişecektir. Örneğin; 70 kg bir kişi 1 saat süresince 4 km yürürse 245; 6 km yürürse 350 kcal harcayacaktır. Yürünen sürenin artması ve kişinin ağırlığı harcanan kaloriyi aritmetik olarak artırır. Kişi, yukarı yüzde 1 eğimle çıktığında ek olarak yüzde 12 enerji harcarken, yokuş aşağı yürüyüşlerde ise yüzde 6.6 oranında daha az enerji harcar."

yürürmeyi daha verimli ve hızlı yapacaktır. Postürünüzün ideal pozisyonunda olması akciğerlerinizin daha verimli havalanmasına olanak sağlayacaktır. Kollarınızı hızlı sallama da hızınızı artırmada size ciddi katkı sağlar.

TOPRAKTA YÜRÜYÜN

Beton zemin gibi yerlerde yürümek eklemler açısından sorun yaratmaktadır. Dolayısı ile tartan pist, toprak gibi orta düzeyde şok emen zeminler en sağlıklı olanlardır. Kişinin egzersiz yaparken sorun yaşamaması, yürüyüşü devam etmesi için en önemli şart olduğundan bu hususlar her daim akılda tutulmalıdır.

KALP VE AKCİĞER SORUNUNUZ VARSA SOĞUKTA YÜRÜMEYİN

Soğuk hava, özellikle kalp ve akciğer sorunu olan bireylerin sorunlarının artmasına neden olabilir. Kirli hava da kalp ve periferik damarlarda kanlanmayı olumsuz etkilerken, akciğer havalanmasını kötü etkileyebilir. Dolayısıyla genel sağlığında sorun yaşayan bireylerin bu tarz havalarda spor yaparken daha da dikkatli olması gerekir. ■



DAY2DAY
SKIN CARE & HEALTH

Beauty

CONCENTRATED SERUM SERIES

Cildinize Hediye



Aydınlatıcı*

Kırışıklık Azaltıcı**

Nemlendirici***

day2daytr

www.day2day.com.tr



ORZAX
SAĞLIĞA HEDİYE

*Bağımsız laboratuvarda cilt parametreleri In-Use Test ve Enstrümental ölçüm ile yapılmıştır. **Bağımsız laboratuvarda cilt parametreleri Derma Lab Combo ve ASW 300 ölçüm cihazlarıyla yapılmıştır. ***Bağımsız laboratuvarda cilt nemi Corneometer® cihazı ile ölçüm yapılmıştır.

MÜKEMMEL MİNİK DOKUNUŞLAR



BARBARIS LİKİT KOLAJEN

Günlük içime hazır olarak sunulan Barbaris Likit Kolajen, hidrolize peptit formunda balıktan üretilmiş sentetik molekül içermeyen kolajen ve elastin ile formüle edilmiş. Kolajen cildinizi ağ gibi sarıp sarmalarken ona sıkılık, esneklik, nem ve parlaklıkla birlikte dış etkenlere karşı sağlıklılık sağlar ve cildin yaşlanma etkisini azaltır. Elastin ise kolajenin zarar görmesini önleyerek cildin yenilenmesini destekler ve cildin elastikiyetini artırmaya yardımcı olur, botoksun süresini uzatmaya fayda sağlar.



BIO-OIL CİLT BAKIM YAĞI

İçerisinde yer alan bitkisel yağlar, doğal antioksidanlar, bitki özüleri ve vitaminlerle ciltteki çatlak, leke, kırılgılık ve nem kaybına çözüm sunan klinik olarak etkisi kanıtlanmış ve yüzde 100 doğal ürün. Özellikle hamilelik döneminin vazgeçilmezi olan ürün, çatlak oluşumuna yatkın bölgelerde masaj uygulanarak yapıldığında çatlak oluşumunu önüyor, mevcut çatlakların görünümü de 8 haftada azaltıyor.

CERAVE NEMLENDİRİCİ KREM

Kuru ve çok kuru cilt tiplerine uygun CeraVe Nemlendirici Krem; ihtiyacı olan nemi cilde geri kazandırıyor. Dermatologlar ile geliştirilen özel formülü, cilt için gerekli üç temel seramid ve hyalüronik asit içeriyor. Cildi derinlemesine nemlendirerek, cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına destek oluyor.



BIODERMA CİCABIO EL KREMİ

Hasar görmüş elleri nemlendirerek yatıştıran, ellerdeki kuruluk kaynaklı kaşıntı ve gerginlik hissini azaltan, cilt bariyerini onarmaya ve korumaya yardımcı olan besleyici el kremi Bioderma Cicabio suya dayanıklı formülü ile öne çıkıyor.



CAUDALIE RESVERATROL-LIFT

SIKILAŞTIRICI KAŞMİR GÜNDÜZ KREMİ
Sıkılaştırıcı Kaşmir Gündüz Kremi duyulara hitap eden ve ikinci cilt etkisi sunan dokusuyla cildinizi yumuşatır, rahatlatır ve yağlı bir his bırakmaz. Kaşmir hissinde dokusuyla cildi yaşlanma belirtilerine karşı doğal olarak korur. İçerisindeki patent ile daha sıkı, daha dolgun ve gözle görünür oranda daha genç bir cilt için cildin doğal kolajen üretimini beş kat, hyalüronik asit üretimini ise iki kat artırıyor.



BEPANTHOL DERMA YOĞUN NEMLENDİRİCİ GECE BAKIM KREMİ

Niasinamid, doğal yağlar ve provitamin B5 içeren bakım kompleksi ile gece boyu yüzü derinlemesine nemlendirerek kalıcı bir yumuşaklık sağlayan Bepanthol Derma Yoğun Nemlendirici Gece Bakım Kremi, hızlı emilimi sayesinde yapışkanlık hissi bırakmadan kullanım kolaylığı sağlıyor.

ALIX AVIEN
PARIS
Vegan

Doğadan İlham Alan
VEGAN Makyaj Serisi ile
Tanişın..

Sadece Eczanelerde
Tel: +90 850 305 20 67



DAY2DAY BEAUTY STABILISED VITAMIN C SERUM
Yorgun, donuk ve lekeli ciltlerde etkili antioksidan bir konsantre olan Day2Day Beauty Stabilised Vitamin C Serum'un içerisinde Ascorbyl Tetraisopalmate bulunuyor. Yüksek emilimi ile cilde hızlıca penetre olur. Ciltte yorgunluk belirtilerini azaltmaya ve cilde parlaklık vermeye yardımcı olur. Günlük olarak kullanıldığında cilt tonu eşitsizliklerinin giderilmesini destekler. İnce çizgiler ve kırışıklıklara sebep olacak faktörleri azaltmaya yardımcı olarak cildin daha pürüzsüz ve canlı görünmesini destekler.



DARPHIN INTRAL
Dört haftalık kür ile her haftanın sonunda gözle görülür sonuçlar sunar. Antioksidan ve probiyotik içeriği ile ideal ve sağlıklı cilt görünümünü kazandırmaya yardımcı olur. Cildi anında nemlendirir, yatıştırır, kızarıklık görünümünün ve hassasiyetin azalmasını destekler.



ESTHEDERM INTENSIVE HYALURONIC KREM
Hyalüronik asit ile cildi yoğun şekilde nemlendirmeye, çizgilerin azalmasına ve cildin gençlik ışıltısına kavuşmasına yardımcı olan Intensive Hyaluronic Krem, nemsiz ve kuru ciltlerin rahatlamasına ve nem depolamasına destek olur. Aşırı nemsiz ve kırışıklıklara karşı yoğun bakım yapmak isteyen herkes için tavsiye edilir.



INCIA ROLL-ON
İncia'nın cilt florası ile uyumlu yüzde 100 doğal Roll-on çeşitleri, içeriğinde yer alan Potasyum Alüm sayesinde koltuk altındaki gözenekleri kapatmadan sadece bakterilerin neden olduğu ter kokusunu önler. Sıvı formu ile kolaylıkla uygulanabilen, kıyafetlerde leke ve koltuk altında beyaz kalıntı bırakmayan İncia Roll-on çeşitleri, koltuk altında yapışkan bir his bırakmıyor.



LA ROCHE POSAY EFFACLAR TEMİZLEME JELİ
Yağlı ve akneye eğilim gösteren ciltler için formüle edilen Effaclar Temizleme Jeli, cildi kurutmadan nazikçe arındırıyor. Ciltteki kiri ve sebumu temizleyerek cildin temiz ve ferah kalmasını sağlıyor. Köpüren jel dokusuyla gözenekleri arındırıyor ve cilde tazelik hissi veriyor. İçeriğinde bulunan La Roche-Posay termal suyu ile hassasiyet karşıtı etki gösteriyor ve formülündeki çinko, sebumu azaltmaya ve cildi arındırmaya destek oluyor.

LA ROCHE POSAY EFFACLAR MICRO PEELING ARINDIRICI JEL
Effaclar Mikro-peeling jel yağlı cildi ve gözenekleri yoğun şekilde arındırır, cildi aşırı sebumdan arındırır. Cilt kusurlarının görünümünü azaltmaya yardımcı olur. Siyah noktaların görünümünü azaltır ve parlamayı kontrol altına alır. Cildin yumuşak, temiz ve pürüzsüz görünmesini sağlar.

LIERAC SEBOLOGIE MASKE
Lireac'ın Seblogie Akneli Ciltler İçin Derinlemesine Temizleyici Peeling Etkili Maskesi, içeriğindeki yeşil ve beyaz kil ile derinlemesine temizleme ve sebum üretiminde yüzde 100 azalma sağlıyor. Haftada bir veya iki kez kuru cilde uygulanan maske, 10 dakika bekletildikten sonra masaj hareketleri ile yıkanarak temizleniyor.



NUXE SUPER SERUM [10]
Super Serum [10], 10 yaş daha genç görünen bir cilt için gençlik mekanizmalarını harekete geçiriyor. Son derece güçlü ve özenle seçilmiş yüzde 95 doğal kaynaklı bileşenler içeren Super Serum [10]'un vegan formülü her yaştan tüm kadınlar için üstün performans ve kullanım keyfi sunuyor.

VICHY

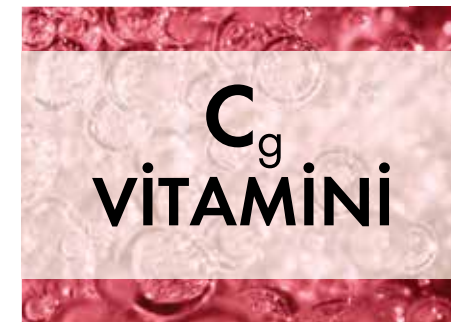
L A B O R A T O I R E S



**-%47
KIRIŞIKLIK
GÖRÜNÜMÜ***



YENİ LIFTACTIV KIRIŞIKLIK KARŞITI DOLGUNLAŞTIRICI SERUM



*Klinik skorlama, 53 kadın, 6 hafta

DARPHIN HYDRASKIN ◦
Hydraskin Cooling Mask, içeriğindeki hyalüronik asit ve bir alg türü olan laminaria digitata sayesinde cildin nem deposunu artırır. Fransız lavantası ise cildin nem bariyerini güçlendiren seramid molekülünü çoğaltır. Bu içerikler sayesinde cildi üst katmanlardan nemlendirmek yerine, nem döngüsüyle uzun süren nemlendirme sağlar.

◦ **ETAT PUR PEPTIDE 4 PRO-COLLAGEN**
Kolajen üretimini destekleyen, kırışıklık ve mimik çizgilerinin görünümünü azaltmaya yardımcı konsantrite bakım Etat Pur Peptide 4 Pro-collagen, cildin sıkılığı ve yoğunluğu bakımından temel öneme sahip bir protein olan kolajen üretimini destekler. Alın, göz ve dudak çevresindeki mimik çizgilerinin giderilmesi için tam olarak ihtiyaç duyduğunuz üründür.

VICHY MINÉRAL 89 ◦
Vichy Laboratuvarları'nın, yüzde 89 oranında Vichy mineralli termal suyunun gücünü doğal kaynaklı hyalüronik asit ile birleştirerek yarattığı günlük nem bakım ürünü Vichy Mineral 89 ile cildinizi nemlendirip güçlendirebilir, canlı bir görünüm elde edebilirsiniz.

◦ **PHYTOKÉRATINE EXTRÊME MASKESİ**
Çok yıpranmış, kırılgan ve kuru saçları Phytokératine Extrême Maske ultra zengin, kremi özel dokusu sayesinde eski canlılığına kavuşturuyor. İçeriğindeki biyomimetik bitkisel keratin ile saç tellerini derinlemesine onarıırken baobab yağı saçları yeniliyor ve saçlara parlaklık ve ipeksi bir dokunuş kazandırıyor.



◦ **VITABIOTICS PERFECTIL**
Perfectil Original içeriğindeki biotin, niyasin, riboflavin ve çinko normal cildin korunmasına katkıda bulunur, biotin, selenyum ve çinko normal saçların korunmasına katkıda bulunur. Ayrıca belirtelim; Perfectil Original, İngiltere'de Kraliçe İnovasyon Ödülü'nü almaya hak kazanmıştır.



LIERAC LUMIOLOGIE MASKE VE ROSIOLOGIE DOUBLE CONCENTRATE
Lierac'ın Lumilogie Koyu Leke Karşıtı Aydınlık Veren Düzenleyici Maskesi, aydınlatıcı özelliği ile öne çıkıyor. İçeriğindeki beyaz çay ekstresi oksidatif stres ile savaşarak, melanin üretimini yavaşlatıyor. Kızarıklık Karşıtı Gece ve Gündüz Konsantresi Rosilogie Double Concentrate ise genetik faktörler, ısı artışı, güneş etkisi, yanlış kozmetik ürünü kullanımı gibi dış ve iç faktörler sebebiyle oluşan kızarıklık görünümünü minimuma indiriyor.

◦ **PROZINC COLOR**
Prozinc Color bitkisel kök hücre ve yağ özleri sayesinde saçların doğasını koruyor. İçeriğinde bulunan ebegümeci kök hücre, abyssinia yağı ve macadamaia yağı sayesinde renk pigmentlerinin sağlıklı saç yüzeyinde hızlı ve homojen olarak yayılmasını kolaylaştırarak her bir saç telinin dipten uca parlak ve doygun renklere kavuşmasını destekliyor.



CAUDALIE

PARIS

Resveratrol—Lift

En etkili kolajen ne mi?
Cildin ürettiği.

Daha fazla üretmesini sağla!

Kırışıklıklara karşı en etkili ve doğal moleküllerden biri olan Resveratrol'un öncüsü Caudalie, yeni nesil bir patent geliştirmek için Harvard Tıp Fakültesiyle iş birliği yaptı: **Resveratrol + Hyalüronik Asit + Vegan Kolajen Güçlendirici.**

Hayvansal türevli içerik bulundurmeyen bu vegan patent, cildin doğal kolajen üretimini 5 kat, hyalüronik asit üretimini ise 2 kat artırıyor ⁽¹⁾.

Gözle görünür sonuçlar

Kadınların

%95

'i cildinin sıkılaştığını hissetti ⁽²⁾.



Özel sıkılaştırıcı teklifimiz

Sıkılaştırıcı Gündüz Kremi
alışverişlerinizde 15 ml Sıkılaştırıcı
Gece Bakım Kremi hediye ⁽⁴⁾.



DOĞAL
TÜREVİLİ İÇERİKLER
%97

0% Paraben, fenoksietanol, fitalat, mineral yağ, PEG, silikon, hayvansal içerik.

Güvenli kozmetik ürün içeriği uygulamalarında

vegan

1% FOR THE PLANET MEMBER



N°1

Fransa'nın yaşlanma karşıtı serisi ⁽³⁾



YETKİLİ ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

(1) In vitro genetik testi. (2) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 42 kadın, 56 gün. (3) IQVIA - PharmaOne International - Fransa'daki eczanelerde yüz ve göz bakımı için satılan anti-aging ürünler - CMA Mart 2021 - ciro bakımından. (4) Hediye teklifi caudalie.com ve yetkili eczanelerde geçerlidir. Diğer kampanyalarla birleştirilemez, bağlayıcılığı yoktur.

KALP SAĞLIĞIMIZ BİZİM ELİMİZDE

Kalp-damar hastalığının görülme sıklığı genç nüfusta hızla artıyor. Amerika Kardiyoloji Derneği, 2050 yılına kadar yalnızca ABD’de kalp-damar hastalığı teşhisi konan kişi sayısının ikiye katlanarak 25 milyona ulaşacağını tahmin ediyor. Değiştirilebilir risk faktörlerini erken tespit ederek ve bunları doğru yöneterek hastalanma riskimizi azaltabiliriz.



Evet, yanlış duymadınız. Aslında kalp hastası olma riskimizi değiştirmek bizim elimizde. Erken dönemde risk tayini yaparak ve bunları doğru yöneterek olası kalp-damar hastalığı riskini belirleyebiliyoruz. Dahası alabileceğimiz basit önlemlerle hiç rahatsızlık yaşamadan, düzenli kontroller sayesinde kalp hastalıklarını engelleyebiliyoruz. İlerleyen satırlarda, Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya’nın kalp-damar risk faktörlerinin düzeltilmesi için siz okurlarımıza önerdiği basit önlemleri bulabilirsiniz.

KONTROLDEN KORKMAYIN, RİSKİNİZİ ÖĞRENİN

Öncelikle her 40 yaş üzerindeki hiçbir risk faktörü olmayan tamamen sağlıklı bireylerde kardiyovasküler risk değerlendirmesi yapılmasının gerektiğini belirten Bozkaya, aile öyküsü olanlarda ise daha erken yaşlarda tetkiklere başlamanın

faydalı olacağını altını çiziyor. Değerlendirme sonucu normalse beş yılda bir konrole devam edilmesi gerektiğini, aynı zamanda da kişinin alabileceği tedbirlerle kalp damar risk faktörlerini en aza indirebileceğini hatırlatıyor. Kalp krizi, felç geçirmiş hastalar ve bilinen koroner arter hastalığı olanların, diyabet hastalarının, orta şiddetli böbrek hastalığı olan kişilerin kalp-damar hastalığı açısından yüksek riskli grup olup düzenli kardiyoloji takibinde olması gereken hastalar olduğunu belirten Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya, “Bunun haricindeki tüm sağlıklı bireylerde kan kolesterol düzeyi, sigara kullanımı, tansiyon değeri, cinsiyet gibi değişkenlere bakılarak kılavuzlarca oluşturulmuş SCOR risk skalası kullanılır. Bu skalada kişinin 10 yıl içinde kalp-damar hastalığı yaşama riskinin yüzdesine göre risk faktörlerini düzeltici yaşam tarzı önerileri ve tedaviler planlanır” diyor.

Doktorlar, kalp-damar risk faktörlerinin düzeltilmesi için; tuz tüketimini en aza indirmeyi, Akdeniz diyeti uygulamayı haftada ortalama 150 dakika egzersiz yapmayı öneriliyor.

AKDENİZ DİYETİ UYGULAYIN

Kalp-damar sağlığı için en sağlıklı diyetlerden birinin Akdeniz diyeti olduğunun altını çizen Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya; “Akdeniz diyeti daha fazla sebze-meyve tüketimi ve daha az hayvansal gıda tüketimini esas alır. Bu diyetle günlük yaklaşık 30 gram lif tüketimi önerilir. Bunun için beslenmenizde taze sebze, meyve kuru bakliyata yer verin ve rafine beyaz un yerine tam tahıl, kara buğday, çavdar gibi unları tercih edin. Trans yağ içeren hazır paket gıdalardan uzak durun” diyerek sağlıklı beslenmenin altını çiziyor.

Şekerli içeceklerin beslenme düzeninden çıkartılmasını gerektiğini belirten Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya, “Haftada 1-2 yağlı mevsim balığı tüketilmesi, Omega-3 ihtiyacının karşılanması için faydalıdır. Hayvansal yağlar yerine bitkisel yağlar ve bunların içinde de polifenol içeriği bakımından zeytinyağı tercih edilmelidir” diyor.

TUZ TÜKETİMİNİZİ SINIRLANDIRIN

Sağlıklı bireylerde günlük tuz tüketim miktarının toplam 5 gram (1 çay kaşığına denk gelir) ile sınırlandırılması gerektiğini de sözlerine ekleyen Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya, “Gün içerisinde yemeklerde salçalardan sebzelerden; maden suyu gibi içeceklerden aldığımız tuzlar günlük kotamızı fazlasıyla doldurmaktadır. Bu nedenle ek tuz tüketim alışkanlığından vazgeçin. Tuz tüketiminde ise topaklayıcı önleyici madde içeren rafine tuzlar yerine, iyotlu kaya tuzu tüketimi daha doğru bir tercih olacaktır” diyor.



HAFTADA ORTALAMA 150 DAKİKA EGZERSİZ YAPIN

Egzersizin önemine dikkat çeken Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya, şu bilgileri paylaştı: “Kardiyoloji kılavuzları kalp-damar sağlığını korumak için haftada ortalama 150-300 dakika orta yoğunluklu egzersizi önerir. Bunlar yüzme, tempolu yürüyüş, bisiklet sürme, tenis olarak sıralanabilir. Buna ek olarak haftanın 2 günü kas direncini artıran egzersizlerin de yapılması önemlidir. 30 yaştan itibaren başlayan kas kaybını azaltmak için gövdenin alt ve üst bölümü için ayrı ayrı olmak üzere tekrarlayan setlerle yapılan egzersizler bu gruba girer. Önerilen süre ve miktara ulaşamayanların da mümkün oldukça aktif olmalarını tavsiye ediyoruz. Düzenli egzersiz yapmıyorsanız bile her fırsatta yürüyün.”

NEFES EGZERSİZLERİNİN OLUMLU ETKİSİ VAR

Dünya nüfusunun sadece yaklaşık yüzde 10’unun doğru nefes aldığını vurgulayan Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya ekliyor: “Doğduğumuzda doğru yaptığımız nefes alışverişi adı verdiğimiz bu otomatik faaliyeti zaman içinde tecrübelerimizin ve yaşadıklarımızın etkisiyle yanlış yapmaya başlıyoruz. Bu durum birçok kronik hastalık riskini de beraberinde getiriyor. Kalp-damar, akciğer ve ruh sağlığımız için doğru nefesi öğrenmeli ve ayrıca nefes egzersizlerini de gündelik hayatımıza eklemeliyiz. Günde bir veya iki kez, ortalama beş-on dakika sürecek şekilde yapılan derin diyafram egzersizlerinin kalp hızını ve kan basıncını düşürerek sağlığınıza olumlu katkısı vardır.”

ALKOL VE AŞIRI KIRMIZI ET TÜKETİMİNDEN UZAK DURUN

Aynı zamanda alkol ve aşırı kırmızı et tüketiminden de uzak durulması gerektiğini işaret eden Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya, şunları önemsiyor: “Alkol için güvenli sınır yoktur ve alkol tüketimi özellikle miktar ile doğru orantılı olarak kalp-damar hastalığı riskini artırır. Kılavuzlar; alkol alımının haftalık en fazla 100 gram ile kısıtlanmasını önerir. Kırmızı ette ise etin işlenmiş hali olan, katkı maddeleri ve bol tuz içeren; sosis, salam, jambon özellikle yasaklı listesindedir. Bu etlerin tüketilmesi kolorektal kanser risk artışı ile ilişkili olduğu

için önerilmez. Dünya Kanseri Araştırma Fonu tarafından yayımlanan raporda kırmızı et tüketiminin ise haftalık toplam pişmiş olarak 500 gram, çiğ olarak yaklaşık 600-700 gram ile sınırlandırılması önerilir.”

KARIN ÇEVRESİNDE YAĞLANMAYA DİKKAT!

Obezitenin kalp-damar hastalığı riskini artıran en önemli nedenlerden olduğuna dikkat çeken Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya, şöyle devam ediyor: “Obezite maalesef günümüzde bir salgın haline geldi. Her dört çocuktan biri obezite sınırında. Kilo kontrolü ile kan kolesterol düzeyi, kan basıncı, insülin direnci gibi birçok parametrede düzelme sağlamamaktadır. Özellikle karın çevresinde yağlanma artışı; visceral yağlanma dediğimiz iç organlarda yağlanma artışının bir belirtisidir. Bu durum biz hekimlerin hiç sevmediği yağlanma çeşididir ve artmış kalp-damar hastalığı riski ile ilişkilidir. Göbek deliğinin hemen üzerinden yapılan bel çevresi ölçümü erkeklerde 102 cm; kadınlarda 88 cm’i geçtiyse sağlığınıza için tehlike çanları çalıyor demektir. Hedef erkeklerde bel çevresinin 94 cm, kadınlarda ise 80 cm’in altında olmasıdır. Kilo kontrolü için sağlıklı, temiz beslenme ve hareket esastır ancak başarı sağlanamıyorsa mutlaka profesyonel destek alınmalıdır.”

BİR ÖMÜR SİGARA İÇENLER HAYATLARININ 10 YILINDAN VAZGEÇİYOR

Sigara içmenin dünyadaki tüm önlenebilir ölümlerin yüzde 50’sinden sorumlu olduğunu da sözlerine ekleyen Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya: “Bir ömür sigara içenlerin, sigaraya bağlı bir nedenle hayatını kaybetme olasılığı yüzde 50’dir ve bu kişiler ortalama 10 yılını sigara nedeniyle kaybediyor demektir. Sigara içenlerin yarısı kalp-damar hastalığı nedeniyle hayatını kaybeder. 35 yaş altı sigara içenlerdeki risk, sigara içmeyenlere göre beş kat daha yüksektir. Ayrıca sigara dumanından sekonder etkilenmeye



Kalp sağlığımız için; kilomuza dikkat etmeli, sigara kullanmamalı, kafein tüketimini azaltmalı, çiğ ve kabuklu kuruyemişleri tercih etmeliyiz.

bağlı olarak kalp-damar hastalığı riski de artmıştır. Sigara bir bağımlılıktır ve sigarayı bırakma ünitelerinden profesyonel destek alınmalıdır. Sağlıklı bir yaşam beklentisi için sigaranın değil kendisi; dumanı bile kabul edilemez” şeklinde uyarıyor.

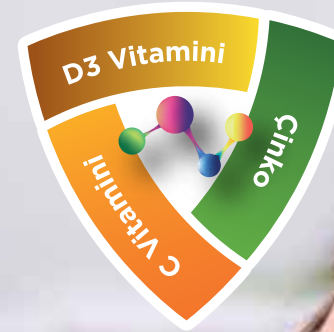
GÜNLÜK KAFEİN TÜKETİM LİMİTİNİ AŞMAYIN

Günlük kafein tüketimi için 240 mg limitinin aşılmaması gerektiği uyarısında bulunan Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya; “Bir fincan Türk kahvesinde ortalama 40 mg, 1 kupa filtre kahvede 100 mg, bir bardak çayda 40 mg kadar kafein bulunur. Günlük 240 mg güvenli kafein tüketim limitinin üzerine çıkılması huzursuzluk, anksiyete, çarpıntı, uyku bozukluğu gibi şikâyetleri tetikleyebildiği için önerilmez” diyor.

ÇİĞ VE KABUKLU KURUYEMİŞLERİ TERCİH EDİN

Kalp-damar sağlığı için kabuklu, kavrulmamış, tuzsuz ve çiğ kuruyemişlerin beslenme programına eklenmesini önerdiklerini ifade eden Doç. Dr. V. Özlem Bozkaya, “Kavrulma, kabuklu yemişlerdeki biyoaktif bileşiklerin mevcudiyetini değiştirebileceği için çiğ tüketim önemlidir. Ceviz, badem, kabuklu yer fıstığı ve fındık gibi kabuklu kuruyemişler sağlığımız için faydalı birçok mineral, lif, polifenoller, tokoferoller, fitosteroller ve fenolikler gibi yüksek biyoaktif bileşikler bakımından zengindir” diyerek sağlıklı atıştırmalıkları günlük beslenmemize katmamız gerektiğini hatırlatıyor. ■

Aradığın Destek!



C vitamini, D vitamini ve çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

Dynavit Dynavit [dynavit.com.tr](https://www.dynavit.com.tr)



20 EFVERESAN TABLET



DÜNDEN BUGÜNE PHARMETİC SAĞLIK DERGİSİ

» Derneğimizin prestiji, gülen yüzü, tüketicilerle buluşabildiği en önemli mecrası...

Pharmetic Sağlık Dergimiz 2009 yılından beri sizlerle birlikte.

Sağlık sektörünün en büyük yayını olduğumuz için gururluyuz.

Derginin ilk günlerini o en sancılı günlerini hatırladım. Dernek Başkanlığı dönemimde en büyük hayalim Pharmetic Sağlık Dergisi'ni çıkarmaktı. Daha çok tüketiciye ulaşmak, doğru bilgi ve doğru ürünü sunmak ancak sağlık mensubu eczacıların yayını, dergisi ile olabilirdi. Ancak bu proje hiç kolay olmayacaktı. O zamanlar Derneğimiz henüz emekleme dönemindeydi ve her şey için çok çabalamak gayret sarfetmek gerekiyordu. Ancak bugün dergimiz bu kadar zor ekonomik koşullarda bile 51. sayısını çıkardığına göre doğru yolda ilerlemiş ve başarmışız demektir diye düşünüyorum.

Derginin ilk sayısından itibaren her dönem değişen Dergi Komisyonu olarak amatör ruhumuzla sizlere daha fazla faydalı olabilmek, eczanelerimizde sizlerden gelen sorularınıza cevap bulabilmek, yeni ürünleri tanıtabilmek, aile büyükleriniz, aileniz, kendiniz ve çocuklarınız için doğru ürünleri güvenli bir şekilde kullanabilmeniz ilk hedefimiz oldu. Hiçbir başarı emeksiz olmaz bunun bilincindeyiz. Başarılı olduk demek ki tüketicilerimiz sürekli bize “yeni sayınız çıkmadı mı”, “ne zaman çıkacak” sorularını yöneltiyor.

Bugüne kadar Dergimizde günceli yakalayabilmek adına mevsimsel hastalıklar konusunda uzman hekimlere ve akademisyenlere yer verdiğimiz gibi, kronik rahatsızlıklar için de yine doktorlarımızın kapısını çalıp en doğru en yenilikçi bilgileri alıp sizlere ulaştırmaya çalıştık. Çocuk ve aile sayfamızda, aileniz ve çocuklarınız için emin olarak rahatlıkla kullanabileceğiniz ürünleri tanıtmaya çalıştık. Hukuk köşemizde avukatımızdan güncel yazılar alıp sizleri bilgilendirmeye çalıştık. Yine sizleri ve bütçenizi düşünerek eczanelerimizdeki



Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU

kampanyalı ürünleri daha ucuza temin etmenizi sağlamaya çalıştık. Sosyal hayatlarımızı da unutmadık; gerek yurt içi gerekse yurt dışı seyahat, sinema ve tiyatro önerilerimizi sunduk.

Dergimiz bir referans olma özelliğini hiçbir zaman yitirmedi. Derneğimizin Komisyonundan geçmeyen hiçbir ürüne sayfalarımızda yer vermedik. “Eczacı güvendir, eczanede yer bulan ürünler güvenilir” sözünü bir an olsun aklımızdan çıkarmadık. Eczane dışında satılan ürünlerin sağlığını ne denli tehdit ettiğini yazılarımızda belirttik.

Dergimizin ilk çıktığı günden itibaren büyük bir özveri ile sizlere ulaşmasında emek sarfeden geçmiş Dergi Komisyonlarımızda çalışan tüm arkadaşlarıma Derneğimiz ve Dergimiz adına gönülden teşekkür ediyorum.

Son dönem birlikte çalıştığımız Ecz. Özgül Karaoğlu, Ecz. Selim Parlak, Ecz. Selen Teker, Ecz. Süreyya Köklü, Ecz. Banu Bayburtlu, Ecz. Burcu Topcuoğlu, Ecz. Filiz Tav'a katkılarından, çalışmalarından, emeklerinden dolayı minnettarım. Eminim ki mesleğimiz var oldukça Derneğimiz, Derneğimiz var oldukça da Pharmetic Sağlık Dergisi hep olacaktır.

Pharmetic Sağlık Dergisi Yayın Kurulu adına,
Ecz. Neylan Zırhlıoğlu

Suda® Vitamin

İHTİYACINIZ OLAN HERŞEY



SADECE
ECZANELERDE

www.sudavitamin.com • 444 82 91

DOĞANIN KORUMASI TANTUNATURA TANTUM VERDE® AİLEMİZE KATILDI!

TANTUNATURA İLE
DOĞANIN KORUMASI
SENİNLE



Bal ile tatlandırılmış Propolis,
C vitamini ve çinko içeren
takviye edici gıdadır.



 /tantunatura

www.tantunatura.com.tr



ANGELINI

OWEN & GUNDEL • KOLCH • ZMAY • ANGRIST • KESLER • 2012