pharmetic.org

PHARMETİC SAĞLIK

Yıl:13 Sayı:54 Sonbahar 2022

Meyvelerin Gücü

Şimdi mevsim meyvelerinin gücünü keşfetme zamanı..

Yeni Tehlike: Filtre Estetiği

Ergen yaşta estetik talepler arttı...

İnsülin direncine karşı 7 kritik kural!

Bu belirtiler varsa, dikkat!

pharmetic GİRİŞİMCİ ECZACILAR DERNEĞİ

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DERMATOLOGLARIN 1 NUMARALI MARKASI*

AKNEYE KARŞI 2. GÜNDEN İTİBAREN GÖZLE GÖRÜLÜR ETKİ**

YENİ

Sébium Kerato+

Sivilce, siyah nokta ve akne lekesi oluşumunu engelleyen nemlendirici jel krem

%97
YÜKSEK TOLERANS**

%41
AKNE KARŞITI ETKİ**

%36
SİVİLCE LEKELERİ GÖRÜNÜMÜNDE AZALMA**

İLHAM KAYNAĞI NAOS

E ECZANELERDE SATILIR.
www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com
/biodermaturkiye /biodermatr /BiodermaTurkiye

EKOBİYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

*IQVIA tarafından 26 Kasım 2021-20 Aralık 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.
**Dermatolojik kontrol altında yağlı ve akne eğilimli cilde sahip 30 gönüllü ile gerçekleştirilen kullanıcı testi, Eurofins n020E5071

Ecz. KAZIM AYKANAT

PGED Yönetim Kurulu Başkanı

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

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 birinci basamak sağlık merkezleri olduğunu biliyoruz.

İlaç kurunun reel kurdan bu kadar ayrışık olması ilaç tedariğini zorluyor, zorlamaya da devam edeceğini gösteriyor. Türkiye'de üretilen ilaçların hammaddelerinin büyük kısmı ithalata dayalıdır. Bu sebeple artan maliyetler mevcut geçerli döviz kuru karşısında çok tezat bir görüntü çiziyor. Bu fiyatlama modeli devam ederse maalesef ithalat ve ilaç tedariğinin her zaman sorun olabileceğini gösteriyor. Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği (AİFD), Nisan ayında Türkiye'nin Avrupa'da onay almış yeni ilaçların yüzde 79'una erişemediğini belirtip fiyat politikasını yeniden düzenlemeye çağırmıştı. Türkiye artık yeni moleküllerin daha az geldiği, mevcut ithal ruhsatlı ilaçların da artık pazarda bulunurluğunun azaldığını görüyoruz.

Biz eczacıların, eczanelerimizde -ekonomik şartların bozulduğu- 13 yıldır değişmeyen ilaç fiyat kararnamesiyle hizmet vermeye devam etmemiz, artık imkânsız hale geldi. İlaçlara yapılan zamlar ulaşabilirliği azalttığı gibi hiçbir meslek grubunda yaşanılmayan bir durumu yaşatarak daha fazla zarar etmemize neden oldu. Bu şartların bir an önce değiştirilmesiyle ilgili Türk Eczacılar Birliği ve Eczacı Odalarının verdiği gayretin toplum sağlığı için önemli olduğunu, tüm eczacılar ve eczacı STK'sı olarak yanlarında olduğumuzu bildirerek yetkili kurumların bu durumu göz ardı etmesi yerine çözüm üretmelerini bekliyoruz.

Mesleğimiz ve derneğimiz için önemli projelerin başında gelen 20-22 Ekim 2022 tarihleri arasında, İstanbul Kongre Merkezi (ICC)'nde yapacağımız ***"Geleceğin E Hali 2022"*** kongremiz yaklaştıkça heyecanımız artmakta. Köklerimizi ve geleneklerimizi teknoloji ile buluşturduğumuz 4. Geleceğin E hali'nin hazırlıklarına büyük bir hızla başladık ve bitirdik. Bu seneki kongremiz ***"HAVANDAN DİJİTALE"*** mottosuyla eczacılığı dijital trendler ile harmanlayarak dijitalleşme konusunda farkındalık yaratıp, anlamak ve tartışmaya açmayı hedefliyoruz. Toplum sağlığı açısından teknolojik dönüşüme ayak uydurmanın önemli görevlerimizden olduğunu düşünüyoruz. Eczacılarımızın geleceğin eczanesini göreceği ve deneyimleyeceği farklı kongrelerimizden birisi gerçekleşecek. Vizyonumuzu genişletip mesleki gelişim ve dönüşümümüze önemli bir katkısı olacağını düşünüyoruz. Yüksek katılımlı, birbirinden değerli hocalarımızın katkı verdiği bilimsel oturumlarla da her zamanki gibi mesleki gelişimimize önemli katkı sağlayacağına inancımız sonsuz.

2023 yılı Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 100. yılı olması sebebiyle Türk milleti için büyük önem arz etmektedir. Büyük Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk, 99 yıl önce 29 Ekim 1923'de ***"Türk Milletinin karakterine ve adetlerine en uygun yönetim şekli cumhuriyettir."*** diyerek yüksek ahlaki değer ve niteliklere sahip bir idare olan Cumhuriyeti, Büyük Millet Meclisi'nde ilan etmiştir. Demokratik, laik, sosyal ve hukuk ilkesine sahip modern, çağdaş, uygar ve medeni bir devlet kurulmuştur. Bu vesileyle bir kez daha Cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ü, silah arkadaşlarını ve Millî Mücadele kahramanlarını şükran ve minnetle anıyorum.

YÖNETİM
İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlıoğlu

Yönetim Yeri
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği
İçerenköy Mah. Topçu İbrahim Sk. No: 9/11
Ataşehir İstanbul
Tel: 0216 450 12 71
www.pharmetic.org
Hukuk Danışmanı: Av. Ahmet Karadağ

Yönetim Kurulu
Y.K. Başkanı Ecz. Kazım Aykanat
Y. K. Başkan Yrd. 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

Yayın Kurulu
Ecz. Selen Teker
Ecz. Banu Deniz Bayburtlu
Ecz. Burcu Topçuoğlu Sertaç
Ecz. Pelin Tuba Fotan Ersoy
Ecz. Sevgi Mescioğlu
Ecz. Tuba Tuğut

Yapım-Yayın-Baskı
Atlantis Matbaa Plastik İnş.Loj. San. Tic. Ltd. Şti. Hacıhalil mah. Hürriyet Cad.No.59
Gebze -Kocaeli Tel : 0262 644 44 28
info@grupatlantis.com
www.grupatlantis.com
Baskı Yeri ve Tarihi: Kocaeli, Eylül 2022
Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın
Yayın Periyodu: 3 Aylık
Sertifika No : 67483

Yayın Koordinatörü
Aziz Karakuş
Görsel Yönetmen
Zeynep Akgül
zeynep@grupatlantis.com
Reklam
Reklam Rezervasyon
İnfo@grupatlantis.com
0262 644 44 28

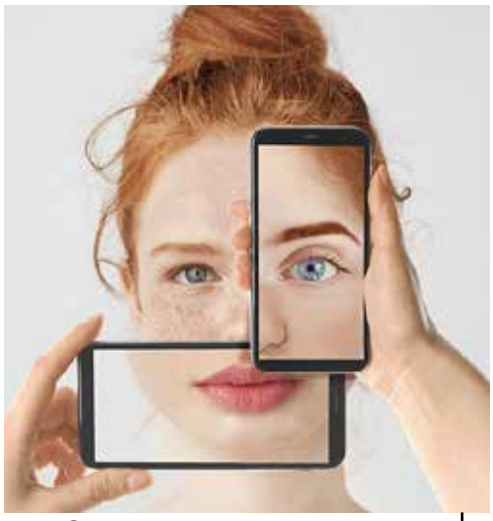
Pharmetic Sağlık Dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyesi olan eczacılar için onların tüketiciye tavsiyelerini kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmaktadır ve bu bağlamda tüketiciye ücretsiz olarak iletilmektedir.

Pharmetic Sağlık dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına Atlantis Matbaa Plastik İnş.Loj. San. Tic. Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.

Pharmetic Sağlık dergisinin isim ve yayın hakkı Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.

pharmetic
GİRİŞİMCİ ECZACILAR DERNEĞİ

İÇİNDEKİLER



16. Yakın Plan
DİJİTAL FİLTRELER GERÇEK DIŞI BEKLENTİLER YARATIYOR, AİLELER DİKKATLİ OLMALI!

24. Gündemden haberler
Geceyi buzdolabının önünde mi geçiriyorsunuz?
Gün içerisinde kontrollü beslenip gece boyunca buzdolabının önünden ayrılamıyorsanız, siz de "gece yemek yeme bozukluğu" problemiyle karşı karşıya olabilirsiniz.

48. Sağlıklı Yaşam
Mevsim Geçişleri Uyku Düzenini Bozabilir

10. Gündem
İNSÜLİN DİRENCİNE KARŞI 7 KRİTİK KURAL!
Bu belirtiler varsa dikkat!

12. Gündemden
Gelecekten siz de yerinizi ayırtın!

26. Yakın Plan
Sağlıklı yaşam bağı; Kolajenler...

36. Bakım Zamanı
TATİL BİTTİ!
Şimdi şehre dönüş ve bakım zamanı...

62. Sağlıklı Yaşam
Giderek yaygınlaşan önemli bir sorun:
ÇOCUKLARDA DÜŞÜK EFOR KAPASİTESİNE DİKKAT!

74. Bilim Teknoloji
İnsanlığın yeni umudu GENETİK TESTLER...

84. Seyahat ve Zaman
Şimdi Keşfetme Zamanı...

VITAL PROTEINS
COLLAGEN

VITAL İLE
İÇİNDEKİ IŞIĞI KEŞFET

vitalproteins.com.tr

@vitalproteins_tr

Bu ürün takviye edici gıdadır. Bir hastalığı önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine sahip değildir.

Kontakt Lensler Göz Kaybına Sebep Olabilir Mi?

Günümüzde en çok uzak ve yakın kırma kusurlarının (miyop, hipermetrop ve astigmat) düzeltilmesinde ve göz renginin farklı renklerde gösterilmesi için estetik amaçlı kullanılmaktadır. Kontakt lensler günümüze kadar pek çok evrim geçirmiş, oksijen ve sıvı geçirgenliği en üst düzeye çıkarılan yumuşak silikon hidrojel lensler kullanıcılara sunulmuştur. Günümüzde dünya genelinde 150 milyondan fazla insanın kontakt lens kullandığı düşünülmektedir. Bu sayı her geçen gün daha da artmaktadır.

"Kullanım kurallarına dikkat edilmediğinde göz kaybına sebep oluyor"

Her ne kadar yeni nesil kontakt lenslerin göze uyumu eski jenerasyonlara göre daha iyi olsa da kullanım kurallarına dikkat edilmediğinde göz kaybına kadar gidebilecek ciddi yan etkilere yol açabilmektedir. Kullanıcıların en sık yaptığı hata aylık ya da 15 günlük lenslerin uzun süre boyunca gözden çıkarılmayacağı düşünülerek lensleri ay boyunca gözlerinde tutmalarıdır. Doktorunuz önermediği sürece asla gece kontakt lenslerle uyumamalısınız. Kontakt lens ile uyumanın göz enfeksiyonu riskini 8 kata kadar arttırdığı gözlemlenmiştir. Aylık lenslerin bir aydan fazla kullanılması da bir başka sık gördüğümüz, masum gibi görünen ancak son derece zararlı bir uygulamadır. Kontakt lensler önerilen zamanlarından fazla süre kullanıldıklarında kenarlarında gözle görünemeyecek düzeyde yıpranmalar ve yırtıklar oluşmakta ve lensin her hareketinde göz yüzeyinde hasar oluşturarak batma/yanma gibi şikâyetlere neden olmakta ve enfeksiyona davetiye çıkartmaktadır.

"Kontakt lensler ile suya girilmemeli"

Kontakt lenslerle birlikte suya girmek yine çok sık yapılan bir hatadır. Suyun içerisindeki mikroplar kontakt lens varlığında gözde ciddi enfeksiyonlara sebep olabilir. Bu sebeple duşa dahi girmeden kontakt lensler mutlaka çıkarılmalıdır. Suyun kontakt lens ile teması istenmeyen bir durumdur, bu sebeple aylık lens kullanıcıları lenslerini muhafaza etmek ve temizlemek için mutlaka lens solüsyonu kullanmalı, su veya başka bir sıvı kullanmamalıdır. Lens kabındaki solüsyon sık sık değiştirilmeli, kap içerisinde kalan solüsyon tamamen boşaltılmalı, eski solüsyonun üzerine ilave yapılmamalıdır. Kontakt lens kabı da suyla değil lens solüsyonu ile ovarak temizlenmelidir. Lens kapları her 3 ayda bir yenilenmelidir. "6 ayda bir muayene edilmelidir"

ZİKA VİRÜSÜNÜ YAYIYOR!

AEDES SİVRİSİNEĞİ PANİĞİ

Aedes sivrisineği türü İstanbul çevresinde görülmeye başlandı. Zika virüsünün bulaşmasına neden olan 'Aedes' sivrisinekleriyle mücadele etme aşamasında ilaçlama faaliyetlerinin yeterli olmaması durumu tüm ülkenin gündeminde. Spesifik olarak dere kenarlarında Aedes sivrisineklerine karşı ilaçlama yönteminin uzun vadede alınması gereken önlemler listesinde yeterli olmadığı ve başarılı olabilecek başka yöntemlerin de kullanılması gerektiği gözlenen bulgular arasındadır.

Aedes sivrisinekleri, Zika virüsünü taşıyan ve bulaştırma riski yüksek olan sineklerdir. Çocuk Alerji, Göğüs Hastalıkları Uzmanı, Alerji ve Astım Derneği Başkanı Prof. Dr. Ahmet Akçay: *'Özellikle dere kenarlarına yakın bölgelerde daha sık rastlanan Aedes sivrisineğinin ana belirtilerini gözlemlediğimizde; Aedes sivrisineğinin, çocuklar üzerinde sokma işleminden sonra normal sivrisineğe oranla daha büyük ve yara formunda belirtiler bıraktığı sonucunu görmekteyiz. Sivrisinek ısırığından sonra ısırılan bölgelerin kaşınması sonrası kalan izleri incelediğimizde ise normal sivrisinek izlerine oranla daha derin ve büyük formda olduğu rastladığımız bulgular arasındadır'* ifadelerini kullandı.

Aedes Sivrisinekleri Türkiye'de

Aedes türü sivrisinekler Doğu Karadeniz Bölgesi'nde, Artvin'den başlayarak Giresun sınırına kadar yerleşik bir popülasyona ev sahipliği yaptığı ve Batum'dan Kırım Yarımadası'na doğru yayılım gösterdiği belirlenmiştir. Prof. Dr. Ahmet Akçay: '*Aedes sivrisinekleri yayılmacı bir türdür. Bu tür adaptasyon özelliği sayesinde artık yalnızca yaz aylarında değil; Mart ve Kasım ayları arasında da hayatta kalabilmekte ve hızlı gen aktarımı aracılığıyla soğuk aylarda da hayatta kalabilme yeteneğini geliştirebildiği saptanmıştır*' bilgisini verdi.

5-7 Yıl İçinde Orta Anadolu'yu Saracak!

Aedes albopictus türünün Türkiye'nin batısında İstanbul ve Trakya'dan, doğu tarafında ise Doğu Karadeniz Bölgesi'nde bulunan Giresun'a kadar yayılım gösterdiği görülmektedir. Batı tarafta Kocaeli ve Giresun arasında yayılım göstermiş olup olan bu vektörün 5-7 yıl içerisinde Orta Anadolu bölgesine kadar yayılım gösterebileceği yapılan tahminler arasındadır. Tek seferde 200'den daha fazla yumurta bırakabilen Aedes sivrisinek türü, spesifik olarak ağaç kovuklarında, ağaç kök noktalarında oluşan su birikintilerinin içlerinde, atık lastiklerin iç kısımlarında ve longozlarda üremektedir.

Milli Yüzücü Bengisu Avcı Erdoğan, Yemeksepeti'nin Desteğiyle Kaliforniya'da Açık Deniz Maratonunu Tamamladı!

Türkiye'nin h-ticaret şirketi Yemeksepeti, sporun her alanına desteğini artırarak sürdürüyor. Ülkemizin uluslararası arenadaki başarılı temsilcisi, milli yüzücü Bengisu Avcı Erdoğan'a yemek sponsoru olan Yemeksepeti, hem antrenmanlarda hem de ABD'nin Kaliforniya sahillerinde düzenen açık deniz maratonunda sporcumuzu yalnız bırakmadı.

Ultra Maraton Yüzücümüz 26 yaşındaki Bengisu Avcı Erdoğan, 6 Eylül 2022 tarihinde TSİ saat 09:00'da ABD'nin Katalina adasından yüzmeye başladığı 34 km'lik (20 deniz mili) zorlu maraton geçişini tamamlayarak Kaliforniya'nın San Pedro sahilindeki Sacred Cove Beach'te ana karaya ulaştı.

Katalina Kanalı geçişini 11 saat 59 dakikada geçen Bengisu Avcı Erdoğan, Pasifik Okyanusundaki bu parkuru tamamlayan ilk Türk Kadın Yüzücü oldu. 2018 yılında da İngiltere'den Fransa'ya İngiliz Kanalı'nı (Manş Denizi) en hızlı geçen Türk Kadın yüzücüsü ünvanını taşıyan Bengisu Avcı Erdoğan, 7 zorlu maratondan oluşan Ocean Seven'ın da iki ayağını tamamlayarak önemli bir başarıya imza attı.

Katalina Kanalı'nı geçen ilk Türk kadın yüzücü

Katalina Kanalı Yüzme Federasyonu tarafından sağlanan hakem ve teknelerin yanı sıra beslenmelerini sağlayan kanoların da maratonda yüzücülere eşlik ettiğini söyleyen Bengisu Avcı Erdoğan, *"Su sıcaklığı Kaliforniya'ya yaklaştıkça soğudu, Manş Denizi kadar değişken değildi ve akıntılar olsa da yüksek gelgit değişimi yoktu. Deniz canlılarının sayısı da oldu oldukça fazlaydı ama şu ana kadar rapor edilmiş bir saldırı yok. Zor olacağını biliyorduk ama iyi hazırlanmıştık. Bu zorlu maratonu, ülkem adına katılarak tamamladığım ve Katalina Kanalı'nı geçen ilk Türk kadın yüzücü olduğum için çok mutlu ve gururluyorum."* dedi.

Domates Gribi (Tomato Flu) Nedir?

Grip İnfluenza virüsü tarafından meydana gelen genellikle sonbahar kış aylarında ateş yüksekliği, kas-eklem ağrıları, baş ağrısı, kuru öksürük ile karakterize bir hastalıktır. Domates gribi, beş yaşın altındaki çocuklarda ortaya çıkan virüs kaynaklı bir hastalıktır. Tomato flu veya Tomato fever isimleriyle de bilinir.
Bulaşıcı bir hastalık olması nedeniyle hızla yayılabilir. Bu nedenle kişilerin ve ülkelerin virüsün yayılmasını engellemek amacıyla karantina kurallarına dikkat etmeleri gerekir.

Hastalık ilk nerede görüldü?

6 Mayıs 2022 tarihinde ilk defa Kollam-Kerala'da tanımlandı. 5 yaşından küçük 82'den fazla çocukta saptandığı bildirilmiştir. Bu hastalığa Domates gribi isminin verilme sebebi, hastalığın en belirgin bulgusunun deride ortaya çıkan ve domates büyüklüğüne ulaşabilen kabarcıklar olmasıdır. Domatese dokunmakla veya domates yeme ile bulaşan bir hastalık değildir. Vücuttaki kızarıklıklar ve ateş yüksekliği ile seyreden hastalığa, her nedense grip virüsü (influenza) etken olmamasına rağmen ateş yüksekliği, kas ağrısı ve benzer gribal semptomların olması nedeniyle domates gribi veya domates ateşi gibi tıp literatüründe olmayan bir isimlendirme yapılmıştır. Tıp camiasının en önemli dergilerinden biri olan Lancet'te konu ile ilgili bir kısa yazı yazılması nedeniyle de konu ilgi çekmiştir.

Belirtileri neler?

Domates gribi, virüs kaynaklı bir hastalıktır. Çoğunlukla el, ayak ve ağız hastalığına benzer bulgulara neden olabilir. Hastalığın bazı belirtileri Covid-19 ve Maymun Çiçeği salgınlarına da benzerdir. Şu ana kadar Hindistan dışında vaka tespit edilmeyen hastalık genellikle 5 yaş altı çocuklarda ateş yüksekliği, halsizlik, eklem ve kas ağrıları yanında vücutta döküntüler ile seyretmektedir. Yetişkinlerde kendisini hafif döküntü ve halsizlik semptomları ile göstermektedir. Diğer viral enfeksiyonlara benzer şekilde spesifik bir tedavisi olmayan bu hastalıkta hastalığın bulaşmasını engellemeye yönelik izolasyon, sıvı tüketiminin artırılması ve semptomatik tedaviler dışında spesifik bir tedavi yoktur. Hastalık tüm dünyada yaygın olan başka bir viral enfeksiyon olan el-ayak-ağız hastalığının bir varyantı olduğu düşünülmektedir. Bazı hastalarda el-ayak-ağız hastalığı virüsü tespit edildiği belirtilmiştir.

SUDA VİTAMİN

LIVAXINE® ile

KARACİĞERİNİZİ DESTEKLEYİNİZ*

10 içerikli DETOKS formülü

Suda® Vitamin

Fenerbahçe Spor Kulübü
Vitaminler Tedarikçisi

Galatasaray Spor Kulübü
Vitaminler Sponsoru

* Kolin normal karaciğer fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur (Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları)

YENİ TEHLİKE: FİLTRE ESTETİĞİ

ERGEN YAŞTA ESTETİK TALEPLER ARTTI

Op. Dr. Güray Yeşiladalı Uyardı:

DİJİTAL FİLTRELER GERÇEK DIŞI BEKLENTİLER YARATIYOR, AİLELER DİKKATLİ OLMALI!

Son dönemde sosyal medyanın da etkisiyle iyice yayılan ve bir akım haline gelen instagram filtrelerinin ve K-Pop güzellik algısının, estetik operasyon taleplerini artırdığına dikkat çeken Op. Dr. Güray Yeşiladalı, 14-15 yaşındaki ergen bireylerin henüz vücut gelişimlerini tamamlamadan estetik operasyon talebinde bulunduklarını söyledi. Ailelerin bu talepler karşısında çaresiz kaldığını ifade eden Yeşiladalı, "Aileler, çocuklarıyla iletişimi koparmamalı, ihtiyaç duyulduğunda ise psikolojik destek almaktan kaçınılmamalı. Aksi halde küçük yaşlarda gerçek dışı beklentiler, hayal kırıklıklarına ve sağlıklarında geri dönüşü olmayan sorunlara neden olabilir" diyerek aileleri uyardı.

Pandemiyle birlikte hayatımızda birçok şey değişti kuşkusuz. O değişikliklerden biri de, artık yüz yüze toplantılardan çok çevrimiçi toplantıların gerçekleşmesi ve evden çalışma oranlarının artması. Kendini toplantı esnasında filtrelerdeki haliyle görmek isteyen birçok insan da estetik hastanelerinde aldı soluğu bu dönemde. Sadece bununla da kalmadı, sosyal medyanın kullanımı çoğaldıkça, özellikle de son dönemin k-pop güzellik algısı iyice kendine yer edindi ve gençlerde de estetik taleplerini çoğalttı.

"K-POP AKIMINDAN ETKİLENİP HASTANEMİZE BAŞVURAN ERGEN BİREYLER VAR"

Toplumların artık sosyal medyanın da etkisiyle daha görsel bir dönemi yaşamalarının tüketimi de bu yönde artırdığını ifade eden Op. Dr. Güray Yeşiladalı, *"K-Pop akımından etkilenip estetik merkezlerine başvuran genç insan sayısı arttı. Böyle bir trendin başladığını söyleyebiliriz. Kore, son yıllarda hem müzik hem görsel sanatlar hem de estetik cerrahi açısından önemli bir noktada. Hem Avrupa'da hem de dünyanın geri kalan bölgelerinde yayılımı artıyor ve öncelikle etkilenenler de ergenler oluyor. Ben bu yaştaki bireylere estetik yapmanın doğru olmadığını düşünüyorum. Hem fiziksel hem de ruhsal gelişimini tamamlamamış bireyin vücudunda kalıcı işlemler yapmak medikal olarak da etik olarak da uygun değil"* diye konuştu.

"ULAŞILAMAYACAK HEDEFLER KOYUYORLAR"

Psikolojik ve fiziksel olarak gençleri olumsuz etkilediğinin altını çizen Yeşiladalı, *"Ailelerin bu konuda daha dikkatli olması gerekiyor. Ergen bireyler yalnız bırakılmamalı, böyle durumlarda aileler ve çocuklar arasında bir uzaklık yaşanıyor, buna müsaade edilmemeli, aileler çocuklarına onları desteklediklerini ve yanlarında olduklarını hissettirmeli. Ama yine de iletişim kurulamazsa psikologların veya psikiyatristlerin yardımıyla yol almak çok önemli"* dedi.

"FİLTRELER DE BEKLENTİLER DE GERÇEKÇİ DEĞİL"

Çeşitli uygulamalar vasıtasıyla yapılan ve gerçekçi olmayan yüz filtrelerinin insanların estetik arayışını artırdığına ve bu konuda çok dikkatli olunması gerektiğine dikkat çeken Yeşiladalı, sözlerini şöyle tamamladı: *"Bu filtreler gerçek değil ve görüntünüzü değiştiriyor. Filtrelerdeki gibi görünme arayışı kişiyi sağlıksız durumlara sokabilir. Gerçekçi beklentiler konulmalı. Bu beklentiler gerçek dışıysa çok genç yaşta hayal kırıklıkları ve geri dönüşü olmayan sağlık sorunları yaşanabilir. Bunlara gerek olmadan estetik cerrahinin imkanlarından yararlanılabilir."*

NEOSTRATA®
CİLT YENİLEME UZMANI

Sadece 3 günde cildin üst katmanlarını yeniler.*

Işıltılı, pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümü sağlar.

40 YILLIK CİLT YENİLEME BİLİMİ ÖNCÜSÜ

AHA ve PHA teknolojilerinin kurulmasında öncü

SEÇKİN ECZANE VE KLİNİKLERDE

*Stephens & Associates, CO/TX, Study # C17 C070/C18 D105, May 2017 October 2018, Cell Turnover Properties of Topical Exfoliant Ingredien ts at Low Levels

İNSÜLİN DİRENCİNE KARŞI 7 KRİTİK KURAL!

Bu belirtiler varsa, dikkat!

Yağ, kas ve karaciğer dokularında hücre içine glukoz alımını sağlayan insülin hormonu, enerji metabolizmasındaki hücre içi olayları başlatıyor. İnsüline direnç geliştiğinde hem insülinin hücresel etkisinde azalma oluyor ve glukoz hücre içine alınamıyor hem pankreas bezinden aşırı insülin salınımı oluyor. Glukoz ve insülin dengesindeki bu değişimler nedeniyle; sık acıkma, bel çevresinde yağlanma, yemek sonrası uyku hali ile bitkinlik, terleme, adet düzensizlikleri, aşırı tüylenme, sık ve yaygın sivilcelenme gibi sorunlar gelişebiliyor.

Son yılların en popüler tıbbi terimlerinden olan insülin direnci, vücuttaki şekeri düzenleyen insülin hormonunun görevini yerine getirmekte güçlük çekmesi olarak tanımlanıyor. Ailesinde diyabet hastalığı sık görülenlerde, gebelikte kan şekeri yüksek olan kadınlarda, dört kilogramın üzerinde bebek doğuran kadınlarda, bel çevresi 80cm'nin üzerinde olan kadınlar ile 90cm'nin üzerinde olan erkeklerde insülin direnci oluşuyor.

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Dr. Bilge Ceydilek, insülin direncinin neredeyse hep birlikte görüldüğü obezite ve tip 2 diyabetin toplumda görülme sıklığının giderek arttığına dikkat çekerek, *"Öyle ki Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün 2019 yılı raporuna göre; Avrupa'da obezite görülme sıklığı sıralamasında ilk sırada yer alıyoruz. Tüm bu artış oranlarını değişen sosyoekonomik koşullarla açıklamak mümkündür. Gelişen teknoloji, giderek belirsizleşen çalışma saatleri, ev/iş yeri ayrımının ortadan kalkması sonucu daha az hareket edip daha az kalori yakıyoruz. Ayrıca güvenilir gıdaya ulaşım, hem ekonomik imkansızlıklar hem çevre kirliliği ve iklim değişiklikleri ile her geçen gün daha da zorlaşmaktadır. Güvenilir gıdaya ulaşamamak demek ya basit karbonhidratlı ucuz gıdaya yönelmek ya da havamıza, suyumuza ve toprağa karışmış endokrin bozuculara daha çok maruziyet demektir"* dedi ve önemli öneriler ile uyarılarda bulundu.

Şok diyetlerden kaçının

Kısa sürede kilo vermek için şok diyetlerden uzak durun.

Faydaları kanıtlanmamış ağır diyetler, popüler diyetler ve tek tip gıda içeren diyetler yerine, beslenme alışkanlıklarınıza ve günlük yaşantınıza uygun, besin çeşitliliğini içeren, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme programları uygulamayı alışkanlık edinin.

Dondurma ve soğuk içeceklere dikkat!

Yaz sıcaklarında serinleten içeceklerin ve dondurmaların içeriklerine dikkat edin. Tatlandırıcı şuruplar, şeker ve krema katkısı olmayanları tercih edin.

Hazır gıdalardan uzak durun

Hazır gıda, paket ürünlerinden mümkün olduğunca uzak durun. Katkı maddeli, şeker ya da hamur içerikli, yiyecekler yerine yeterli protein, yağ ve lif içeren, karbonhidrat ihtiyacının tam taneli tahıllar, meyve ve sebze gruplarından sağlandığı öğünleri tercih edin.

Haftada en az 3 gün spor şart!

Haftada en az 3 gün, tempolu olmak koşuluyla; yürüyüş, yüzme, bisiklet, koşu ve ip atlama gibi orta yoğunluklu aktiviteler yapmayı alışkanlık edinin. Egzersiz süresi günlük 30 dakikanın, bir haftalık toplamda da 150 dakikanın altında kalmamalı.

Akşam yemeklerini uzatmayın

Geç saatlere kadar yemek yemekten kaçının. Akşam yemekten sonra masum bir atıştırmalık olacağını düşündüğümüz glisemik indeksi yüksek meyvelerin miktarına dikkat edin.

Uykusuz kalmayın

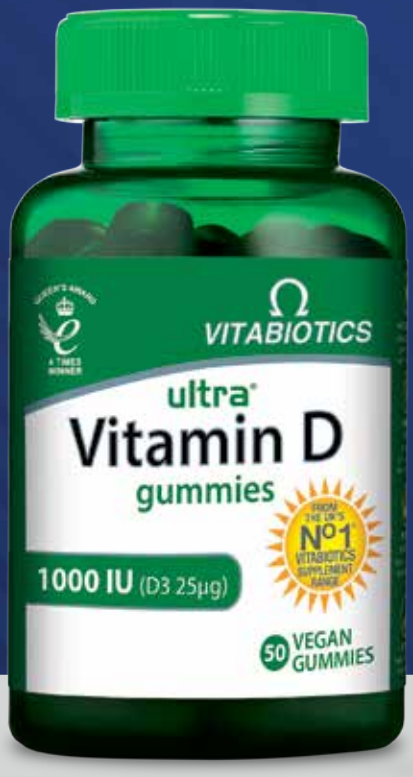
Gece saatlerinde uyanık olmak, stres hormonlarının uyku sırasında beklenen düşüşünün görülmemesine, buna ikincil olarak glukoz ve insülin düzeylerinde artışa neden oluyor.

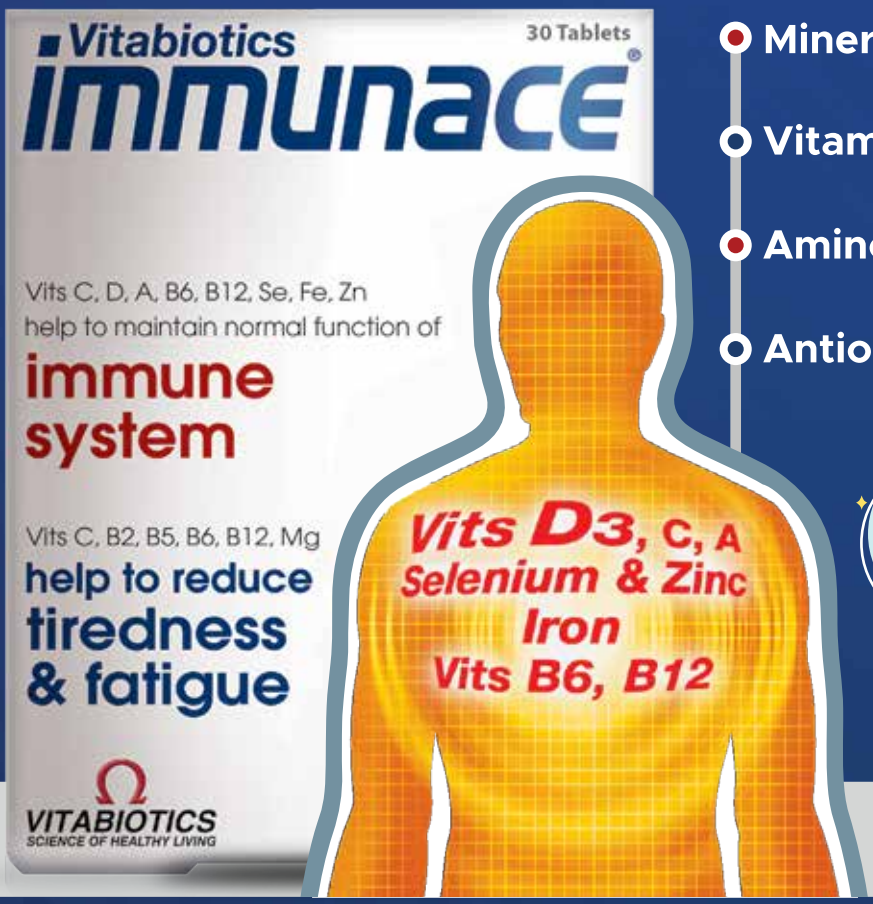
Hekim görüşü alın!

Riskli grupta iseniz hekim görüşü almanız çok önemli. Ailenizde diyabet öyküsü fazla ise kilo fazlalığınız varsa ya da bel çevreniz kalınsa, bebeğiniz 4 kg'nin üzerinde doğmuş ise, gebelik sürecinde şeker yükleme testi sonuçları yüksek çıktıysa, adet düzensizliği, tüylenme ve aşırı sivilce problemleriniz varsa, hekime başvurmayı ihmal etmeyin.

BAĞIŞIKLIĞA
ULTRA DESTEK

Klinik Çalışmalarla Etkisi İspatlanmış
Bağışıklık Desteği





- Mineral
- Vitamin
- Aminoasit
- Antioksidan

50 YEARS OF LEADERSHIP IN VITAMIN RESEARCH Est. 1971

Made in Britain

QUEEN'S AWARD 4 TIMES WINNER

VITABIOTICS
UK's **No.1** Vitamin Company

Immunace® Ürün Bilgisi
International Journal of Science and Research, Volume 11 Issue 5, May 2022, 732 - 736

pharmetic
GİRİŞİMCİ ECZACILAR DERNEĞİ

Geleceğin E hali

En Büyük Eczacılık Buluşması

Gelecekten siz de yerinizi ayırtın!

Eczacılık alanının en yüksek katılımlı kongresi olan, sosyal ve bilimsel buluşmanın zirvesi olan Geleceğin E halinde, dün ile gelecek arasında bir köprü inşa edip, tecrübeyi ve innovasyonu harmanlayıp bilimsel programlar ile bir araya getirmeyi hedefledik.

Bir yıldır devam eden toplantılar, hazırlıklar, görüşmeler, ekip çalışmaları çok yakında meyvesini verecek.

Son iki yıldır pandeminin E Hali ve Bilimin E hali isimleri ile online ve hibrid olarak gerçekleştirdiğimiz kongrelerimizden sonra, daha da dinamik, interaktif, katılımcı bir şekilde ''Havandan Dijitale'' teması ile 20, 21, 22 Ekim tarihlerinde İstanbul Kongre Merkezi'nde 8.000'i aşkın eczacımız, sektör paydaşları, hekimler ve eczacılık öğrencilerle birlikte olacağız.

Alanında Türkiye'nin en iyi, en bilimsel, en popüler, birbirinden değerli konuşmacıları ve akademisyenleri ile sağlık, sağlıkta gelecek, dijitalleşme, dijital eczane, internet, gelecek, metaverse 3.0, dijital ayak izleri, geleceğin eczacısı 2052 gibi ufuk açıcı konular konuşacağız.

Geleceğin E Hali, sağlıkta yaşanan en son gelişmeleri keşfetmek ve bunların uygulamadaki zorluklarını ve bu zorlukların üstesinden nasıl gelineceğini çözümlemek için sağlık sektörünü bir araya getiriyor.

Köklerimizi teknoloji ile buluşturduğumuz ve eczacılığın geleceğine dair hayal ettiklerimizi paylaştığımız bu büyük buluşmada toplum sağlığına hep birlikte katkı vermek için siz de yerinizi ayırtın. Kayıt için: https://www.gelecegineh ali.org/index.php/katilim-ve-kayit/

Sahici, yapılabilir, ulaşılabilir hedeflerle rasyonel adımlar atıp, "Festina Lente" demek, yani "yavaş yavaş acele" etmek için **EN BÜYÜK ECZACILIK BULUŞMASINA** sizleri de bekleriz.

NOT: Geleceğin E Hali'ne katılım eczacılar, hekimler, sağlık çalışanları ve ilaç sektörü temsilcileri için ücretsizdir.

Sonbahar 2022

15 Eylül Dünya Lenfoma Farkındalık Günü	21 Eylül Dünya Alzheimer Günü	28 Eylül Dünya Kuduz Günü	29 Eylül Dünya Kalp Günü
1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı	8 Ekim Dünya Palyatif Bakım Günü	13 Ekim Dünya Görme Günü	18 Ekim Dünya Menopoz Günü
26 Ekim Hasta Hakları Günü	2-8 Kasım Lösemili Çocuklar Haftası	3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası	14 Kasım Dünya Diyabet Günü
	16 Kasım Dünya KOAH Günü	20 Kasım Dünya Çocuk Günü	

CAUDALÍE

PARIS

Resveratrol—Lift

En etkili kolajen ne mi?
Cildin ürettiği.
Daha fazla üretmesini sağla!

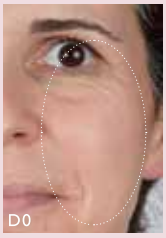
Kırışıklıklara karşı en etkili ve doğal moleküllerden biri olan Resveratrol'ün öncüsü Caudalie, yeni nesil bir patent geliştirmek için Harvard Tıp Fakültesi ile **işbirliği yaptı: Resveratrol + Hyalüronik Asit + Vegan Kolajen Güçlendirici.**

Üç aktif içeriğe sahip bu patent, cildin doğal kolajen üretimini 5 kat, hyalüronik asit üretimini ise 2 kat arttırıyor(1).

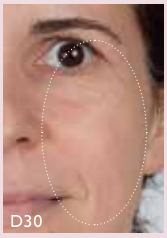
Gözle görünür sonuçlar

Kullanan kadınların cildinin sıkılaştığını hissetti.(2) **%95'i**

Öncesi



Sonrası(3)



N°1

Fransa'nın 1 numaralı yaşlanma karşıtı serisi.(4)

Özel sıkılaştırıcı teklifimiz

Anında Sıkılaştırıcı Serum alışverişlerinizde 15 ml Kaşmir Gündüz Bakım Kremi hediye.(5)

DOĞAL TÜREVLİ İÇERİKLER %97

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

Barkod okutma uygulamalarında

vegan

1% FOR THE PLANET MEMBER

100% PLASTIC COLLECT

YETKİLİ ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE.

(1) In vitro genetik testi. (2) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 42 kadın, 56 gün. (3) Gönüllü kullanıcı fotoğrafı, 30 gün boyunca Resveratrol-Lift serum, gündüz bakım kremi ve gece bakım kremi kullandıktan sonra. Rötuşsuz fotoğraf. (4) GERSDATA - SOG EARLY - Yüz bakımı kategorisi - Yaşlanma karşıtı segmenti - Fransa'daki eczane distribüsyonu satışlarına göre - CMA Ocak 2022. (5) Hediye teklifi caudalie.com ve yetkili eczanelerde geçerlidir. Diğer kampanyalarla birleştirilemez ve stoklarla sınırlıdır. Görselin bağlayıcılığı yoktur.

"Haldun Taner Öykü Ödülü"ne başvurular başladı

Edebiyat dünyasının en prestijli ödüllerinden biri olan Haldun Taner Öykü Ödülü yarışması 33. Senesinde de devam ediyor. Milliyet Gazetesi'nin düzenlediği yarışmaya adaylar 30 Eylül 2022 tarihine kadar başvurabiliyor. Demet Taner, Doğan Hızlan, Metin Celal, Prof. Dr. Handan İnci, Nursel Duruel, Mehmet Zaman Saçlıoğlu bu sene de yarışmanın Seçici Kurulu'nda yer alıyor.

Milliyet Gazetesi'nin Haldun Taner'in anısına gerçekleştirdiği "Haldun Taner Öykü Ödülü" yarışması aralıksız olarak düzenlenmeye devam ediyor. Edebiyatta isimlerini duyurmuş olanlar kadar edebiyat dünyasına yeni adım atmış yazarlar da yarışmaya katılabiliyor.

Yazarlar; 1 Ocak 2021 - 31 Aralık 2021 tarihleri arasında Türkçe yayımlanmış öykü kitaplarının değerlendirildiği yarışmaya kendi imzalarıyla başvurabilecek. Bunun yanı sıra yayınevleri, üniversiteler, sanat ve eğitim kurumları, meslek kuruluşları, sivil toplum örgütleri de ödül için eser sahibinin imzalı onayıyla aday gösterebilecek.

Türk edebiyatının en saygın ödüllerinden olan Haldun Taner Öykü Ödülü'ne başvurmak isteyen yarışmacıların, kitaplarını en geç 30 Eylül 2022 Cuma günü saat 17.00'a kadar Milliyet Ödülleri, Milliyet Gazetesi, Demirören Medya Center, 100. Yıl Mah. 2264. Sok. No:1 Bağcılar / İstanbul adresine göndermesi gerekecek.

29. ULUSLARARASI ADANA ALTIN KOZA FİLM FESTİVALİ ULUSAL BELGESEL YARIŞMA FİLMLERİ BELİRLENDİ

Adana Büyükşehir Belediyesi tarafından 12 – 18 Eylül 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilecek olan 29. Uluslararası Adana Altın Koza Film Festivali'nin bu yıl ilk kez düzenlenen Ulusal Belgesel Film Yarışması'nda yer alan filmler açıklandı. 53 filmin başvurduğu yarışmada on film, Altın Koza Ödülleri için jüri karşısına çıkacak:

Bakırköy Underground - Berkay Şatır

Bir Zamanlar Yeşilçam: Abdurrahman Keskiner - Mehmet Güreli

Bu Ben Değilim- Jeyan Kader Gülşen, Zekiye Kaçak

Crossroads - Mahmut Fazıl Coşkun

Herkes Toprağa Gömülür,Ben Suya - Fettullah Çelik

Koudelka: Aynı Nehirden Geçmek - Coşkun Aşar

Köşe Başı Beklerim - Neslihan Kültür

Maffy's Jazz - Deniz Yüksel Abalıoğlu

Metamazon - Can Adiloğlu

Senin Yıllardır Gerçekleştirmeyi Beklediğin Bir Düş Var - Pınar Fontini

Dört filmin dünya prömiyerini yapacağı yarışmadaki belgeseller yapımcı ve yönetmen Sevinç Yeşiltaş, yapımcı ve yönetmen Vedat Atasoy ve yapımcı Derya Tarım'dan oluşan jüri tarafından değerlendirilecek. Ödüller 17 Eylül akşamı düzenlenecek olan törenle sahiplerini bulacak.

SOLGAR

Since 1947

YENİ NESİL ŞİŞELER İLE SOLGAR PROBİYOTİK AİLESİ YENİLENDİ!

Patentli yeni nesil şişe ile nem emilimi kontrol altında,
Probiyotikler korumada!

Bu ürün bir takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla besin öğeleri veya besleyici ve fizyolojik etkileri bulunan maddeleri içerir. Bu ürün ilaç değildir. Tedavi amacıyla kullanılmaz.

0850 255 07 57 www.solgar.com.tr Solgar ürünlerinin yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinde yetkili satış noktamız yoktur.

Çalışmanı Bölenlere Aldırma.
Dikkatini Ver Hayata
30 TABLET
Takviye edici gıda
NBL
Focus
FORMULA
Ginkgo Biloba • Sibirya Ginsengi
Huperzia • Blueberry
Multivitamin
NBL
Focus
FORMULA
NOBEL

NBL

Bağışıklığını korumak mı?

Enerjik olmak mı?

NBL Immuno FORMULA ile

SEÇMEK ZORUNDA DEĞİLSİN!

NBL Immuno Formula,
içerikleri ile hem bağışıklık
hem de enerji metabolizmasının
normal fonksiyonlarına
katkıda bulunur.

NOBEL

*Çinko, Selenyum, D vitamini ve C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. C, B1, B2, B6 & B12 vitaminleri normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.**

**Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği (29960 sayılı mükerrer/26.01.2017 tarihli Resmi Gazete yayını)*

İlaç değildir. Gıda takviyesidir.

E SADECE ECZANELERDE

ÇOCUK GELİŞİMİ AİLEDE BAŞLAR

Günümüzde ne yazık ki toplumda birçok birey doğrudan ya da dolaylı olarak şiddete maruz kalıyor. Pandemi nedeniyle bambaşka bir süreçten geçtik ve hepimiz uzunca bir süreyi evde kapalı hâlde geçirmek durumunda kaldık. Ancak güvenli alan olarak gördüğümüz evlerimiz, şiddete maruz kalan çocuklar ve kadınlar açısından ne yazık ki virüsün kendisinden daha büyük tehlike arz ediyor.

Şiddet, Her Türlü Yıkıcı Bir Eylemdir

Öfke duygusu diğer duygular gibi insana ait temel duygular arasındadır ancak yıkıcı etkileri dolayısıyla sözel ve davranışsal olarak doğru ifadesi hayati önem taşıyor. İnsanların çoğu, zamanla saldırgan dürtülerini denetlemeyi ve toplum tarafından daha kabul gören etkinliklere yöneltmeyi öğrenirler. Bu öğrenimin temeli ilk olarak ailede gerçekleşir. Fiziksel ya da psikolojik olarak bir başkasına zarar veren her türlü davranış ise saldırganlık olarak tanımlanır. Dolayısıyla saldırganlığın içerisinde şiddet davranışlarını da barındırdığı söylenebilir. Şiddet ise bireyin yaralanmasına ölümüne ya da biyo-psiko-sosyal açıdan gelişmesine engel olan her türlü davranış ve sözdür. Şiddet ister fiziksel ister psikolojik ögeler içersin ister canlıya ister cansız bir nesneye yönelik olsun, her türlü yıkıcı bir eylemdir. Şiddet bir sonuçtur ve ancak bu sonuca nelerin etken olduğu konusunda bilinçlenerek şiddet davranışını ortadan kaldırmak mümkün olabilir. Saldırgan tutum ve davranışların ebeveyn tutumu, sosyo-ekonomik durum, toplum yapısı ve özellikle cinsiyete dayalı sosyal normlar gibi bir çok faktörle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

Omg-AR Kids

OMEGA-3 TAKVİYE EDİCİ GIDA

Aklın yolu...

IFOS™ onaylı

Ayrıntılı bilgi için firmamıza başvurunuz.

arislife
www.arislife.com.tr

aris ali raif ilaç sanayi
www.aliraif.com.tr

Aile Yapısı Çocukların Gelişiminde Önemli Rol Oynuyor

Çocuk, ilk sosyalleşmesini aile içerisinde deneyimler. Kişiliğin oluşumunda önemli bir yeri olan özdeşim kurmak, çocuklarda aile bireylerini modelleme yoluyla gerçekleşir. Böylece model alınan ailenin yapısı çocuğun ileriki yaşantısında, duygusal ve toplumsal gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Bu noktada ebeveyn tutumları oldukça önemlidir. Anlayışlı ve tutarlı ailelerde büyüyen çocuklar ilişkilerinde daha sosyal ve duyarlıyken kendi duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda da başarılı olurlar. Bu tür çocuklarda, davranışlarını denetleme becerisinin daha yüksek düzeyde olduğu da görülmektedir. Buna karşılık, katı ve otoriter tutum sergileyen ailelerin çocuklarının ise duygu ve düşüncelerini daha çok saldırgan tutumlarla ifade etme eğilimlerinin olduğu ve kendi iç dünyalarını açıklamakta zorluk yaşadıkları görülür. Katı ve otoriter tutuma maruz kalan çocuk, yaşamı boyunca sürekli birileri tarafından kontrol edilme ihtiyacı ya da aşırı kontrol etme ihtiyacı duyar. Yetişkinlikte ise ikili ilişkilerde güven ve anlayıştan uzak, baskıcı ve katı bir tutum sergiler. Bununla birlikte, dürtülerini denetleme yetisi düşük olan çocukların ebeveyn tutumlarının aşırı rahat, serbest, her istediğini gerçekleştiren, sınırların olmadığı tutumlar olduğu da dikkat çekmektedir. Dolayısıyla güven verici, destekleyici ve hoşgörülü tutumun sağlıklı bir psikososyal gelişim için oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Söz Ağızdan Bir Kere Çıkar Ancak İzleri Bir Ömür Bizimle Kalır

İhmal edilen çocukluk dönemi, olumlu davranışların yerine sürekli olarak olumsuz davranışların vurgulanması, hayal kırıklığı, aşağılanma ve öfkeye maruz kalma gibi olumsuz çocukluk yaşantıların saldıran davranışın altında yatan en temel etkenlerden oldukları söylenebilir. "Şiddet dilde başlar, sonra eyleme döner." Çocuğunuz istenmeyen bir davranış yaptığında ya da bir söz söylediğinde aşağılayıcı söz ve davranışlarınızdan uzak durun. Şiddet davranışı çocuğun duygusal ihtiyacının karşılanmamasının dışa vurumudur. Duygusal ihtiyaçları karşılanmayan çocuk toplum tarafından kabul görmeyen tutumlarla ihtiyacını gidermeye çalışabilir. Örneğin, kardeşi doğduktan sonra duygusal ya da fiziksel anlamda ihtiyaçları karşılanmayan, görülmeyen ya da günlük rutinleri bozulan çocuk, kardeşine ya da etrafa zarar verici davranışlar sergileyerek duygusal ihtiyaçlarını ifade edebilir. Bu sebeple çocuğun öfkesinin altında yatan ihtiyaçları anne ve babalar tarafından dikkatle takip edilmelidir.

İlişkilerinizde tutarlı olun, istenilen davranışın gerçekleşmesinde ebeveynlerin eylemleri sözlerinden daha etkilidir. Örneğin, çocuklarından arkadaşına vurmamasını, eşyalarını kırmaması isterken aslında onlara istenmeyen bir davranışı ortadan kaldırmak amacıyla kaba davranırsanız, çocuğunuzu ikileme düşürmüş olursunuz. Buradaki davranış öğrenimi çocuğun sadece çevresindekilerinin kendisine nasıl davrandığı ile ilişkili değildir. Çevresindeki bireylerin de birbirlerine nasıl davrandıkları, problem karşısında hangi tutumları sergiledikleri oldukça önemlidir. Ebeveynlerinin problemler karşısında şiddet davranışı gösterdiklerini gören çocuklar yetişkinliklerinde bunu sorun çözmede doğal bir seçenek olarak görebilirler. Çünkü çocuklar sözlerinizden ziyade yaptıklarınızdan öğrenme eğilimindedirler. Çocuklara sürekli olarak neyi yapıp neleri yapmamaları konusunda uyarmak yerine, istenilen davranışın nasıl yapıldığı ve niçin yapılması gerektiği gelişimsel sürecine uygun bir dil kullanılarak anlatılmalıdır. Sonuç olarak, çocuğunuzun sağlıklı gelişimi için ona güven duygusu aşılayın, yönlendirmeyin rehber olun, yeteneklerini keşfetmesine izin verin, doğru bir model olun, çocuğun arzu ve ihtiyaçlarını karşılayın ve sorunlarla baş ederken destekleyici tutum sergileyin.

NUXE
PARIS

YENİ

1 TÜP
3 ETKİ

VEGAN[1] FORMÜL

%98 DOĞAL KAYNAKLI İÇERİK

FRANSA'DA ÜRETİLDİ

NEMLENDİRİCİ

MAKYAJ TEMİZLEYİCİ

MASKE

FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI[2]

(1) Hayvansal içerik ve türevlerini içermeyen vegan formül. (2) Kaynak: GERSDATA - SOGEARLY – Fransa'daki eczanelerde Temmuz 2021 tarihine kadar olan ORGANİK ve DOĞAL MARKA satışları esas alınmıştır.

Gece yemek yeme isteğinin sebebi psikolojik olabilir

Geceyi buzdolabının önünde mi geçiriyorsunuz?

Dr. Feyza Bayraktar
Psikolog

Gün içerisinde kontrollü beslenip gece boyunca buzdolabının önünden ayrılamıyorsanız, siz de "gece yemek yeme bozukluğu" problemiyle karşı karşıya olabilirsiniz.
Yeme bozukluklarından biri olarak tanımlanan gece yemek yeme bozukluğu, akşam yemeğinden sonra başlayan aşırı yeme isteğine, hatta kişinin gece uykusundan uyanıp yemek yemesine dahi neden olabilir. Genellikle günlük kalori alımının %56'sından fazlasının akşam gerçekleştiğini söyleyen Psikolog Dr. Feyza Bayraktar, gece yemek yeme bozukluğu konusunda merak edilenleri anlattı.

Gece yemek yeme bozukluğunu, özellikle akşam yemeğinden sonra ya da gece uykudan uyanıp aşırı yiyecek tüketimi olarak tanımlanayan Bayraktar, bu yeme bozukluğunun uyku problemleri, depresyon, anksiyete ile birlikte seyredebileceği gibi, kilo alımı ve beraberinde bir çok sağlık problemine de neden olabileceğinin altını çiziyor.

Günlük kalori alımının %56'sından fazlası, akşam gerçekleşiyor

"Gece yemek yeme bozukluğu olan kişilerin bir kısmı, gece birkaç kez uykudan uyanıp yemek yeme eğilimi göstebilir. Sabah tok uyandıkları için ise öğlene, hatta akşama kadar besin tüketme ihtiyacı duymazlar" açıklamasında bulunan Bayraktar, günlük kalori alımının %56'sından fazlasının çoğunlukla akşam gerçekleştiğini belirterek sözlerine şöyle devam ediyor: "Akşam yemeğinden sonra ya da gece uykudan uyanınca tüketilen yiyeceklerin büyük bir çoğunluğu yoğun karbonhidrat, yağ ya da şeker ağırlıklı olduğundan, aşırı kilo alımına sebep olabilir."

Psikolojik problemler, yeme bozukluğunu tetikliyor

Gece yemek yeme bozukluğunun her yaş grubunda görülebileceğinin ve özellikle de hayat değişimleri gibi, stresin yoğun olduğu dönemlerde yeme isteğinin arttığının altını çizen Bayraktar, "İş stresi ya da stresi yönetmekte zorlanma, kişinin taşıyabileceğinden daha fazla sorumluluk yüklenmesi, aile içi iletişim, sınır koyma ve kendine zaman ayırmama gibi problemler, gece yemek yeme bozukluğunu tetikleyen etkenler arasındadır" açıklamasında bulundu.

Mutlaka psikolojik destek alınmalıdır

Bayraktar, gece yemek yeme bozukluğunun ciddi sağlık sorunlarına neden olabileceğinin altını çizerek, sözlerine şöyle devam etti: *"Yeme bozuklukları, sağlığı tehdit eden birçok probleme yol açabileceği için, tedavi sürecinde mutlaka bir hekimin bulunması ve kişinin sağlık kontrollerinin yapılması gereklidir. Psikolojik destek, yeme bozuklukları tedavi sürecinin olmazsa olmaz parçalarından bir tanesidir. Bu sebeple de, uzman bir psikoterapistten destek alınması gereklidir. Tedavi sürecinde, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda zaman zaman beslenme uzmanı desteğine de başvurulabilir."*

HAVER

sitikolin

Kapsül Takviye Edici Gıda

Cognizin™

DOĞAL FORM SİTİKOLİN COGNIZIN 250 mg

JAPONYA MENŞE HAMMADDE

HAYAT İÇİN *odakları!*

ÜTÜ FİŞTE Mİ KALDI?

RANDEVUM NE ZAMANDI?

ARABAYI NEREYE PARK ETTİM?

GÖZLÜĞÜMÜ NEREDE BIRAKTIM?

KALEMİMİ NEREDE BIRAKTIM?

DİLİMİN UCUNDA AMA... NEYDİ Kİ?

SABAH NE YEMİŞTİM?

ANAHTARI NEREDE BIRAKTIM?

ANNEMİN NUMARASI NEYDİ?

OCAĞIN ALTINI KAPATTIM MI?

ADI NEYDİ?

haverpharma

20220809-Haver103-Sitikolin19

Sağlıklı yaşam bağı; Kolajenler...

Vücuttaki doku ve organlarda bulunan çok sayıda farklı tip protein, ilgili yapıların hem yapısal hem de işlevsel özellilklerini korumada yardımcı olur. Her farklı tip protein, farklı görevleriyle bir arada uyum içinde bulunarak vücudun sağlıklı kalmasını sağlar. Bu proteinlerden en önemlilerinden birisi de kolajendir.

Kolajen; vücutta deri, kemik, tendon, ligamentler başta olmak üzere pek çok organda bulunan bir yapısal proteindir. Vücutta en çok bulunan proteindir ve tüm vücut proteinlerinin üçte birini oluşturur. Bağ dokunun oldukça önemli bir bileşeni olan kolajen, dokuları yapıştırıcı gibi bir arada tutar. Vücutta çokça bulunan ve farklı dokularda çeşitli görevleri olan kolajen, vücut yapısını koruyan temel maddedir.

Kolejen tipleri nelerdir?

Vücutta pek çok farklı tipte kolajen molekülü vardır. Hepsinin temel görevi bağ dokusu yapısını desteklemek olsa da her birinin özelleşmiş birtakım görevleri bulunur. Temel kolajen tipleri:
Tip 1 kolajen: Vücutta bulunan kolajenin %90'ı Tip 1 kolajendir. Sıkıca demetlenmiş iplikçik yapısında bulunur. Kemik, deri, tendon, fibröz kıkırdak ve diş yapısının kurulmasında görevlidir.
Tip 2 kolajen: Bu tipte kolajen fiberleri, Tip 1'e göre daha gevşek paketlenmiştir. Eklemlerde yer alan elastik kıkırdakta bulunur.
Tip 3 kolajen: Kas, organ ve damar yapılarının yemelinde yer alır.
Tip 4 kolajen: Cilt katmanlarında bulunur.

Yaş ilerledikçe vücutta kolajen üretimi azalır ve daha kalitesiz kolajen üretilir. Bu durum sonucunda cilt esnekliğini kaybeder ve kırışıklıklar meydana gelir. Kıkırdak dokusu da zayıflar. Eklemlerle ilgili problemler görülebilir.

Kolajen üretimini arttıran besinler nelerdir?

Vücut için oldukça önemli bir protein olan kolajenin yeterli ölçüde ve kalitede sentezlenebilmesi sağlık açısından oldukça önemlidir. Vitamin C, kolajen üretiminde rol oynar. Bu yüzden yeterli C vitamini alınması kolajen sentezi için gereklidir.
Bakır minerali, üretilen kolajenin düzenlenmesinde görev alır. Kolajenin dokuya gerekli sağlamlığı verebilmesi için gerekli bağ oluşumlarında bakır rol oynar. Dolayısıyla bakırın yeterli miktarda tüketilmesi gerekir.

Kolajen takviyesi nelere fayda eder?

Kolajen, vücutta oldukça yaygın olarak bulunan bir proteindir ve özelleşmiş çok sayıda farklı alt tipi vardır. Kolajen takviyesi kullananlar, vücutlarındaki kolajen miktarını artırarak daha sağlıklı bir yaşamı hedefler. Kolajen takviyeleri; saç sağlığından kıkırdağa, yüzdeki kırışıklardan kalp hastalıklarına geniş bir yelpazedeki istenmeyen olayları önlemede yardımcı olur.

Kolajen ciltte bol miktarda bulunur. Yaşlanmayla birlikte cildin iç tabakalarında kolajen kaybı meydana gelir, cilt esnekliğini kaybeder ve hasar görmeye açık hale gelir. Elastikiyetini kaybeden ciltte kırışıklıklar oluşmaya başlar. Cilt yavaş yavaş yaşlı bir görünüme bürünür. Kolajen takviyesi ile cilt esnekliği artar ve cildin nem dengesi düzelir. Cildin derin tabakalarındaki kolajen yoğunluğu artar. Tüm bu etkiler, kırışıklıkları önleyerek cildin genç görünmesini sağlar. Takviyeler, yaşlanma karşıtı etki gösterir. Bu özelliği ile özellikle yüz için sıklıkla kullanılan bir takviyedir. Kolajen serum formundaki takviyeler doğrudan yüz bölgesine uygulanarak cildin sağlıklı ve genç bir görünüme kavuşmasını sağlanabilir.

Kas yapısının oluşumunda görev alan en önemli moleküllerden biri de kolajendir. Kolajen takviyesi kas kütlesinin artırılmasınında rol oynayabilir. Düzenli olarak dayanıklılık egzersizleri yapan ve kolajen takviyesi alan kişilerde kas kütlesinin normale göre daha çok arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Yağsız vücut kitlesinin artmasına yardımcı olan bu takviyeler ile daha sağlıklı bir vücuda kavuşmak mümkündür.

CONCEPT
BEAUTY
PROFESSIONAL HAIR CARE

Profesyonel saç bakım ürünleriyle sadece size özel şampuanı tasarlayabilir, kişiselleştirilebilir setlerle istediğiniz sonuca ulaşabilirsiniz.

#KENDİŞAMPUANINITASARLA

conceptbeauty.com.tr
conceptbeauty_tr
conceptbeautyTR
0 212 230 95 00

Sonbahar 2022 Önerileri

1

ESTHEDERM PARIS

Intensive Vitamine E2 Serum

Güneş koruyucu öncesi E vitamini uygulayarak, güneşin ciltte yaratacağı hassasiyeti azaltabilirsiniz. 2 farklı E vitamini formu ile Intensive Vitamine E2 Serum cildi serbest radikallere karşı korur, hassasiyeti yatıştırır.

2

COSMED

Alight Enzyme Peeling Powder

Cosmed Enzim Peeling Powder'ın içerdiği papaya enzimleri ile cildin üst tabakasını nazikçe soyup ardından yumuşak bir hissiyat bırakması ile tüketiciler tarafından tercih sebebi oluyor. Cildi mikro düzeyde soyarken içerisinde yer alan Allantoin ile cildi yenileyip, yatıştırıcı ve nemlendirici etki göstermesi ile naziklik işlevini yapıyor.

3

NUXE

Crème Fraîche de Beauté® 3 – en – 1

Botanik Süt, Tatlı Badem Yağı ve Shea Yağının gizli oranlarda hassas bir karışımını içerir: kullanılan ürün miktarına ve uygulama yöntemine bağlı olarak 3 farklı kullanıma izin veren yenilikçi bir formül. İpeksi dokusu cildi her gün nemlendirir, makyajı nazikçe çıkarır ve maske olarak kullanıldığında cilde ihtiyaç duyduğu nemi kazandırarak cildi dolgunlaştırır.

5

BIOXCIN

Keratin&Argan Onarıcı Saç Bakım Serisi

Keratin&Argan Onarıcı Saç Bakım Serisi şampuan, saç bakım kremi, sıvı saç kremi ve saç bakım yağından oluşan, saçı komple besleyen, onaran ve nemlendiren bir seridir.
Collagen&Biotin Hacim Şampuanı ise incelmiş ve gücünü kaybetmiş saçları besleyen, güçlendiren ve hacim kazandıran bir şampuandan oluşmaktadır.

6

7

8

COSMED

Skınologıst %10 Azelaıc Solutıon

Cosmed Skinologist serisinden %10 Azelaik asit içeren ve yeşil çay yaprağı suyu ile formüle edilen serum tüketicilerin tercih ettiği ürünler arasında olmaktadır. Su yerine kullanılan yeşil çay yaprağı suyu ile cildi çevresel etmenlere karşı koruyucu etki gösterirken aynı zamanda kırışıklık oluşumununda önüne geçmektedir. İçerisinde yer alan beta-glucan ile nemlendirici ve onarıcı etki sunarken, içerdiği salisilik asit ile de siyah nokta oluşumunu engellemeye yardımcı olmaktadır.

PGED CARE

Pged Care Güneşten Koruyucu Krem

Güçlü UV-A ve UV-B koruması, nemlendirici özelliği ve her yaş grubunda rahatça kullanılabilmesi sayesinde fark yaratan Pged Care Güneşten Koruyucu Krem organik filtreleri sayesinde çok yüksek güneş koruması (50SPF) sağlıyor. İçerdiği panthenol ile karite (shea) yağı sayesinde nemlendirici ve onarıcı özellik gösteren ürün antioksidan gücünü formülünde bulunan E vitamininden alıyor.
Paraben, renklendirici, alkol ve parfüm içermez.

4

BIODERMA

Yeni Sébium Kerato+

Bioderma, karma, yağlı ve akne eğilimli ciltler için özel olarak geliştirdiği Sébium Serisi ile etkin bir cilt bakım rutini sağlamaya devam ederken seriye yepyeni bir ürün ekliyor. Laboratuvarlarında yaptığı klinik çalışmalarla formüle edilen Sébium Kerato+ Nemlendirici Jel Krem, akne eğilimli ciltler için sivilce, siyah nokta ve gözenek karşıtı etki sunarak sivilce sonrası leke oluşumunun engellenmesine destek oluyor.

7

DERMOSKIN

Be Bright Peptit Kompleks Krem

Peptit Kompleks Krem hücre koruyucu, besleyici ve anti-aging etkili formülasyonları sayesinde cildinize ihtiyacı olan bakımı sağlar. ECOCERT sertifikalı Peptit Kompleks Krem, Peptit kompleks ve Hyaluronic Acid ile cildi 72 saate kadar derinlemesine nemlendirerek, cilt tonunu düzenlemeye ve ince kırışıklıkların görünümünü azaltarak, cildin elastikiyetini arttırmaya yardımcı olur. Gece ve gündüz 12 ay kullanıma uygundur.

Eczacıbaşı

Hayallerinin peşinden koşsun

Keşifler onun olsun!

Şeftali Aromalı

Dynavit Dynavit dynavit.com.tr

Dynavit Pediatri

2022377-EIP87-DYNAVIT LİZİNKİD-B12 150 ML2

Eczacıbaşı

Hayallerinin peşinden koşsun

Keşifler onun olsun!

Dynavit dynavit dynavit.com.tr

Dynavit Pediatri

2022377-EIP87-DYNAVIT LIZINKID-B12 150 ML2

Sonbahar 2022 Önerileri

8

SUDA COLLEGEN

FXONE SHOT

Suda Collagen FX ONE eklem, tendon ve bağ dokuları için özel olarak formüle edilmiş bir üründür. Formülünde Fortigel ve Tendoforte olmak üzere Alman Gelita firmasının patentli 2 kolajeni bulunmaktadır. Kolajen içeriğine ek olarak MSM, glukozamin, kondroitin, hyarulonik asit, boswellia ekstresi, C vitamini, K2 Vitamini, D3 vitamini ve çinko içerir. Şeker içermez. Kolajen kaynağı %100 sığırdır ve helal sertifikası vardır.

9

10

11

MUSTELA

Stelatopia Yıkama Jeli:

Doğumdan itibaren tüm ailenin kullanımına uygun, her yıkamada saçlı deri ve vücudu nemlendirmeye ve rahatlatmaya yardımcı şampuan.

9

PURE ENCAPSULATİON

Pure Encapsulations Mineral 650A

Pure Encapsulations Mineral 650A, Kalsiyum, Magnezyum, Çinko, Manganez, Bakır, İyot, Demir,Krom, Selenyum içerir. 11 yaş ve üzerinde, öğünlerle birlikte 1'er kapsül olmak üzere günde 3 defa kullanılması tavsiye edilir.

Renklendiriciler, aromalar, tatlandırıcılar ve koruyucu maddeler içermeyen ürünler, tüketicilere ulaşana kadar ciddi testlerden geçiyor. Pure Encapsulations® Nrf2 Dtx Plus pek çok alerjenden arındırılmıştır, gluten içermez, vegan ve vejetaryendir.

10

OCEAN

Ocean Multi

Ocean Multi; içeriğindeki çinko, selenyum, C vitamini, B5, B12 ve A vitaminleri ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunurken; D vitamini ile de çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimini destekleyen kompleks bir multivitamin desteği sağlamaktadır.

ORZAX

Ocean | Melatonin

Doğru Ritmin Anahtarı

3 mg Melatonin | Pharma-Grade Ham Madde | Yerli Üretim

Tüketici Danışma Hattı 0553 6 ORZAKS 0212 447 47 37

OrzaxTR orzaxturkiye www.orzax.com.tr

Sonbahar Önerileri 2022

NURSE HARVEY'S

NURSE HARVEY'S PROFORT

Propolisin antiviral ve antienflamatuar etkinliği, Calendula özünün yara iyileştirme ve doku nemlendirme özelliği ile kışın grip, nezle ve soğuk algınlığına bağlı gelişen boğaz kuruluğu, yutkunma güçlüğü ve tahrişin giderilmesinde büyük etki sağlarken, aynı zamanda gliserin ile boğaz bölgesinde filmojenik bir tabaka oluşturmaya yardımcı olur. Nurse Harvey's Profort güçlü ve etkin içeriği ile boğaz bölgesinde meydana gelen bu sorunlara hızlı çözüm sağlar. Yetişkinler için özel olarak geliştirilmiştir. Günde 2-3 defa 2-3 puf kullanılması tavsiye edilir.

PGED CARE

Melatonin Tablet

Melatonin içeren takviye edici gıda, doğal melatonin hormonu ile aynı yolu izleyen, yüksek kalitede ve patentli melatonin hammaddesi kullanılarak üretilir.

NUTRAXIN

BAĞIŞIKLIK DESTEKLERİ AİLESİ

Nutraxin Markası'nın Bağışıklık Destekleri Ailesi; içeriklerindeki özel bileşenlerle birlikte, her mevsim yanınızda!

Immun-S'de Beta Glukan, Afrika Sardunyası, Çörek Otu, Zencefil ve Vitamin C içerir.

Vitamin Max C-D-ZINC'de Vitamin C, Vitamin D3 ve Çinko içerir.

Sambucus Plus'da Kara Mürver, Vitamin C, Vitamin D3 ve Çinko içerir.

NBTLIFE

Quattro

Ağızda dağılan tablet formuyla hızlı bir şekilde etki sağlar. B6, B9, B12 Vitaminlerinin aktif formları ve Biotin kombinasyonudur. İçerisinde Adenozilkobalamin ve metilkobalamin formlarından oluşan B12 Vitamini, metilfolat formunda B9 Vitamini, P5P formunda B6 Vitamini ve Biotin ile etkin kombinasyon nbtlife Quattro'da!

CİLDİN KURUR
CERAVE KORUR

24 SAAT* NEMLENDİRME
CİLT BARİYERİNİ ONARMAYA YARDIMCI

#1 AMERİKA'DAKİ DERMATOLOGLARIN
BİR NUMARALI TAVSİYESİ**

*Instrumental test. **1 Ocak 2020 – 31 Aralık 2020 tarihleri arasında ABD'de faaliyet gösteren 1612 dermatoloğun katılımı ile gerçekleştirilen vücut nemlendiricisi kategorisi IQVIA anket araştırma sonuçları esas alınmıştır.

TATİL BİTTİ! Şimdi şehre dönüş ve bakım zamanı...

Keyifli bir yaz tatili sonrası, şehre dönüş ile birlikte çoğumuzu güneş, deniz ve havuz suyundan yıpranan saçımızı ve cildimizi onarma telaşı sarıyor. Uzmanlar, cildimizi ve saçlarımızı onarmak için doğal yağlar ve kollajen takviyelerinden destek alınmasını öneriyor.

Tatil sezonunu geride bıraktığımız şu günlerde güneş, deniz ve havuz suyu nedeniyle yıpranan cildimizi ve saçlarımızı onarmanın şimdi tam zamanı. Her ne kadar güneş koruyucu kullansak da cildimiz ve saçlarımız yaz aylarında kuruyarak hassaslaşabiliyor. UV ışınlarının hem cildimizde hem de saçlarımızda oluşturduğu bu yıpranmanın elbette çözüm yolları var. Cilde kaybettiği nemi geri kazandırmaksa, tatil dönüşü yapacağınız en mühim şey olmalı! Yine doğal içeriklerden oluşan formüller ve cildi nemlendirirken yatıştırıp rahatlatan ürünleri tercih etmeniz faydalı olacaktır.

Yazın kuruyan cilde doğal yağlarla bakım

Doğal yağlar hem saç hem de cilt sorunlarımızda yardımcı unsurlar olarak önce çıkıyor. Özellikle Susam yağı, içerdiği E vitamini ve antioksidanlar sayesinde yıpranmış cildin elastikiyetinin geri kazanılmasını ve nem tutma kapasitesinin artmasını destekliyor. Aynı zamanda bol miktarda çinko içeren Susam yağı yaş alma etkilerinin azaltılmasında da rol üstleniyor ve güneşe karşı doğal bir koruma sağlıyor. Bu özellikleri ile Susam yağı masaj terapilerinde sıklıkla tercih ediliyor.

Cilt ve saç sağlığı için önemli içeriklerden bir diğeri olan, E vitamini yönünden oldukça zengin Hindistan cevizi yağı. Düzenli kullanımında özellikle yazın güneş, havuz ve deniz nedeniyle kuruyan cildi besleyerek çatlak ve pullanma gibi sorunların giderilmesini destekliyor. Yatıştırıcı ve antiinflamatuvar özellikleri de bulunan Hindistan cevizi yağı, ayrıca içerdiği Laurik asit sayesinde saç bakımında da kullanılıyor.

Yaz aylarında güneşin zararlı ışınlarıyla beraber ciltteki kollajen miktarının azalması cilt altı doku kaybına neden olabilirken, cildin yüzeyinde görünür değişikliklerin oluşmasına zemin hazırlıyor. Balık kaynaklı kollajenler bu sorunlarda imdada yetişiyor.

Sağlıklı saçlar için Biotin takviyesi önemli...

Dış görüntümüzün en önemli tamamlayıcılarından olan saçlarımız deniz suyu, klor ve güneş nedeniyle kuruyarak keçeleşebiliyor. Saçlarınızı eski sağlığına kavuşturmak için arındırıcı etkili bir şampuan kullanmaya başlayabilirsiniz. Nemlendirici etkili saç kremleri ve maskeler de saçınızı eski sağlığına kavuşturacaktır. Güzellik vitamini olarak da anılan biotin, hücre gelişimine katkıda bulunmasının yanı sıra normal mukozanın ve normal cildin korunmasını desteklerken saç ve tırnak yapısının güzelleşmesine de katkı sağlıyor. Özellikle yaz aylarında saç kalitesinin korunması için biotin takviyesi kullanılmasını tavsiye ediyor. Eğer daha doğal bir çözüm arayışındaysanız duş sırasında saçlarınıza elma sirkesi sürdükten sonra durulayabilirsiniz.

GÜNEŞ KAYNAKLI LEKELENMELERE KARŞI
GÜVENİLİR ECZACI FORMÜLASYONU

CİLT TİPİNİZE ÖZEL
YAZ SONU LEKE BAKIMI

Be Bright AHA/BHA Krem yağlı ve normal cilt tiplerinde tek başına kullanıma uygundur. Kuru, karma ve hassas cilt tipine sahip olanların ise **Be Bright Peptit Kompleks Krem** ile birlikte kullanması tavsiye edilir.

Be Bright Peptit Kompleks Krem, AHA/BHA Krem ile kuru ciltte oluşabilecek hassasiyeti dengelemek için cildi 72 saat derinlemesine nemlendirir. **AHA/BHA Krem** ile kusursuz uyum içinde çalışır.

AHA (Alfa Hidroksi Asitler, suda çözünen)
BHA (Beta Hidroksi Asit, yağda çözünen)

Birlikte kullanılınca etkinliği daha çok artan bu meyve asitlerinin mucizesi ile yüzümüzde yaz sonu biriken ve yer yer leke görünümü yaratan ölü hücreleri,siyah nokta ve gözenekleri derinlemesine temizleyerek cildin yenilenmesine, elastikiyet kazanmasına destek olur.

- Yaz sonu güneşin etkisi ile ciltte artan sebum salgısı ve sivilcelenme sorunu için çözüm oluşturur.
- Cildin leke görünümünün ve lekelerin tonunun açılmasına, ışıltılı bir görünüm almasına yardımcı olur.

Lütfen önden cildinizdeki etkisini kontrol ederek veya eczacınıza danışarak kullanınız.

Detaylı bilgi için web sitesini ziyaret ediniz.

CİLDİNİZİN HASSASİYETİNİ DENGELER
72 SAAT DERİNLEMESİNE NEM SAĞLAR

CİLDİN YAĞLANMASIYLA OLUŞAN SİVİLCE VE SİYAH NOKTADA DA ETKİLİ BAKIM

Yağlı ve Normal
Cilt Tiplerinde
Tek Başına Yeterlidir

İpeksi Yapısı,
Derinlemesine ve Yoğun
Nemlendirme Özelliğiyle
Kuru, Karma,
Hassas Ciltlerde
Leke Bakımınıza
İdeal Destek Sağlar

ECO CERT

E
SADECE ECZANELERDE

dermoskin® Dermatological Solutions | be bright

www.dermoskin.com.tr/bebright
/ Dermoskin.Turkiye

1 **Omg-Ar Kids**, EPA ve yüksek DHA içeriğine sahiptir. Her 5 ml'inde 1162,5 mg DHA içeren Omg-AR Kids'in 4 yaş itibariyle günde 1 ölçek (5 ml) önerilir. Omg-Ar Kids, IFOS'tan (Uluslararası Balık Yağı Standartları) 5 yıldız sertifikalı, şurup formunda Omega-3 takviyesidir. Üstelik portakal aroması ile çocuklara omega-3'ü sevilen tatta kullanma imkânı sağlıyor.

3 **Stelatopia Emollient Cream:** Doğumdan itibaren tüm ailenin kullanımına uygun, sabah-akşam kullanımında cildi nemlendirmeye ve rahatlatmaya yardımcı krem.

2 **Pure Encapsulations All in One** Pure Encapsulations All in One, 16 farklı vitamin ve mineral içeriğinin yanı sıra Koenzim Q10 ve Üzüm tohumu ekstresi de içerir. 11 yaş ve üzeri kullanıcılarda öğünler ile birlikte günde 1-2 kapsül kullanılması önerilir. Renklendiriciler, aromalar, tatlandırıcılar ve koruyucu maddeler içermeyen ürünler, tüketicilere ulaşana kadar ciddi testlerden geçiyor. Pure Encapsulations® All in One pek çok alerjenden arındırılmıştır, gluten içermez ve vejetaryendir.

4 **HARVEY'S MOM-MA**
Anne Sütü Arttırıcı Şurup
Anne sütünün artmasına destek olan bitkisel içerikli Harvey's Mom-Ma, doğum sonrası sütü geç ya da az gelen annelerin prolaktin seviyelerinin artmasına yardımcı olması için geliştirilmiş şurup formlu takviye edici gıdadır. Emzirme döneminde annenin ihtiyaç duyacağı C vitaminini karşılar, sodyum bikarbonat sayesinde de sindirimi kolaylaştırır. Şeker ilavesizdir. Günde 3 defa 10 ml tüketilmesi tavsiye edilir.

5 **BEE'O UP Vitaminli Propolis Shot**
Günde 1 adet BEE'O UP Propolis Shot, günlük propolis, C vitamini, D3 vitamini ve çinko ihtiyacınızın tamamını karşılar. Ayrıca içeriğindeki doğal C vitamini ile, bağışıklık sisteminizin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Yüksek polifenol içeriğine sahip propolis ve eşsiz vitaminleri tek bir şişede içeren bu ürünü eczacınızdan isteyebilirsiniz.

DARPHIN
PARIS

HASSAS CİLT GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTIN, GENÇLİK IŞILTISINA YER AÇIN

%222
ANINDA NEMLENDİRME,
İNCE ÇİZGİ GÖRÜNÜMÜNDE AZALMA**

1 SAATTE
KIZARIKLIK GÖRÜNÜMÜNDE AZALMA

DENEYENLERİN
%100'ü
DAHA GÜÇLÜ CİLT GÖRÜNÜMÜ
GÖZLEMLEDİ***

YENİ INTRAL
INNER YOUTH RESCUE SERUM

*Ürün uygulamasından sonraki 60 dakika içinde 26 kadın üzerinde yapılan klinik araştırma
**Ürün uygulamasından hemen sonra 20 kadın üzerinde yapılan klinik araştırma. Nemsizlik kaynaklı ince çizgileri hedefler.
***Ürün uygulamasından 4 saat sonra 20 kadın üzerinde yapılan klinik araştırma

6 HALIBORANGE MULTIVITAMIN SOFTIES

Çocuklar için tasarlanan Haliborange Çilek Aromalı Multivitamin Softies, içeriğindeki 7 esansiyel vitaminin lezzetli ve eğlenceli bir kombinasyonudur. İngiltere'de yaklaşık 1 asırlık tecrübesi ile ebeveynler tarafından tercih edilen Haliborange, büyük düşünen miniklerin kahramanı olmak için artık Türkiye'de.

7 Biosil Vücudunuzun Kolajen Elastin ve Keratin Üretim Mekanizmasını Aktive Eder. Vegandır.

8 LIFEXTRA B-Aktif Kompleks

İçeriğinde aktif formların da olduğu 10 farklı B vitamini ile hücre metabolizması ve enerjinin düzenlenmesine destektir.

9 NEW LIFE EFA Daily

Omega-3 yağ asitleri EPA ve DHA, normal trigliserit seviyesinin(1) ve kalbin normal fonksiyonun(2) korunmasına yardımcı olurlar. DHA, normal beyin ve görme fonksiyonun korunmasına(3) katkıda bulunurken özellikle anne tarafından alınan DHA, bebeklerin normal beyin ve göz gelişimine(4) katkıda bulunur. Trigliserit formda omega3 içerir; IFOS ve GOED onaylarına sahiptir.

10 BIONORİCA Canephron®:

T.C. Sağlık Bakanlığı Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün (GBTÜ) ruhsatlı Canephron®, içeriğindeki 3 farklı tıbbi bitki kombinasyonu ile Üriner Sistem Enfeksiyonları semptomlarının tedavisinde destek olur. Bakterilerin üriner epitelyuma yapışmasını önleyerek atılmasını kolaylaştırır ve böylece enfeksiyonun tekrarlama sıklığını azaltır.

11 PGED CARE Vitamin C-Vitamin D-Çinko:

Pged Care Vitamin C, Vitamin D ve Çinko içeren efersan tablet İmmün sisteme tam destek olabilmek için günlük vitamin ve mineral ihtiyacı göz önüne alınarak formülize edildi.

Portakal tadında, kolay içimli ve şeker içermeyen ürün 20 efervesan tablet içeren ambalajda sunuluyor.

EST.2009
COSMED
COSMECEUTICALS
ANATOLIA

atopia

Cildinizde çift aşamalı temizlik etkisi

COSMED ATOPIA CLEANSING OIL

www.cosmedkurumsal.com

@cosmedcosmeceuticals

12 **Ocean Bromelain,**
Bromelain, ananas bitkisinin (Ananas comosus) gövdesinden veya meyvesinden elde edilen proteolitik enzim karışımıdır.
Ocean Bromelain her kapsülünde 500 mg bromelain içerir. Özel hammaddesi sayesinde yüksek sindirim etkinliğine sahiptir (2400 GDU/gr). 30 kapsüllük ambalajlarda sunulan Ocean Bromelain, Vcaps kapsüller kullanılarak üretilmiştir. Vegan ve vejetaryen kullanıma uygundur. Ocean Bromelain, her kapsülünde sadece bromelain içerir. Renklendirici, koruyucu ve katkı maddesi içermez. Gluten içermez.

13 **OiOi EMZİK 0+ AY**
OiOi EMZİK 0+AY, önceliği sağlık olan anneler düşünülerek tasarlandı. %100 premium silikondan üretilen ve gövdesi dahil hiçbir bölümünde plastik kullanılmayan bu özel emzik yenidoğan döneminden itibaren güvenle kullanılabiliyor. Tat ve kokuları hapsetmiyor ve lateks alerjisi riski içermiyor. 10 farklı renk seçeneği ile raflardaki yerini alan OiOi EMZİK 0+AY, kiraz formlu ortodontik emzik ucuyla doğal diş ve damak gelişimini destekliyor; dış bükey eğimli özel emzik kalkanı, ağız çevresine yapışmıyor, emme konforunu arttırıyor ve bebeğin tenini tahriş etmiyor.

14 **NBTLIFE - Renovate**
İçeriğinde vücudumuz için önemli aminoasitler olan glisin ve L-glutamin bulundurur. Bu aminoasitler eptel doku için önemlidir ve bağırsak epitelinin onarımını destekler. Sitrülinmalat ise kalori değerine sahip olmayan depo enerji kaynağıdır. Diyet döneminde enerji yoksunluğundan korunmayı sağlar.

15 **NUTRAXIN MULTİVİTAMİN & MİNERAL AİLESİ**

Nutraxin Markası'nın Multivitamin & Mineral Ailesi; hem kadınların hem erkeklerin hem de çocukların ihtiyaçlarına özel olarak geliştirilmiştir.
Men's Multivitamin & Mineral Complex'de 14 vitamin, 7 mineral ve antioksidanlar içerir.

Women's Multivitamin & Mineral Complex'de 14 vitamin, 8 mineral ve antioksidanlar içerir.

Vitamin Mix For Kids'de Vitamin C, Vitamin D3 ve Çinko'ya ek olarak Beta Glukan, Çörek Otu, Afrika Sardunyası ve Keçi Boynuzu içerir.

PARANIT

BİTLENME KORKUSU BİTTİ GİTTİ!

Paranit 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.**

Perrigo®

*Biyosidal ürünleri güvenli kullanınız. Kullanmadan önce ürün etiketini ve kullanma talimatlarını mutlaka okuyunuz. **Baş biti kovucu biyolojik etkinlik testi, Aralık 2007, sponsor Laboratories Omega Pharma, Belçika

Mükemmel Dokunuşlar

1

COSMED SKINOLOGIST

Skınologıst %10 Azelaıc Solutıon,

Cosmed Skinologist serisinden %10 Azelaik asit içeren ve yeşil çay yaprağı suyu ile formüle edilen serum tüketicilerin tercih ettiği ürünler arasında olmaktadır. Su yerine kullanılan yeşil çay yaprağı suyu ile cildi çevresel etmenlere karşı koruyucu etki gösterirken aynı zamanda kırışıklık oluşumununda önüne geçmektedir. İçerisinde yer alan beta-glucan ile nemlendirici ve onarıcı etki sunarken, içerdiği salisilik asit ile de siyah nokta oluşumunu engellemeye yardımcı olmaktadır.

2

DERMOSKIN Be Bright AHA/BHA Krem

Özel olarak formüle edilmiş AHA/BHA Krem, Yaz sonu güneşin etkisi ile ciltte artan sebum salgısı, sivilcelenme sorunu ve renk tonu eşitsizlikleri, leke için çözüm oluşturur. AHA ve BHA pürüzsüz ve lekesiz bir cilde sahip olabilmek için kullanılan doğal meyve ve yağda çözünen organik asitleridir. Derinin üst tabakasını nazikçe soyarak yenilenmiş deri oluşumuna yardımcı olur. Be Bright AHA/BHA Krem'i Be Bright Aydınlatıcı Tonik ile temizlenmiş cildinize sadece geceleri uygulamalısınız. Uygulamaya haftada 3 gün ile başlayıp daha sonra günaşırı kullanabilirsiniz.

3

Bioderma

Sébium Foaming Gel Active

Yağlı ve akne eğilimli ciltler için etkin temizliğin ve iyi toleransın mükemmel dengesini sağlayan Sébium Foaming Gel Active içeriğiyle de dikkatleri çekiyor. İçeriğindeki salisilik asit (%1,8) ve glikolik asit (%1) sayesinde cildi kurutmadan derinlemesine temizliyor ve cildi pürüzsüzleştiriyor.

4

Darphin Intral Inner Youth Rescue Serum

Darphin'in en yeni lansmanı Intral Inner Youth Rescue Serum, güçlendirilmiş formülü ile cildin hassas ve kızarık görünümünü azaltmaya yardımcı olur. Cildi %222 oranında nemlendirirken, nemsizlik kaynaklı ince çizgi görünümünü azaltır. Cilde anında ve 24 saat boyunca aydınlık görünüm kazandırmaya yardımcı olur. Cilt dokusuna pürüzsüz görünüm kazandırmaya ve eşit bir cilt tonu sağlamaya yardımcı olur.

DERMATOLOGLARIN
1 NUMARALI TAVSİYESİ*

KEPEĞİ %100'E KADAR GİDERİR**

ÖNCE

0.GÜN

SONRA***

31.GÜN

DERCOS
TECHNIQUE

KEPEK KARŞITI DS ŞAMPUAN

SELENYUM DS TEKNOLOJİSİ****
SALİSİLİK ASİT

VICHY
LABORATOIRES

*Ipsos tarafından Ocak 2021-Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen araştırma sonuçları esas alınmıştır. ** Gözle görünür kepek. Toketici testi, 262 kişi, 2 haftalık düzenli kullanımdan sonra- İtalya. *** Klinik çalışma, 45 kişi, haftada 3 uygulama. Görseller saç derisindeki kepek skorlama sonucuna eşdeğerdir. ****Selenyum Disülfür

5

NUXE Crème Fraîche de Beauté®

Bu vegan(1) ürünler, NUXE'nin çevresel taahhütlerine göre geliştirilen yeni formüllerle 48 saat(2) cildin nemini artırır. Cildin doğal dengesine saygı duyarak ona ışıltılı bir canlılık katarlar. Yeni ve daha da çekici dokuları ile cildiniz için çok daha keyifli bir cilt bakımı: en zengin tereyağından dokusundan en hafif krema dokusuna kadar çok yönlü dokular. Bu nefis duyusal deneyim, Crème Fraîche de Beauté®'nin ikonik Portakal Çiçeği kokusuyla zenginleştirilmiştir.

6

ESTHEDERM Photo Reverse aydınlatıcı güneş bakım kremi

Ciltte oldukça yüksek oranda koruma sağlarken ayrıca foto yaşlanmaya bağlı koyu lekelerin görünümünde azalma, yeni oluşabilecek lekelerin de önlenmesine yardımcıdır. Hassas ciltlerin dahi rahatlıkla kullanabileceği bu krem, cildi güneş altında hem korur hem de özel içeriği sayesinde aydınlatır. UVA ve UVB ışınlarına karşı spf 50 faktörlü güneş koruması sağlayan Photo Reverse Cream in Stick ayrıca leke karşıtı etkiye sahiptir, göz çevresi ve dudak üstü gibi en hassas bölgelerde bile rahatlıkla ve güvenle kullanılabilir. Renk eşitsizliği yaşayan ciltler için idealdir.

Suya dayanıklıdır, gözenekleri tıkamaz, anında emilen hafif yapısı sayesinde yağlı ciltler bile gönül rahatlığıyla kullanabilirler.

7

OSENDE Beauty Collagen Çiğneme Tableti

OSENDE Beauty Collagen Çiğneme Tabletinin bileşiminde Tip I-III Hidrolize Kolajen Peptitleri, Hyaluronik Asit, Hidrolize Elastin, C Vitamini bulunmaktadır. İçerdiği C vitamini ile cildin ve kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan kolajen oluşumuna katkıda bulunur. Şeker içermez.

Eczacınızdan İsteyiniz

Bağışıklığınıza Doğal Destek*

*BEE'O UP Propolisli Şurup, doğal C vitamini içeriğiyle bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

BEE'O UP Propolisli Sprey ile boğazını yumuşat, nefesini ferahlat!

Anadolu propolisin yüksek polifenol içeriği, ham balın zengin vitamin ve enzim içeriği ile buluştu.

BEE'O UP Propolis Shot

Doğal C vitamini içeriğiyle bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Günlük C vitamini, D3 vitamini ve çinko ihtiyacınızın tamamını karşılar.

İTÜ

BEE&YOU
EŞSİZ ANADOLU'DAN

BEE'O UP PROPOLİS

Mevsim Geçişlerinde Sağlıklı Kalmak İçin Dikkat!

Mevsim Geçişleri Uyku Düzenini Bozabilir

Mevsim geçişlerinde pek çok kişide meydana gelen yorgunluk, depresyon, uyku hali çoğu zaman hastalık belirtileri olarak düşünülse de tamamen hava değişiminin neden olduğu bir durumdur. İklimlerin insan psikolojisi üzerindeki etkilerinin hem olumlu hem de olumsuz yönde olduğu araştırmalar aracılığı ile ortaya konuyor.

Sonbahar ayları ile birlikte ruhsal yapıda değişimler görülebildiği gibi bedensel rahatsızlıklar da ortaya çıkabiliyor. Özellikle mevsim geçişlerinde yaşanan uyku problemleri bu sorunların başında geliyor. Central Hospital'dan Nöroloji Uzmanı Uzm. Dr. Gamze Eroğlu Arığ, *"Yeterli süre ve kalitede uyku gereksinimi karşılanamadığında bu durum; zihinsel işlev bozukluklarına, okul performansı ve mesleki başarıda düşüşe, günlük hayat kalitesinde bozulmalara ve hastalıklara karşı vücut direncinin azalmasına kadar pek çok sosyal ve tıbbi probleme yol açabilir."* diyor.

Yaz aylarından sonbahar dönemine geçişte güneşin etkisini kaybetmesi, gecelerin uzayıp gündüzlerin kısalması gibi birtakım değişiklikler vücudun biyolojik saatini de etkiliyor. Böylece vücudun ritmini sağlayan ve uykuya dalma hızını ayarlayan melatonin hormonunun etkisi de giderek azalmış oluyor. Güneş ışını azalınca, vücuda canlılık ve zindelik veren serotonin hormonu yetersiz kalarak, kişilerde çabuk yorulma, uykusuzluk ve mutsuzluk gibi sorunlara yol açabiliyor. Tüm bu değişiklikler nedeniyle mevsimsel geçişlerde uykuyu düzene sokmak büyük önem taşıyor.

Biyolojik saat gün ışığından etkilenir

Sirkadiyen ritm adı verilen günlük ritm; insanlarda uyku-uyanıklık döngüsü, duygu durum, hormon düzeyleri ve vücut sıcaklığı gibi pek çok işlev gerçekleştirir. Biyolojik saat olarak da tanımlanabilecek bu ritm, gün ışığından önemli ölçüde etkilenir. Mevsim geçişlerinde sağlıklı bir uyku süreci için çevresel ısı ve ışık gibi faktörler de son derecede etkilidir.

Sonbahar ve kış aylarında melatonin seviyesi değişiyor

Sonbahar ve kış aylarında gün ışığına maruz kalınca sürenin kısalmasına bağlı olarak melatonin salınımında değişiklikler yaşanır. Bu da hem uyku- uyanıklık sisteminde, hem de duygu durumunda değişimlere yol açar. Depresif ruh hali ile birlikte uykuya dalma ve uykuyu sürdürme güçlükleri yaşanır. Gündüz aşırı uykulu olma durumu da yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir sorun olarak karşımıza çıkabilir.

Uyku düzeni şart

Melatonin hormonunun azalmasıyla yaşanan uykusuzluğa, serotonin azlığı da eklenince sonbaharda vücudun bağışıklık sistemi iyice zayıflar. Bu sebeple nezle, grip ve soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklar da ortaya çıkar. Aynı nedenle var olan diğer hastalıkların da seyri ağırlaşabilir. Hormonal yapıda meydana gelen tüm bu değişiklikler, mevsimsel geçişlerdeki uyku düzenini sağlamak için büyük önem taşır. Bu nedenle uyku düzenini oturtabilmek için gece saatlerinde uyumak, gündüz saatlerinde ise uyanık kalmak gerekir.

Yetersiz uyku zihinsel sorunlara yol açabilir

Yeterli süre ve kalitede uyku gereksinimi karşılanamadığında bu durum, zihinsel işlev bozukluklarına, okul performansı ve mesleki başarıda düşüşe, günlük hayat kalitesinde bozulmalara, hastalıklara karşı vücut direncinin azalmasına, ağrı ve acılara dayanma gücünün zayıflamasına, ruhsal problemlerin çıkmasına ve kalp-damar hastalıklarına kadar pek çok sosyal ve tıbbi probleme yol açabilir.

Kalitesiz uyku, uyku apnesine yol açabildiği gibi, nefes durmaları sırasında kandaki oksijen düzeyinin devamlı inip çıkmasına da sebep olur. Bu durum da beyin, kalp ve damar başta olmak üzere tüm hayati organları olumsuz yönde etkileyebilir.

Aşırı uykulu veya uykusuz olmak ciddi bir hastalığın habercisi olabilir

Sürekli uyuma isteği kadar, istenildiği halde uyuyamamak da büyük sorun oluşturabilir. Her iki durum da ciddi bir hastalığın habercisi olabileceğinden dikkatli olunmalıdır. Aşırı uykulu veya uykusuz olmanın en önemli sebepleri; uyku apnesi, narkolepsi ve huzursuz bacak sendromu gibi uyku hastalıkları ya da depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklardır. Bu durumlardan herhangi biri yaşanıyorsa mutlaka uzman bir hekime başvurulmalıdır.

Her türlü uyku bozukluğunun teşhis ve tanısında son yıllarda kullanılan en geçerli yöntem polisomnografi olarak adlandırılan ve uyku laboratuvarlarında uygulanan uyku testidir. Bu inceleme yöntemi sayesinde tanı koyarak, uygun tedaviyi planlamak mümkündür.

Kaliteli bir uyku için neler yapılmalı?

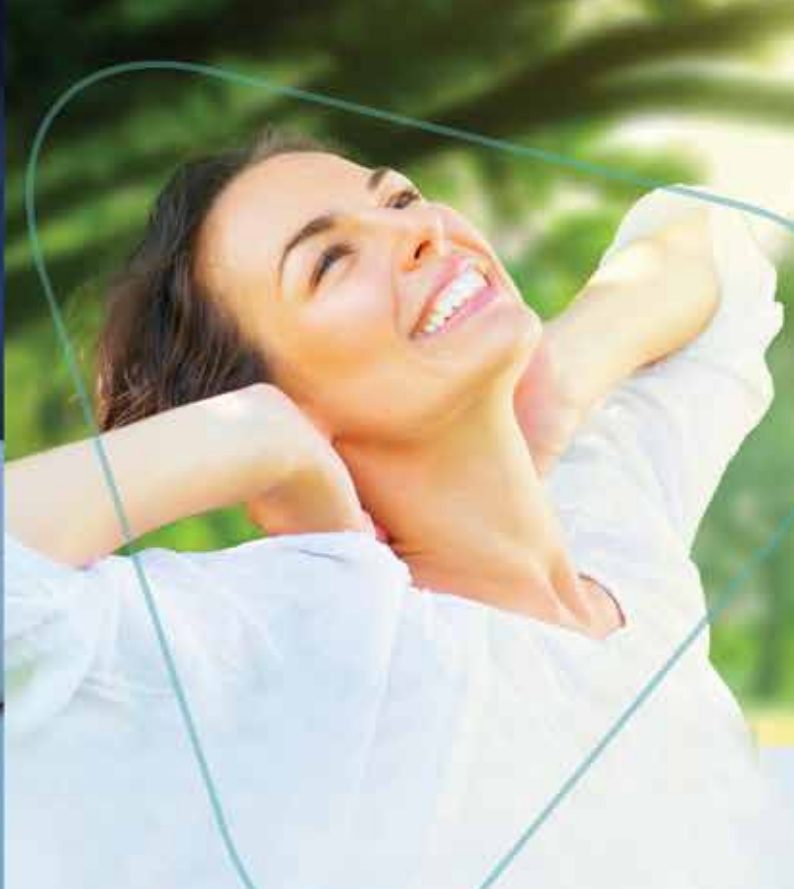
- Her bireyin kişisel gereksinimini karşılayan uyku süreci farklıdır. Kaliteli bir uyku için "uyku hijyeni" olarak tanımlanan kurallara uyulması oldukça önemlidir.
- Yatma ve uyanma saatlerinin düzenli olması, sık değişkenlik göstermemesi
- Yatak odasının fiziksel koşullarının (uygun yatak ve yastık kullanımı, odanın ısı ve ışık alma özellikleri gibi) uykuya uygun hale getirilmesi
- Uyarıcı maddelerin (çay, kahve, alkol, sigara vs.) akşam saatlerinde tüketilmemesi
- Yatağa uykuya hazır olarak gidilmesi uyku hijyeni kuralları arasında sayılabilir.

Türkiye'nin en uzun soluklu festivali 32. AKBANK CAZ FESTİVALİ'NE GERİ SAYIM BAŞLADI

Türkiye'nin en uzun soluklu festivallerinden biri olan Akbank Caz Festivali bu yıl 24 Eylül - 9 Ekim tarihleri arasında şehri cazın farklı renkleriyle 32. kez buluşturacak. Her yıl caz dünyasının saygın isimlerini müzikseverler ile buluşturan Akbank Caz Festivali, 32. yılında da birbirinden özel performanslara ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor.

Avrupa'nın en prestijli caz festivallerinden biri konumunda olan Akbank Caz Festivali, bu sonbaharda caz dünyasının saygın müzisyenlerin yer aldığı bir seçki ile İstanbullu cazseverler ile buluşacak. 32. Akbank Caz Festivali kapsamında satışa açılan ilk konser, Oslo caz sahnesinde uzun yıllardır çeşitli orkestralarla üretimini sürdüren üç müzisyenin ortaklığıyla hayat bulan yeni bir trio olan ***HÜM*** olarak açıklandı. Norveçli grubun ilk İstanbul konseri, 4 Ekim Salı akşamı Akbank Sanat'ta izlenebilecek. Festivalin ikinci konseri olarak 6 Ekim akşamı İngiliz grup ***Portico Quartet*** izleyicilerle buluşacak. Aynı akşam; Jazz Epistles isimli grubuyla Ekaya ve küresel müzik tarihinin değerli figürlerinden biri olan Abdullah Ibrahim, solo piyano konseriyle 6 Ekim akşamı AKM-Tiyatro Salonu'nda sahne alacak.

Bilet satışları başlayan dördüncü konser saksafoncu, besteci, prodüktör ve plak şirketi sahibi müzisyen Ravi Coltrane. Sanatçı Ravi Coltrane, 8 Ekim Cumartesi akşamı Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi'nde ebeveynleri Alice ve John Coltrane'in şarkılarından oluşan bir seçkiyle izleyicilerle buluşacak. 9 Ekim'de Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi'nde ise Klasik Hint Müziği eğitimi aldığı yıllarda geliştirdiği çalış stiliyle enstrümanına özgün bir derinlik katan Oded Tzur'un liderliğindeki Oded Tzur Quartet cazseverlerle buluşacak.



PHYTOSLEEP®

İyi Uykular!

SLEEP TIGHT

PHYTORELAX®

İyi Hisset!

just RELAX

alchemLife™

İÇECEKLERDEN GELEN SAĞLIK

HANGİ İÇECEK NEYE İYİ GELİYOR?

Sağlıklı beslenmede yedikleriniz kadar içtikleriniz de çok önemli. Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı bir yaşam sürebilmek için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmalısınız. Elbette bunun için vitamin içeren, antioksidan ve mineral açısından zengin taze meyve sularını tercih edebilirsiniz.

Hangi Meyve Suları Sağlığımız İçin Faydalı?

- **Kivi Suyu:** Kivi: A ve C vitaminleri ile potasyum bakımından çok zengin bir meyve olan kivi, ayrıca kalsiyum, demir ve magnezyum gibi mineraller açısından da zengindir. Besleyici değeri yüksek bir besin olan kivinin bir tanesi ile günlük A ve C vitamini ihtiyacı karşılanabilmektedir. C vitamini deposu olan bu yeşil meyve, enfeksiyonlar ile mücadele etmek ve cilt kusurlarını önlemek açısından yararlıdır.
- **Üzüm Suyu:** A, B ve C vitaminleri açısından zengin olan üzüm suyu, aynı zamanda bol miktarda potasyum ve demir içeriyor. Güçlü antioksidan özelliği sayesinde vücutta oluşan serbest radikallere savaşarak, hücrelerdeki yıpranmışlığı minimuma indirerek bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlıyor.
- **Armut Suyu:** Armut suyu son derece besleyici ve tatlı bir tada sahiptir. Lif, potasyum, C vitamini ve K vitamini açısından zengindir. Sindiriminizi artırabilir ve kilo vermenize yardımcı olabilir. Diyabet, kalp hastalığı ve kanser riskinizi azaltır.
- **Nar Suyu:** Kolesterol ve şekeri dengeleyerek kalp sağlığını korumanın yanı sıra kanser hücrelerinin gelişmesini de engelliyor. Nar suyu aynı zamanda bağırsak parazitlerini düşürmede de son derece etkili.
- **Ayva Suyu:** Ayva meyvesi içerisinde %84 su, diğer tarafları şeker olmak üzere %15 karbonhidrat içermektedir. Yağ ve protein oranı ise çok düşük olduğu içinde sağlık açısından ideal bir meyvedir. A, B, C vitamini ve potasyum bakımından zengin yapısıyla da hastalıklara karşı mücadele etmektedir. Ayva yemenin faydaları arasında cilt sağlığı da vardır.
- **Portakal Suyu:** Bir bardağında günlük C vitamini ihtiyacını karşılayacak değerler bulunuyor. Potasyum, folat, B1,B2, B6 vitaminleri ve çeşitli mineralleri içeren portakal suyunun kanser hücrelerinin gelişimini önlediği ve kılcal damarları güçlendirdiği biliniyor.
- **Elma Suyu:** Bağışıklık sistemini güçlendirme özelliği bulunan elma suyunun içinde B3, E vitamini ve potasyum bulunuyor.

BAĞIŞIKLIK FONKSİYONLARININ KORUNMASINDA

Küçülen Yeni Tablet

Yüksek Emilim, Düşük Yan Etki

1. C Vitamini
   Lipid Metabolitleri
2. Turunçgil
   Bioflavanoidleri
3. D Vitamini
4. Çinko Pikolinat
5. Selenometionin

Eczanelerde

New Life
Innovative Food Supplements

newlife newlifeturkiye
www.newlife.com.tr

ŞİMDİ YENİLENME ZAMANI:

MEVSİM DEĞİŞİKLİĞİNE AYAK UYDURUN!

Boğucu sıcaklar yerini yavaş yavaş sonbaharın serinliğine bırakırken deniz, güneş ve kum üçlüsüne bir süreliğine veda ediyoruz. Bütün bir kış mevsimi boyunca yazın ve sıcak havanın özlemini çektik, dilimizden "Artık yaz gelsin!" cümleleri eksik olmadı. Elbette bu durumun bilimsel bir açıklaması mevcut. *"Mevsimlerin değişmesiyle birlikte bedenimiz ve ruhumuz da değişim ve yenilenmeden geçer. Yaz mevsimi yenilenme, canlanma ve enerjinin sembolüdür. Yapılan çalışmalar da gösteriyor ki; serotonin adı verilen mutluluk hormonu güneş ışığına bağlı olarak yazın artarken, melatonin denilen uyku hormonu ise azalıyor. Yazın daha canlı olunmasının temelinde; güneş ışığının olumlu etkileri ile artan serotonin hormonuna bağlı gelişen mutluluk etkili oluyor"* diyor Uzm. Kln. Psikolog Seren Öztoprak Kılıç. Hâl böyleyken yeniden sonbaharı selamladığımız şu günlerde, melankoliye kapılmadan, yenilenme odaklı hareket etmemiz de önem taşıyor. Gelin, size bu mevsimin tadını doya doya çıkarabileceğiniz bazı tavsiyelerde bulunalım.

Açık havaya çıkın.

Soğuk havalar tam anlamıyla gelmeden evvel bu tatlı serinliğin tadını çıkarmanızın tam vakti. Kış aylarında havanın erken kararması ve aşırı soğuklar nedeniyle olumsuz bir psikoloji içinde oluyoruz. Güneş ışığının yokluğu kişiyi karamsar ruh haline sokup, depresyonu da tetikleyebiliyor hâliyle. Hazır güneş hâlâ yerinde duruyor ve sıcaklığını hissettiriyorken açık havada daha fazla zaman geçirmeye çalışın. Güneş vücudunuzda adeta antidepresan etkisi yaratarak, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacağından ve fiziksel, zihinsel, ruhsal yenilenmenize destek olacağından, mutlaka güneş görebileceğiniz yerlere gidin.

NUTRAXIN®

Sen Ona GÜNEŞ "D"

Güneş Vitamini

- Bağışıklık*
- Kemik*
- Kas ve Diş*

D vitamini normal
Bağışıklık Sisteminin Korunmasına
katkıda bulunur

207 PUF
1 PUF=**1000 IU Vit D**

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.

Sadece Eczanelerde

www.nutraxin.com.tr

/NutraxinOfficial

/nutraxin_turkiye

Bol bol su için.

Kendinizi yenileme listenizde ilk sıralara mutlaka yeterli su tüketmeyi yazın. Gün içerisinde vücudumuz terleme yoluyla su kaybettiğinden, bu kaybı telafi etmemiz önemli. Su içmek için kesinlikle susamayı beklemeyin, bol su için. Vücudumuz kadar beynimizin de suya ihtiyacı var. Yaşam kaynağı olan su, yeterince tüketildiğinde baş ağrılarını azaltıp stresi önlerken, insanın öğrenme yeteneğinin artmasına da yardım ediyor. Vücudun uyanık ve canlı kalmasını, enerjik hissetmeyi sağlıyor. Bu nedenle günde en az iki litre su içme alışkanlığı kazanın ve kış aylarında da yeterli su içmeye dikkat edin.

Yaşantınıza mümkün olduğunca 'hareket' katın.

Uzm. Kln. Psikolog Seren Öztoprak Kılıç *"Sabah uyandığınızda, başlayacağınız güne dair taşıdığınız umutlar, heyecanlar, o günü şekillendiriyor. Güne mutlu başlamada en önemli etkenlerden biri hareket/spor. Her gün 45 dakika tempolu ve sadece burundan nefes alarak yürüyüş, kan dolaşımını sağlayarak beyne gidecek oksijen ve glikoz miktarını artırıyor, dopamin ve serotonin üretimi ile kişinin ruh halini iyileştiriyor, anksiyete ve depresyona iyi geliyor. Gün içerisinde psikolojik, zihinsel ve fiziksel yenilenme sağlayarak motivasyonu artırıyor"* diyor.

Zamanı esnetmeyi öğrenin.

Havanın erken karardığı soğuk kış akşamlarında çoğu planımızı erteliyor, erkenden eve gidip dinlenmeyi tercih ediyoruz. Havanın geç karardığı zamanlarda ise uzun süre dışarıda kalabiliyor, dışarıda veya evde arkadaşlarımızla daha fazla vakit geçirebiliyoruz. Yapılan araştırmalar, bir arkadaş çevresi ve güçlü sosyal ağlar içinde yer almanın, insanın beden ve ruh sağlığına olumlu şekilde güçlü etkide bulunduğunu gösteriyor. Zamanı esnetmenin ruhumuza iyi geldiğini ve mutlu hissettirdiğini unutmayın ve hâlâ fırsatınız varken bu fırsatı değerlendirin.

Kendinize yeni alanlar açın.

Televizyon, internet ve sosyal medyada 'işinize yaramayacak ya da ruhunuza iyi gelmeyecek' konular ya da kişilere ayıracağınız zaman yerine, zamanınızı doğru yöneterek kendinize yeni alanlar açın. Sanal dünyalar, kişilerin gerçeklik algısını etkiliyor ve bazen önemli durumları atlayıp, unutturabiliyor. Bazen de fazla duygusallaşarak takılınmaması gereken olaylar büyütülüyor, abartılı tepkiler veriliyor. İlgi alanlarınızda yapacağınız değişimler, ruh sağlığınızı da olumlu etkileyecektir.

Zihin detoksu yapın.

Mevsime göre farklılık gösteren duygusal değişimlerin nedeni; beynin melatonin salgısından ileri geliyor. Melatonin bize mutluluk veren bir salgı. Ve gelin görün ki melatonin gün ışığıyla bağlantılı olarak salgılanıyor. Bu nedenle güneşin yerinde ve her şeyin yolunda oluşunu fırsat bilip, olumlu düşüncelere yelken açın. Ruhunuza, zihninize ve bedeninize iyi gelmeyen kötü düşünceleri silip zihinsel detoks uygulayın.

Mutluluğu seçin.

Sizi mutlu edecek konular ve insanlar seçin. Burada, anlık mutluluklardan bahsetmiyoruz. Sonrasında ve devamında insana kendisini iyi hissettiren, huzur ve mutluluk veren, bir adım ötesine taşıyabilecek seçimler yapmak lazım. Bizleri mutsuz eden kişilerden ve durumlardan uzak durarak, bize olumlu enerji veren insanlar ile vakit geçirmeliyiz. Unutmayın ki; mutluluk bulaşıcıdır ve mutluluğu yakalayıp, sahip çıkmak bizim elimizdedir.

TENA ProSkin Emici Külotlar

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

TN-2022-17

HAREKETSİZ YAŞAMIN YOL AÇTIĞI 6 ÖNEMLİ HASTALIK!

Dünyada yaklaşık her 3 kişiden biri hareketsiz!
Hareketsiz yaşam,
kanser riskini yüzde 20 artırıyor!

Masa başında saatlerce çalışmak, açık havada yapılacak bir yürüyüşün gözümüzde büyümesi, ekran başında fark etmeden saatlerce takılı kalmak, hatta spor yapmak yerine spor videoları izlemek... Bunlar size tanıdık geliyorsa bir an önce önlem almaya başlayın.

Hareketsiz yaşam tarzı günümüzde pek çok hastalığa kapı aralıyor ve hatta erken ölüm riskini artırıyor. Dünyada 1,4 milyardan fazla yetişkin, sadece yeterince egzersiz yapmadığı için ölümcül hastalık riskinde artış ile karşı karşıya kalıyor. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Şule Arslan, tütün ve alkol tüketimi, aşırı yeme, hareketsizlik gibi sağlık riski oluşturan davranışlar arasında en sık görülenlerin "fazla kilo ve hareketsizlik" olduğuna dikkat çekerek *"15 yaş ve üzerindeki nüfusun yaklaşık yüzde 31'inde fiziksel aktivite yetersiz ve bu her yıl yaklaşık 3,2 milyon insanın ölümüne neden oluyor. Hareketsiz bir yaşam tarzı olan bireylerin erken ölüm riski yüzde 22 ila 49 daha yüksek. Bunlar ciddiye alınması gereken veriler."* diyor.

Kanser, metabolik hastalıklar, kalp damar sorunları... Hareketsiz bir yaşam tarzının, insan vücudunu farklı mekanizmalar yoluyla etkilediğine değinen Prof. Şule Arslan, şunları söylüyor: *"Hareketsizlik insan vücudunda istenmeyen olumsuz etkilere neden olur. Tüm nedenlere bağlı ölüm riski yükselir. Kalp damar hastalıklarına bağlı ölümlerde, kanser ve metabolik hastalık riskini (diyabet, hipertansiyon ve dislipidemi gibi) arttırır. Kas iskelet sistemi hastalıkları (eklem ağrısı, kemik erimesi), depresyon ve bilişsel yetersizlik bunlara örnek olarak verilebilir. Uzun süreli hareketsiz yaşam uykusuzluk ve uyku bozuklukları gelişmesi ile de ilişkilidir."*

OSENDE COLLAGEN

O hep sende !

Şeker içermez

Hidrolize Kolajen Peptitleri, Hyaluronik Asit ve Vitamin Kompleksleri

#ohepsende

TABİLAÇ

İşte hareketsiz yaşamın yol açtığı 6 hastalık!

Diyabet

İnsülin direnci ve diyabet, hareketsiz yaşamın hızla yaygın hale getirdiği iki önemli sorun.
Araştırmalar Tip 2 diyabet riskinin hareketsiz kişilerde yüzde 112 daha yüksek olduğuna dikkat çekiyor. Günde bin 500 adımdan az yürüyen, uzun süre oturan ve kalori tüketimine dikkat etmeyen bireylerde insülin direnci daha sık görülüyor.

Hipertansiyon ve kan yağlarındaki bozukluklar

Türkiye'de de ölümlerin en büyük nedenlerinin başında kalp ve dolaşım hastalıkları (iskemik kalp hastalığı ve inmeler) ve kanser geliyor. Hareketsizlik kan basıncı değişikliklerine neden olduğu gibi kolesterol ve insülin duyarlılığında değişime de yol açıyor. Bu hastalıklardan korunmanın birinci adımı ise sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam sürmek.

Obezite

Hareketsiz geçirilen sürenin yüzde 10 artmasıyla bel çevresi ölçümlerinde 3.1 cm artış olduğunu gösteren çalışmalar mevcut. Yürüme veya ayakta durma gibi basit aktivitelerde bile enerji harcanıyor; bu tip düşük düzeyde enerji harcanması "egzersiz dışı aktivite termogenezi" olarak adlandırılıyor. Bu tip enerji tüketimini bile kilo almaya karşı savaşmaya yardımcı olabiliyor. Oturma veya yatma gibi düşük enerjili aktivitelerin süresinin artması egzersiz dışı aktivite ile yakılan kalorileri sınırlandırıyor. Araştırmalar, obez kişilerin, ortalama bir bireye kıyasla günde 2 saat daha fazla oturduğunu gösteriyor.

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları

Hareketsiz yaşam; kemik erimesi, eklem ağrıları ve duruş bozukluğuna neden oluyor. Hareket etmemek kemik mineral yoğunluğunu da azaltıyor. 50 yaş üzeri kadınlarda hareketsiz geçirilen zaman yerine en az 30 dakika hafif fiziksel aktivite yapmak kırık riskini yüzde 12 azaltıyor. Günlük 10 saat ve üzerinde hareketsiz zaman geçirenlerde diz ve eklem ağrısı oluşuyor. Uzun süreli oturarak çalışan kişilerde ise duruş bozuklukları, sırt ve boyun ağrısı gelişiyor.

Kanser

Hareketsiz geçirilen zaman genel kanser riskini yüzde 20 artırıyor. Uzun süreli oturmanın kolorektal, rahim, yumurtalık ve prostat kanseri riskini artırdığı, özellikle kadınlarda kansere bağlı ölümleri artırdığı biliniyor. Başka bir araştırmada ise artan toplam oturma süresi ile kolon ve rahim kanseri arasında doğrudan bağlantı olduğu gösterildi.

Kırılganlık

Kırılganlık (zayıflık), vücudun hastalıklara karşı daha kırılgan hale gelmesi durumu olarak tanımlanıyor. Kırılganlığa yol açan çoklu faktörlerin arasında hareketsizlik ilk sıralarda geliyor. Kırılganlık kişinin hastalık veya yaralanmalarda iyileşme-toparlanma yetisini azaltıyor, kırılgan yaşlıların hastaneye yatış olasılıkları da artıyor. Günlük yaşamlarında daha uzun süre oturan bireylerin ileri yaşlarda daha kırılgan olma olasılıkları artıyor. Günlük oturma süresinin kısalması ile kırılganlık gelişme riski de azalıyor.

Masa başında çalışan kişiler, 20- 30 dakika gibi düzenli kısa aralıklarla ayağa kalkmalı veya yürümelidir; mesai arkadaşları ile bazı görüşmeleri ayakta yapmayı veya ofis içinde evrak alışverişi için kısa süreli yürümeyi alışkanlık haline getirebilirler. Uykusuzluk ve düzensiz beslenmenin insanları hareketsizliğe iten başlıca nedenlerden olduğuna dikkat çeken **Prof. Dr. Şule Arslan şu önerilerde bulunuyor:** "Hareket, sağlıklı beslenme ve kaliteli uyku, insan hayatının olmazsa olmazlarındandır. Yaşam kalitesini ve yaşam süresini daha uzun kılmak için bu 3 kurala uymak çok önemli."

İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

YENİ

nbtlife
Quattro

Ağızda Dağılan Tablet

Daha Hızlı Bir Rota Mevcut!

NBT İLAÇ
"Sağlık doğamızda var"

www.nbtilac.com.tr | @nbtilac | +90 850 885 2 628
NBT

Giderek yaygınlaşan önemli bir sorun:

ÇOCUKLARDA DÜŞÜK EFOR KAPASİTESİNE DİKKAT!

Hareketsiz çocuklar kalp hastası adayı!

Sokaklardaki aktivitelerin giderek azalması, televizyon ve bilgisayar başında geçirilen uzun saatler, ellerden adeta hiç düşmeyen akıllı telefonlar... Tüm bu etkenler son yıllarda çocuklarda düşük efor kapasitesinin giderek yaygınlaşmasına neden oldu. Aktivitelerde çabuk yorulan, nefes nefese kalan, hatta birkaç basamak merdiven çıkmakta dahi zorlanan çocukların oranı azımsanmayacak kadar çoğaldı. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Tuğçin Bora Polat, çocuklarda düşük efor kapasitesinin mutlaka önemsenmesi gerektiğine işaret ederek, "Efor kapasitesi düşüklüğünde öncelikle kalp hastalıkları ekarte edilmeli. Çocuğun kalbinde sorun yoksa mutlaka 'hareketsizlik' sorgulanmalı ve buna yönelik önlemler alınmalı. Zira çocuklarda hareketsizlik nedeniyle gelişen obezite; diyabet, karaciğer yağlanması, hipertansiyon ile diğer kalp hastalıkları gibi önemli sağlık problemlerini tetikleyebiliyor." diyor.

Wee® baby

annelerin bi' tanesi

35 yıllık tecrübesiyle

bebs?

yenilenen ürünleri ve portföyüyle karşınızda!

Bu belirtiler varsa, dikkat!

Çocukluk çağında efor kapasitesi yaş grubuna göre değişiklik gösteriyor. Düşük efor kapasitesi de yenidoğanda ve süt çocuklarında en sık beslenme sürecinde belirti veriyor. Beslenirken yorulma, terleme ve nefes nefese kalma, tipik belirtilerini oluşturuyor. Oyun çağındaki çocuklarda (3 yaş sonrası) aktivitelerde zorlanma ve buna bağlı olarak oyuna katılmama, efor kapasitesi düşüklüğüne işaret edebiliyor. Okul çağı döneminde spor aktivitelerinde düşük performans sergileyen çocukların da efor kapasiteleri açısından sorgulanmaları büyük önem taşıyor.

Hareketsiz çocuklar kalp hastası adayı

Çocuklarda efor kapasitesi düşüklüğü kalp hastalıkları açısından mutlaka değerlendirilmesi gereken önemli bir sorun. Zira düşük efor; kalp kapak hastalıkları ve kalpte deliğe işaret edebiliyor. Dolayısıyla efor düşüklüğünde ebeveynlerin aklına ilk olarak 'kalp hastalıkları' geliyor. Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Tuğçin Bora Polat, çocukluk çağındaki efor düşüklüğünün aslında çoğunlukla hareketsiz bir yaşamdan kaynaklandığını belirterek, "Düzenli bir spor yapmak ve hareketli bir yaşam her yaş grubunda çok önemlidir. Bunun nedeni ise metabolizmanın hızını belirleyen en önemli faktörün hareket olması. Hareketsiz yaşam düşük eforu ve düşük efor da kısır döngü içerisinde hareketsizliği tetikliyor. Metabolizma hızının düşmesi sonucu da erken ergenlik ve böylece boy kısalığı gibi önemli sorunlar gelişebiliyor. Ayrıca aşırı kilo alımı ve buna bağlı olarak zamanla diyabet, tansiyon ile kalp hastalıkları gibi ciddi sağlık problemleri tetiklenebiliyor." diyor.

Düzenli spor çok önemli!

Düşük efor sorunu yaşayan çocukların düzenli spor yapmaları ve sağlıklı beslenmeleri, başta kalp olmak üzere pek çok önemli hastalığın önlenmesinde anahtar rol üstleniyor. Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Tuğçin Bora Polat, hareketli bir yaşam için düzenli yapılacak olan sporun yanı sıra çocukların bilgisayar ve akıllı telefon kullanımları ile masa başı aktivitelerinin de kısıtlanması gerektiğini hatırlatarak, "Günümüz koşullarında oyun çağındaki çocuklarda oyun parkları ve kreş aktiviteleri faydalı olabiliyor. Daha büyük çocuklarda da spor okulları ve bireysel aktiviteler büyük yarar sağlıyor." diyor.

Efor testleri yol gösteriyor

Prof. Dr. Tuğçin Bora Polat, özellikle spor aktivitelerinin seçiminde efor testlerinin yol gösterici olduklarına işaret ederek, şöyle devam ediyor: "Spor aktiviteleri için değerlendirilen bazı çocukların hareketsiz yaşam sürmeleri nedeniyle merdiven çıkarken bile zorlanabildiklerini görüyoruz. Düşük efor kapasitesine sahip çocukların futbol ve basketbol gibi yarışmalı sporlarda zorlanıp bu aktiviteleri yarıda bırakmaları çok mümkün. Dolayısıyla spor aktivitelerinin devam etmesi için efor sorunu yaşayan çocuklara koşu, yüzme ve bisiklet gibi daha hafif ve bireysel sporları öneriyoruz. Efor testi de çocukları uygun spor dallarına yönlendirmemiz konusunda bize yardımcı oluyor."

MUSTELA 3 ETKİLİ
AVOCADO BALSAM

BESLER
ONARIR
KORUR

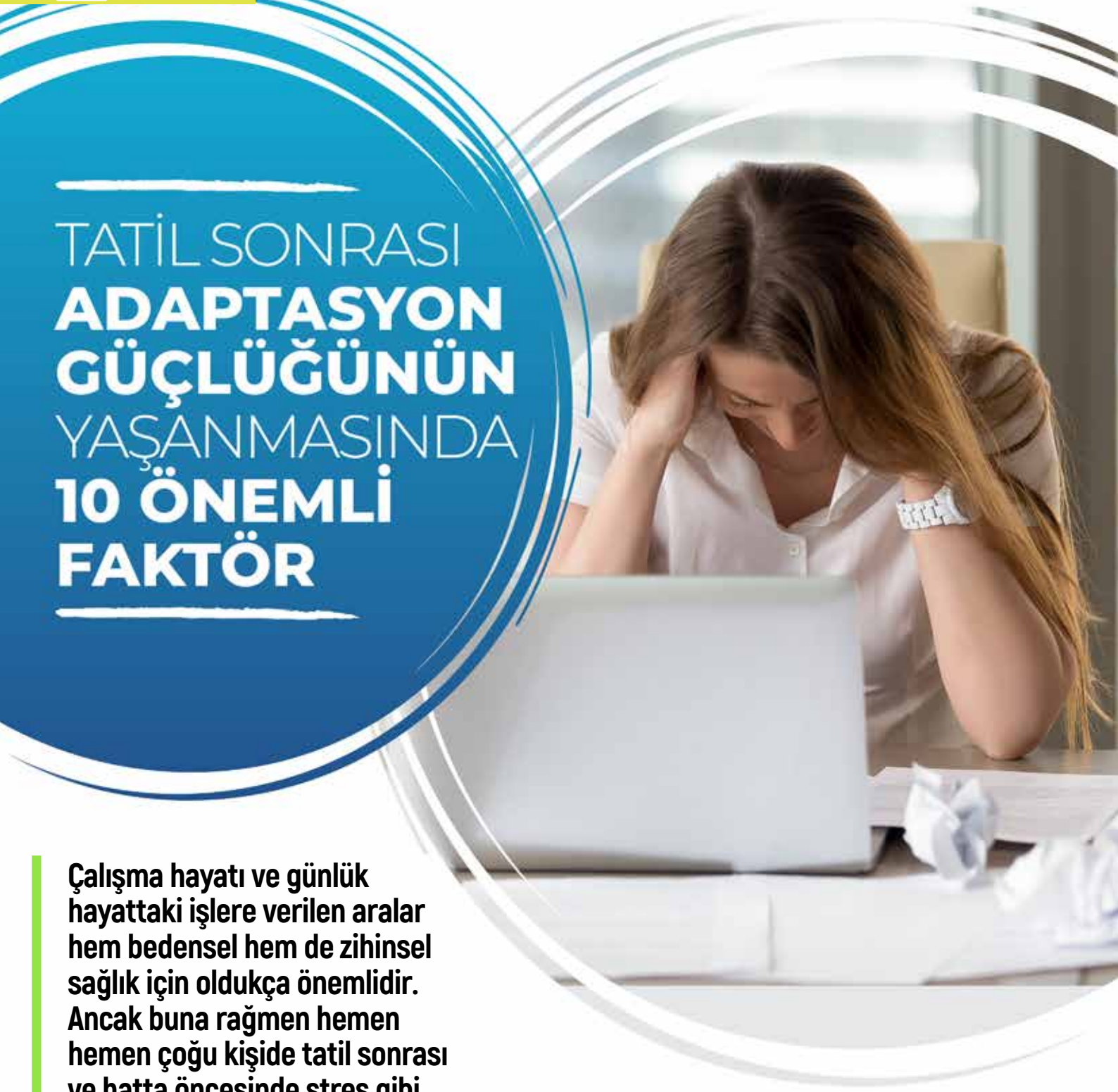
TÜM AİLE İÇİN

Çok amaçlı kullanım

Yüz ve vücuttaki **tüm kuru bölgeler için**

- Yüz ve boyun
- Dudaklar
- Dirsekler
- Eller
- Diz kapakları
- Ayaklar

TATİL SONRASI ADAPTASYON GÜÇLÜĞÜNÜN YAŞANMASINDA 10 ÖNEMLİ FAKTÖR



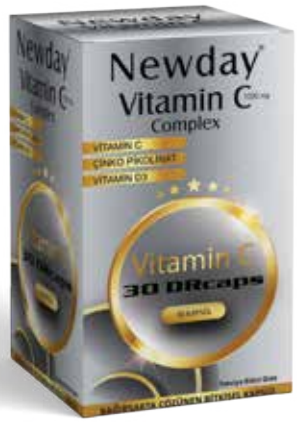
Çalışma hayatı ve günlük hayattaki işlere verilen aralar hem bedensel hem de zihinsel sağlık için oldukça önemlidir. Ancak buna rağmen hemen hemen çoğu kişide tatil sonrası ve hatta öncesinde stres gibi olumsuz duygularda artış bununla birlikte adaptasyon güçlüğü görülebilmektedir. İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Psikoloji Uzmanı Kln. Psk. Müge Leblebicioğlu Arslan, açıklamalarda bulundu.

Tatil sonrasında ruh sağlığında sıkıntıya yol açabilecek belirtiler;

Tatil sonrası iş hayatına adaptasyon güçlüğü çoğu kişide görülebilmektedir. Bu durum son derece normaldir. Ancak bu adaptasyon süresinin uzaması kişilerin iş ve sosyal yaşamlarında bir takım sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. Kişilerin tatil sonrası ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek belirtiler şu şekilde sıralanabilir.

Newday® Vitamin C 1000 mg Complex

Etkinliği ***Kanıtlanmış*** *Korunma*



Vitamin C 1.000 mg

Çinko Pikolinat 15 mg

Vitamin D3 1.000 IU

DRcaps® *Kapsül ile Yüksek Biyoyararlanım*

LİGONE®

Multivitamin & Multimineral Kapsül

Organik ve Aktif *Formda* ***Multivitamin***

İmmünaktif Kompleksle Desteklenmiş ***En geniş Spektrumlu*** *Antidiyabetik* ***Multivitamin***

100 mg Beta Glukan

2 Milyar Probiyotik

13 Vitamin

9 Mineral

RCFARMA

Sağlıklı Yaşama Tam Destek

Sosyal belirtiler

İnsanlara karşı savunmacı bir tutum sergilemek, sürekli hata bulmaya çalışmak, problemleri dışsallaştırmak, insanlara güvenmemek, iş yerinden ayrılmayı istemek, toplantılara ya da randevulara gitmek istememek gibi belirtiler görülebilir.

Zihinsel belirtiler

Muhakemede güçlük, düşük iş kalitesi, düşük verimlilik, konsantrasyonda güçlük, unutkanlık ve karar vermede güçlük gibi belirtiler görülebilir.

Duygusal belirtiler

Tükenmişlik hissi, isteksizlik ve ilgisizlik, olumsuz duygu deneyiminde artış, öfke kontrolünde güçlük, aşırı hassasiyet, öz güvende düşüş, endişe kaygı ya da depresif belirtiler görülebilir.

Fiziksel belirtiler

Enerji kaybı ve yorgunluk, iştahsızlık uykuya dalmakta ya da uyanmakta güçlük ve bedensel ağrılar görülebilir.

Tatil sonrası adaptasyon güçlüğünün yaşanmasında 10 önemli koruyucu faktör

İyi olma halini tek bir nedene bağlamaktan kaçının

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki kişilerin yaşamdan aldıkları doyum ne kadar yüksekse psikolojik iyi olma halleri de o kadar yüksek olabilmektedir. Dolayısıyla yaşamdan aldıkları doyum yüksek olan kişiler bu sürece daha rahat uyum sağlayabilmektedirler. Yaşam doyumunu arttıran tek faktör tatil süreci değildir. Kişiler iyi olma halini tek bir nedene "tatile gitmeye" bağladıklarında sonucu hüsran olabilir.

Tatil sürecine dair gerçekçi beklentiler oluşturun

Tatile gitmeye yüklenen anlamlar gerçekçi boyutta olması, tatil sonrası sendorumunun oluşmasını engellemede son derece önemlidir. Kişi tatile gittiğinde duygusal anlamda kendisini daha iyi hissedebilir, hissetmeyede bilir ancak tatil sonrası problemin halen devam ediyor olması kişinin mevcut iyi hissetme beklentisine uymayacağından, kişilerin duygusal anlamda güçlükler yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle kişilerin, tatilin kısa ve keyifli bir süreç olduğu ancak tatil kavramının iyi hissetme halini sonsuza kadar olumlu yönde etkileyecek sihirli bir değnek olmadığını düşünmeleri psikolojik iyi oluş ve yüksek adaptasyon açısından son derecede önemlidir.

İş hayatınızda var olan mevcut problemleri çözümlemeye odaklanın.

Yapılan çalışmalarda iş memnuniyet düzeyi yüksek olan kişilerin tatil sonrası daha fazla yüksek adaptasyon gösterdikleri görülmektedir. Bununla birlikte iş hayatındaki problemler ya da düşük memnuniyet düzeyi kişiyi tatil öncesi de strese sokabilmekte ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla tatil öncesi örneğin 'sorun yaşanılan kişiyle problemi konuşma, yardım isteme ya da iş yeri değişikliği' gibi mevcut probleme yönelik çözüm odaklı yaklaşımlarda bulunmak psikolojik iyi oluş açısından son derece önemlidir.

Tatil öncesi işlerinizi biriktirmekten kaçının.

Tatile çıkmadan önce biriken işlerinizi azaltabildiğiniz kadar azaltın. Böylelikle tatil sonrası gelen sorumluluklarla baş edebilmeniz kolaylaşabilir.

İş ve eğlenci hayatınızda denge kurun.

Dinlenme süreci sadece yıllık izin gibi tatil süreçleriyle ilişkili değildir. Kişilerin iş ve eğlence hayatında bir denge sağlıyor olmaları ruh sağlığı açısından son derece önemlidir.

Haliborange®

Büyük düşünen miniklerin kahramanı **Haliborange**, artık Türkiye'de!

Bir asırlık tecrübesi, benzersiz tadı ve içerdiği Omega-3, multivitamin ve mineral desteğiyle **Haliborange,** şimdi Türkiye'deki çocukların yanında!

UK's No.1

bi' dolu gülücük

*Based on 52 W/E Sales Date 29.12.18
Total brand sales, min £ -UK Grocery multiples, Impulse, Pharmacies Source: Nielsen, 12m MAT, March 2021, Kids Vitamins

iHealth® www.ihealth.com.tr

www.haliborangeturkiye.com haliborangetr

- **Tatil bitti diye kendinizi eve kapatmaktan kaçının.**

  Tatil sonrasında hobilerinizle ilgilenin, sosyalleşmeye zaman ayırın ve sevdiklerinizle birlikte vakit geçirin. Özellikle spor yapmak serotonin hormonu düzeyini yükselterek, tatil sonrası hissettiğiniz olumsuz duygunun yoğunluğunun azalmasına yardımcı olacaktır.

- **Tatil sonrasında işlerin bütününe birden odaklanmak yerine parçalara bölerek planlamalar yapın.**

  Planlamalar başlangıçta kişide stres ve kaygı uyandırabilir. Ancak öncelikli tamamlanması gereken iş, proje ve toplantı gibi planların yapılması, belirsizliğin oluşturduğu olumsuz duyguyu azaltarak kişiyi uzun vadede rahatlatır.

- **Tatil sonrasında hayatınızla ilgili radikal kararlar vermekten kaçının.**

  Tatilin verdiği yüksek enerji ve motivasyon sizi yeni planlamalar yapmaya ya da hayatınızla ilgili önemli kararlar almaya itebilir. Ancak yüksek motivasyonla üzerine düşünülmeden ve planlama yapılmadan 'iş yeri değişikliği, taşınma, yeni ve önemli bir proje' gibi alınan kararlar uzun vadede kişiyi olumsuz etkileyebilir.

- **Tatil sürecinde rutinlerinizi ve düzeninizi tamamen bozulmasına engel olun.**

  Rutinler kişinin ruh sağlığında önemli bir koruyucu faktördür. Tatil sonrası rutinlerde bozulmalar görülebilir. Bu süreçte günlük rutinize dönebilmek için kendinize zaman tanıyın. Özellikle tatilden bir kaç gün önce örneğin akşamları rutin saatlerinizde yatmak ve erken uyanmak gibi günlük rutinlerinize dönmeye çalışın.

- **Zorlandığınız durumlarda uzman desteği almaktan çekinmeyin.**

  Tatil sonrası adaptasyonda yaşadığınız güçlükler giderek artıyorsa mevcut durumla baş etmekte güçlük yaşıyorsanız, duygu yoğunluğunuzda bir azalma olmuyor ya da duygunun şiddeti giderek artıyorsa, ve bu durum günlük hayatınızı, işinizi ve işlevselliğinizi olumsuz yönde etkilemeye başladıysa bu durumda psikoterapi desteği almanız psikolojik iyi olma haliniz açısından oldukça önemlidir.

HERBasist
doğanın desteği

Sonbahara **hazır mısınız?**

Bilgi almak için
info@digipanohealth.com
adresinden bize ulaşabilirsiniz.

DP
DİGİ PANO

www.**herbasist**.com

E Sadece Eczanelerde

Bu ürün bir takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla besin öğeleri veya besleyici ve fizyolojik etkileri bulunan maddeleri içerir. **Bu ürün ilaç değildir. Tedavi amacıyla kullanılmaz.**

ECZACINIZ
ÖNERİYOR
SONBAHAR2022

Uzm. Ecz. Banu Deniz Bayburtlu

1

2

2 NEW LIFE
C1000 Plus
Bağışıklığa karşı etkili olan 1000mg C vitamini lipit metabolitleri, 46mg turunçgil bioflavanoidleri, 15mg çinko, 100mcg selenyum ve 1000 IU D vitamini içermektedir. Ayrıca içerdiği çinko, pikolinat formunda, selenyum ise selenometinin formundadır ve böylelikle yüksek biyoyararlanım sağlanmaktadır.

4

3

4 PGED CARE
NEMLENDİRİCİ VÜCUT SPREYİ
Tamamen doğal, hızlı emilerek yağlı his bırakmayan, su bazlı formülü ve serintelici özelliği ile ön plana çıkıyor. İçeriğindeki doğal yağlar sayesinde cildin korunmasına yardımcı olur.

1 ALCHEM LIFE
PHYTORELIEF
Etkinliği ispatlanmış Nar, Zerdeçal ve Zencefil bitkilerinin standardize edilmiş fitoaktif bileşenlerini içeren takviye edici gıda.
PHYTORELAX
Yüksek biyoyararlanıma sahip, etkinliği ispatlanmış Passiflora, Rodiola, Melisa, Safran ve Lavanta bitkilerinin standardize edilmiş fitoaktif bileşenlerini içeren takviye edici gıda.
PHYTOSLEEP
Etkinliği ispatlanmış Melisa, Passiflora, Valerian ve Papatya bitkilerinin standardize edilmiş fitoaktif bileşenlerini içeren takviye edici gıda.

3 PGED CARE
D3 ve D3K2 Vitamin Sprey
Günlük D vitamini ihtiyacını karşılamak için 1000IU D3 ve hem D hem de K vitamini ihtiyacını karşılamak amacıyla 1000 IU D3 vitamini ile 25 mcg K2 vitaminleri içerecek şekilde formülize edilen gıda takviyeleri, kolay kullanım için sprey formunda üretiliyor. Koruyucu, renklendirici ve tatlandırıcı içermezler.

DOĞRUSUNU İSTERSENİZ

Wellcare™

OMEGA 3

YÜKSEK OMEGA 3 İÇERİR!

Wellcare™

Sağlıkla yaşama sanatı

wellcare
omega3.com

wellcaretr.com wellcaretr wellcaretr

IFOS
★★★★★

İNSANLIĞIN YENİ UMUDU

GENETİK TESTLER

Dünyanın Gözü Genetik Testlerde...

Genetik hastalığa sahip insan sayısının artması ve dünya genelinde artan sağlık harcamalarının ekonomiler üzerindeki baskısı, genetik test pazarının büyümesini sağlıyor.

Harvey's FORTUSS

İçine
Hatmi Çiçeği
Bir Tutam
Zencefil
öhö öhö
Kontrol
Altında!

BİTKİSEL

Doğal

www.nurseharveys.com.tr

E
Sadece
Eczanelerde!

HAKS group

Dr. Gülay Özgön
Nesiller Genetik Hastalıkları Değerlendirme Merkezi Kurucusu

Genetik hastalığa sahip insan sayısının artması ve dünya genelinde artan sağlık harcamalarının ekonomiler üzerindeki baskısı, genetik test pazarının büyümesini sağlıyor. Bu konuda yapılan son araştırma küresel genetik test pazarının 2027 yılına kadar 25,05 Milyar ABD Dolarına ulaşacağına dikkat çekiyor. Nesiller Genetik Hastalıkları Değerlendirme Merkezi Kurucusu Dr. Gülay Özgön son bulguların ışığında genetik testlerin önemini ve araştırmanın sonuçlarını değerlendirdi.

Küresel sağlık sistemi, sürdürülebilir bir geleceğin planlanmasında öncelikli bir öneme sahip ve insan sağlığı küresel amaçların en önemli üç maddesi arasında yerini alıyor. Genetik koşulların insan sağlığını çok boyutlu olarak etkiliyor olması genetik bilimine olan yatırımların da artışını sağlıyor. Research and Markets tarafından açıklanan Genetik Test Pazarı Küresel Tahmini 2021-2027 raporunda küresel genetik test pazarının 2027 yılına kadar 25,05 Milyar ABD Dolarına ulaşacağına dikkat çekiliyor. Bu artışta dünya çapında genetik hastalığa sahip insan sayısının artması ve bu artışın ekonomiler üzerindeki baskısının etkili olduğu düşünülüyor. Nesiller Genetik Hastalıkları Değerlendirme Merkezi Kurucusu Dr. Gülay Özgön son bulguların ışığında genetik testlerin önemini ve araştırmanın sonuçlarını değerlendirdi. Dr. Gülay Özgön, genetik bilimi ile ilgili farkındalığın artmasının nedeni olarak pandemi sırasında ve sonrasında hem tanı hem de tedavi süreçlerinde genetik biliminin başrolde olmasına bağlı olduğunu ifade etti. Özgön, hastalıklara yatkınlığın, hastalık süreçlerinin nasıl geçirildiğinin de genetik özelliklere bağlı olduğunun farkına varıldığını, böylece toplumların genetik bilimini kanıksadığına ve kullandığına dikkat çekti. Dr. Gülay Özgön tüm bu gelişmelerin ve teknolojik ilerlemelerin genetikteki yatırımlarını artırdığını, genetik test pazarını geliştirdiğini ve dünyanın gözünün genetik testler ışığında yapılan teşhis ve tedavilere döndüğünü söyledi.

ch-OSA®
(Kolin Stabilize Ortoslisik Asit)
BioSil®

%100 VEGAN

GELİŞMİŞ KOLAJEN, ELASTİN, KERATİN ÜRETİM AKTİVATÖRÜ

FDA APPROVED FACTORY

efsa European Food Safety Authority

GMP CERTIFIED

TÜM ZAMANLARIN "EN İYİ, DOĞAL GÜZELLİK ÜRÜNÜ"

Cilt
Cildin elastikiyetini artırarak kırışıklıkların ve ince çizgilerin kaybolmasına yardımcı olur. Cildin nem kapasitesini artırır.

Saç
Daha kalın, kopmalara karşı daha güçlü ve daha parlak saçlar.

Tırnak
Tırnaklarınız kırılmalara karşı daha güçlü, daha sağlıklı.

Eklem
Eklem sağlığını geliştirir, eklem ağrılarını azaltır.

Kemik
Daha güçlü kemikler için kemik mineral yoğunluğunu ve kemik kolajen oranını artırır, osteoporoz ile mücadele eder.

Kolin
Kolajen kaybının başlıca nedenlerinden olan yüksek homosistein ve kortizol seviyelerini düzenlemeye yardımcı olur.

VEGAN

GLUTEN İÇERMEZ

GDO İÇERMEZ

KLİNİK OLARAK KANITLANMIŞTIR

DOĞA DOSTU

@biosil_turkiye www.biosil.com.tr (0312) 482 0 444 www.senkronsaglik.com

Ruhsat Sahibi: Senkron Sağlık Ltd. Şti. - Ankara

Moleküler tanı büyük yükselişte

Genetik Test Pazarı Küresel Tahmini bulgularını değerlendiren Dr. Gülay Özgön, tanısal testlerin genetik analiz pazarında hâkim segment olduğuna dikkat çekti. Özgön, *"Genetik tanı testleri genetik bir durumu analiz etmek ya da dışında bırakmak için kullanılır. Raporda da belirtildiği üzere, görünür belirti ve semptomlara dayalı olarak belirli bir hastalıktan şüphelenildiğinde tanı koymak için kullanılan genetik testler tüm dünyada büyük bir yükselişte. Bu durumun en önemli nedeni, genetik testlerin tanı sürecini büyük ölçüde kısaltması ve bu durumun tedavinin başarısını olumlu etkilemesi"* dedi. Genetik Test Pazarı Küresel Tahmini raporuna göre, prenatal ve yenidoğan testleri de önemli bir pazar payına sahip. Bu durumun en önemli nedeni, sağlık hizmetlerine ilişkin farkındalık ve dünya çapında genetik hastalıklardan kaynaklı ölüm oranındaki artış olarak gösteriliyor.

Hastaların kan analizinde ortaya çıkan genetik değişikliklerin saptanması, tümör takibine ve tedavinin planlanmasına olanak tanıyor. Yayınlanan rapor, tüm dünyada artan kanser yükünün, teşhis ve kişiselleştirilmiş ilaç konusunda artan bilinç düzeylerinin kanserin teşhisine yönelik yatırımları önemli kıldığını kanıtlıyor.

Kanserin erken teşhisinde genetik testler kritik öneme sahip

Dr. Gülay Özgön, likit biyopsi ya da likit onkoloji testleri olarak adlandırılan genetik testler sayesinde cerrahi müdahaleye gerek olmadan kişinin damarından alınan kanın analiz edilmesiyle kanserin teşhisinin mümkün olduğuna dikkat çekti. Bu yönüyle genetik testlerin kanserle savaşta insanlık için bir umut olduğunu ifade eden Özgön, *"Hastaların kan analizinde ortaya çıkan genetik değişikliklerin saptanması, tümör takibine ve tedavinin planlanmasına olanak tanıyor. Yayınlanan rapor, tüm dünyada artan kanser yükünün, teşhis ve kişiselleştirilmiş ilaç konusunda artan bilinç düzeylerinin kanserin teşhisine yönelik yatırımları önemli kıldığını kanıtlıyor"* ifadelerini kullandı.

ABD ve Avrupa Pazar Lideri

2021 ve 2027 arası gelişmelerin mercek altına alındığı Genetik Test Pazarı Küresel Tahmini Raporuna göre, Küresel Genetik Test Pazarının büyüklüğü 2021'de 13,92 Milyar ABD Doları oldu. Tahminlere göre Pazar, 2021'den 2027'ye kadar yüzde 10,29'luk bir birleşik büyüme gösterecek. Pazar büyüklüğünün 2027 yılına kadar 25,05 Milyar ABD Dolarına ulaşması bekleniyor. Rapora göre ABD ve Avrupa genetik test pazarında lider konumunda. Avrupa'da ise Almanya genetik alanındaki yenilikçi çalışmaları ile öne çıkıyor. Bu çıkışta hükümet desteğinin de payı büyük.

Dr. Gülay Özgön, genetik analiz ile ilgili çalışmaların toplumsal sağlık ve doğal olarak toplumsal gelişmişlikle çok ilgili olduğunun altını çizerek, ***"Türkiye'nin bu alanda alınacak yolu var. Avantajımız ise teknolojik gelişmeleri hızla hayata geçiriyor olmamız ve hekim kalitemizin çok yüksek oluşu. Özellikle teşhis süreçlerinde genetik analizlere giderek artan bir oranda önem veriliyor ve bu gelişme olumlu tedavi süreçlerin beraberinde getiriyor"*** dedi.

b-good® care

Anne, bebek ve tüm aile için** doğal içerikli temiz formüller ile **etkili bakım deneyimi ile tanışın!

Hipoalerjenik + Dermatolojik Test Yapılmıştır. ✓

ANIMAL TEST-FREE PETA VEGAN

b-encapsulation technology

Sadece eczanelerde!

şimdi keşfet

@bgoodcare

www.bgood.com.tr

Ecz. Süreyya KÖKLÜ

Doğanın Mucizesi Trans resveratrol

Trans resveratrol, güçlü antioksidan özelliği ile vücudun oksidatif stres (serbest radikal hasarı) ile başa çıkabilmesine yardımcı olur.

Resveratrol; siyah üzüm, kara dut, yaban mersini gibi kırmızı renkli bitkilerin yaralanma, mantar, soğuk, sıcak gibi çeşitli çevresel faktörlere karşı stres altında kendini korumak üzere ürettiği fenolik bir bileşiğin genel adıdır. Trans resveratrol ise resveratrolün iki izomerinden biri olup, içerisindeki aktif bileşenidir.

Resveratrol farklı saflık derecelerinde olabilirken, Trans resveratrol %99 saf haldedir, bu nedenle saf trans resveratrol almak tercih edilmelidir.

Trans resveratrol, güçlü antioksidan özelliği ile vücudun oksidatif stres (serbest radikal hasarı) ile başa çıkabilmesine yardımcı olur.

Anti aging, antiviral, antienflamatuvar, antikanserojen, antidiyabetik, antikoagulan olmak üzere birçok biyolojik aktiviteye sahiptir.

Kardiyovasküler Sisteme Etki

Trans resveratrol, damar duvarında nitrik oksit sentezi yolu ile gevşemeye neden olarak büyük tansiyonun düşmesine yardımcıdır. Yapılan çalışmalarda 6 ay boyunca günde 300 mg trans resveratrol kullanımında kanda LDL (kötü kolesterol) ve trigliserid düzeyinin düştüğü damar plak oluşumunun azaldığı, kan akışının arttığı gözlemlenmiştir.
Trombosit toplanmasını ve koagulasyonu durdurarak kalp krizlerini önlemeye yardımcı olacağı, koroner kalp yetmezliği riskini azaltabileceği tespit edilmiştir.

Antikanserojen Etki

Prostat, kan, mide, kolon, meme kanseri üzerine yapılan çalışmalarda başlangıç, büyüme ve çoğalma ile ilişkili hücresel olayları inhibe ettiği belirlenmiştir.

Trans resveratrol sağlıklı hücrelere karşı toksik olmamasına rağmen, özellikle kanser hücrelerini hedef alıp yok etme ve yayılmasını baskılama yeteneğine sahiptir.

Antiviral Etki

Influenza, HIV, Mers CoV gibi viral enfeksiyonlara karşı etkili olduğu, enfeksiyon başlangıcından sonra 6 saat içinde alınan Trans resveratrolün 24 saat içinde doz tekrarı ile etkili olduğu gözlemlenmiştir. Kuersetin ve C vitamini ile sinerjik etkileri vardır. Salgın ve mevsimsel grip dönemlerinde bu şekilde düzenli kullanımda daha güçlü bir korunmaya yardımcı olur.
Fareler üzerinde yapılan çalışmalarda Herpes Simplex virüs kaynaklı deri lezyonlarını kısıtladığı görülmüştür.

Antienflamatuar Etki

Trans resveratrol kan sulandırıcı olarak bilinen uzun dönemde mide hasarı oluşturabilen bazı preparatlara alternatif olarak kronik enflamasyon tedavisinde kullanılabileceği bildirilmiştir. Aynı etkiyi gösterdiğinden kan sulandırıcılar ile birlikte kullanılması önerilmez. Eklem iltihabına karşı yararlı olduğu yönünde çalışmalar vardır.

Antidiyabetik Etki

Pankreastaki insülin salınımını gerçekleştiren hücreleri koruyarak kan şekerini düşürmeye yardımcıdır.

Beyin Sağlığı Üzerine Etki

Trans resveratrol yağda çözünebildiğinden lipoproteinlere bağlanarak kolaylıkla hücre zarından geçer, beyine kan akışını artırarak Alzheimer gibi hastalıkların oluşumuna engel olabilir.

Fareler ile yapılan çalışmada akut ve kronik strese bağlı nöronal hasar ve oksidatif hasarları düzelterek Parkinson gibi rahatsızlıklardan korunmada etkili olabileceği görülmüştür.

Göz Üzerine Etki

Trans resveratrol damar sağlığını koruyucu özelliği sayesinde yaşa bağlı katarakt, diyabetik retinopati ve glokom gibi görme problemlerinde hastalığın önlenmesine yardımcı olur.

Araştırmacılar ayrıca Trans resveratrolün uzun yaşam ile ilişkilendirilen SIRT1 genini canlandırdığını düşünüyorlar.

Hücrelerin enerji santralleri olan mitokondriyal aktiviteyi artırarak hücrenin yenilenmesini tetiklediğini cildin yaşlanma belirtilerini yavaşlatıp, kilo kontrolünde yardımcı olduğunu belirtiyorlar.

VNS VİTAL

GÜÇ SENDE

QUERCETIN
(Sophora Japonica)

Vitamin C

Trans RESVERATROL
(Polygonum Cupsidatum)

YENİ!

Bileşen Adı	Miktar / 2 Kapsül	%BRD*
Kuersetin *(Sophora Japonica)*	500 mg	**
Vitamin C	500 mg	625
Trans Resveratrol *(Polygonum Cuspidatum)*	300 mg	**
Bromelain	50 mg	**

Gluten, laktoz, tatlandırıcı ve renklendirici içermez.
Trans-Resveratrol, Resveratrol'ün Aktif Bileşenidir.

GMP Quality

E

ISO 9001

@vnsvital

www.vnsvital.com

LIPOZONE'LA YÜKSEK EMİLİM DÖNEMİ

PATENLİ LIPO-L TEKNOLOJİSİYLE
YÜKSEK EMİLİM VE KISA SÜREDE FAYDA

ABDİİBRAHİM | INOLIVA

oioi

Emzik 0+Ay

Emziğin EN doğal formu

Plastik içermez

@oioibebekleri | www.oioiturkiye.com

ŞİMDİ KEŞFETME ZAMANI

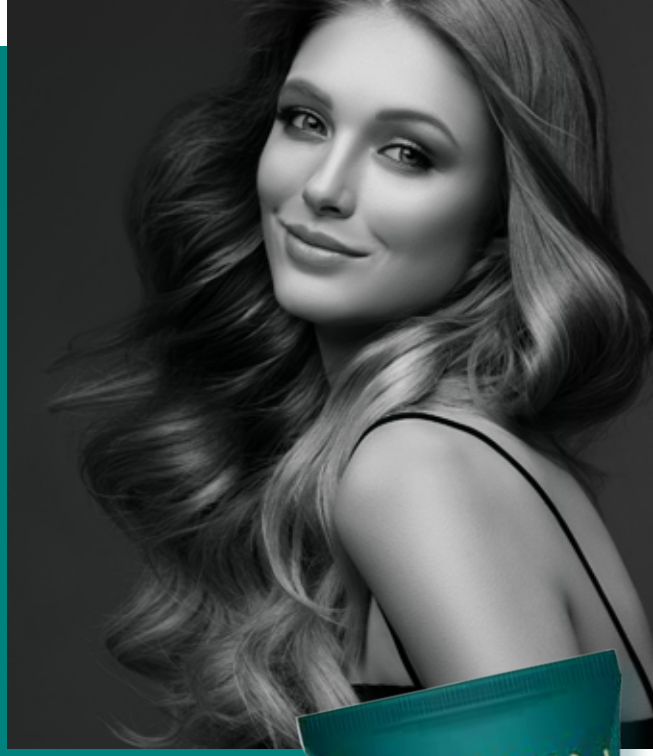
Ay Tanrıçası Hekate'nin Evi: Lagina Hekate Antik Kenti

Lagina Hekate Antik Kenti ise Muğla'nın Yatağan ilçesinde, Karya devrine ait tarihi ve turistik öneme sahip bir antik kent. Lagina Hekate kutsal alanı, Antik Stratonikeia şehrinin kült yeri, bölgenin de dini merkeziydi. Karyalıların önemli bir kült merkezi olan antik yer, eski Tunç Çağı'ndan (M.Ö. 3000) günümüze kadar kesintisiz bir iskâna sahip bir yerleşim. Burası tanrıça Hekate adına inşa edilen tek yapı olduğu gibi Anadolu'da Korint düzeninde inşa edilen ikinci tapınak olmasıyla arkeolojik olarak da büyük önem taşıyor.

Lagina Hekate Antik Kenti, Muğla'nın Yatağan ilçesine bağlı Turgut beldesi sınırları içerisinde yer alıyor. Yatağan-Milas karayolu üzerindeki Yatağan Termik Santralı'nın yanından sağa ayrılan asfalt yoldan 9 km devam ettiğinizde Lagina harabelerine ulaşıyorsunuz. Muğla ile Bodrum arasındaki karayolu üzerinde, karayolundan 9 km içeride bulunan Lagina Hekate Antik Kenti, pek çok açıdan Anadolu'nun en değerli antik kalıntılarına ev sahipliği yapıyor.

Günümüzde Turgut Belediyesi, Kültür Bakanlığı ve Konya Üniversitesi'nin iş birliğiyle gerçekleştirilen Lagina Festivali ile coşkuya dönüşüyor. Adeta, geçmişte Roma devrinde şaşaalı bir şekilde her yıl kutlanan Hekatesia Şenlikleri yeniden canlandırılıyor.

Keratin & Argan Yağının SAÇ ONARIMINA ETKİLERİ



İnsan saçı keratinden yapılmıştır. Keratin, 18 amino asitten oluşmuş kükürt içeren bir proteindir.

Saçlar bir döngü içinde uzarlar ve dökülürler. Saçların uzama fazı 2-12 yıl gibi çok uzun bir zaman aralığında olabilir, bu nedenle bu süre içinde saç telleri çok fazla dış etkene maruz kalır: Tarama ve fırçalama nedeniyle oluşan mekanik hasar, renk açma ve boyama sırasında oluşan kimyasal hasar, güneşin UV ışınları, yüzme havuzlarındaki klor ve tuz etkileri saçlar üzerinde çeşitli hasarlar oluşturur. Saçın asli maddesi keratin bu hasarları tamir etmek için kullanılabilir. Keratin içeren şampuan ve saç kremi maddeleri çimento benzeri bir dolgu etkisiyle hasarlı yerleri doldurabilir, veya saç telinin yüzeyini bir film şeklinde kaplayarak yüzey özelliklerini düzeltir. Keratin saçlara tutunur ve durulamak ile uzaklaşmaz, kalıcıdır. Tek başına keratin kullanımı iyi bir hasar giderici yöntemdir ancak saçların parlaklığı gibi optik özellikleri de iyileştirilmelidir. Saçlara ışık vurduğu zaman yüzeyden yansımalı ve saçlar parlak görünmelidir. Yıkanan saçlar ıslak olarak tarandığında kolayca açılmalıdır. Kuru tarama sırasında ise elektriklenme olmamalıdır. Argan yağı gibi doğal yağlar bu konuda yardımcı olur. Argan yağı saçın optik ve mekanik özelliklerini düzeltir, kolayca taranan, elektriklenmeyen saç tellerini destekler. Sonuç olarak keratin onarıcı, argan ise kozmetik özellikleri düzeltici bir rol oynar. Birlikte bu iki madde şampuanlara saç kremi özelliği katar. Ayrıca Biocomplex B11 gibi saç dökülmesine karşı bitkisel bir ekstre içeren bir şampuan keratin ve argan yağının katkısıyla bitkisel-medikal şampuan grubundan dökülme karşıtı-bakım şampuanları grubuna doğru evrilmiş olur.

Saç uzmanı Bioxcin markasının lansmanını yeni yaptığı keratin ve argan yağı içeren onarıcı bakım serisi, yıpranmış ve hasar görmüş saçlar için probleme bütünsel yaklaşımı ile tüketiciler için doğru bir ürün grubudur.

Bioxcin Keratin & Argan Onarıcı Bakım Serisi; şampuan, saç bakım kremi, sıvı saç kremi ve saç bakım yağından oluşan bir saç bakım serisidir ve eczanelerde tüketici ile buluşmak için raflarda yerini almıştır.

Prof. Dr. Murat Türkoğlu
B'iota Bilim Kurulu Başkanı

EXTRA REPAIR TECHNOLOGY

%94 ONARIM*

*Akademetre'nin 2021 yılında yaptığı araştırmaya göre.

ŞİMDİ KEŞFETME ZAMANI

Hem Tatil Hem Festival Cenneti: Ayvalık

Ayvalık tarihi geçmişi gözler önüne seren yapıları ve evleri ile farklı bir yapıya sahip. Tarihi dokusunun, doğal güzelliklerinin, deniz ve doğa tatilinin yanı sıra aynı zamanda etkinliklerle dolu bir cennet. Bu tarihleri not almayı unutmayın! Seyir Derneği'nin bu yıl ilk kez düzenlediği Uluslararası Ayvalık Film Festivali, 16 – 21 Eylül 2022 tarihleri arasında gerçekleşecek.

Tatilini Eylül'ün ilk haftasında yapmak isteyen sinema severler için de müjde! 5. Başka Sinema Ayvalık Film Festivali ise 1-7 Eylül 2022 tarihleri arasında gerçekleşecek.

Sardunyaları kim sevmez?

9-11 Eylül 2022 tarihlerinde Cumhuriyet Kadınları Derneği tarafından bu yıl ikincisi düzenlenen Ayvalık Sardunya Festivali'ne davetlisiniz.

Peki ya Ekim tatilcilerini unuttuk mu?

27-30 Ekim 2022 tarihleri arasında Ayvalık Belediyesi tarafından Ayvalık'ın kültürünü tanıtmak ve yöredeki zeytinyağının tanıtımı gerçekleştirmek ve yaşatmak amacıyla düzenlenen Uluslararası Ayvalık Zeytin Hasatı Festivali'nin on altıncısına davetlisiniz.

Türkiye'nin Bir Başka Güzelliği: Göller Yöresi

Türkiye'nin güneyinde bulunan ve Akdeniz'in batısından başlayıp Antalya, Burdur ve Isparta'yı içine alan bölgeye Göller Bölgesi veya Göller Yöresi denilmektedir. Akdeniz Bölgesi ile İç Anadolu'nun birbirine dokunup iç içe geçtiği Göller Bölgesi, hem Pamukkale ve Salda Gölü gibi coğrafi güzelliklere, hem de Aphrodisias ve Sagalassos gibi Türkiye'nin en etkileyici antik kentlerinden bazılarına ev sahipliği yapıyor. Birçok gölün birbirlerine yakın mesafede oluşmasından ötürü Göller Yöresi ismi verilen bölge toplam beş şehrimizin sınırları içinde yer alıyor. Antalya'nın yanı sıra Afyon, Burdur, Isparta ve Konya illerinin sınırları içerisinde bulunan; Acıgöl, Akşehir, Akgöl, Burdur, Beyşehir, Gavur, Işıklı, Ilgın, Eğirdir, Eber, Kovada, Salda, Karamık, Suğla, Yarışlı ve Karataş göllerinden oluşuyor. Büyüklük bakımında bazıları ülke çapında en büyük göller arasında yer alan bazıları da irili, ufaklı boyutlarda yer alan toplam 16 göl, Göller Yöresi'nin üyelerinden...

İZ BIRAKTIĞIN KADAR VARSIN...

Esra Ezmeci

Kusursuz bir bütün için harikulade parçalar gerekir. Tıkır tıkır işleyen bir sistem ancak böyle yürür, bir kovandaki arıları ya da devasa bir karınca yuvasını düşünün. İlişkiler de böyledir, hiçbir şey tek başına tüm ilişkiyi ayakta tutmaya yetmez. Fırtınaya yakalanmış bir tekneye yelkenler tek başına yardımcı olamaz, sağlam bir motor, belki devreye girmesi gereken kürekler ve güvertede teknenin seyrini sağlayan hünerli birkaç insan lazımdır.

Bu bir keşif yolculuğu olacak, yelkenlerinizi ayarlayın, birazdan rüzgâr onları şişirecek ve gitmeye korktuğunuz yabancı kıyılara sürükleneceksiniz. Korkmayın, bu yabancı topraklar aslında şimdiye dek ayak basmadığınız kendi kıyılarınız olacak...

Uzman Psikolog Esra Ezmeci bu kez cinsellikten çapalamaya, eril ve dişil enerjilerden iletişime iz bırakmanın ve vazgeçilmez olmanın yollarını anlatıyor. İlişkilerde cesaretin ve özgür doğanızı hissettirebilmenin fark yaratan, devrimci yollarını incelikle tarif ediyor.

Tarih nice korkak insan hikâyesiyle doludur ama biz hiçbirinin adını duymamışızdır. Cesur olduğunuz kadar iz bırakırsınız ve iz bıraktığınız kadar yaşarsınız...

İnsan Geleceğini Nasıl Kurar?

İlber Ortaylı

"Bir hedef bulacaksınız, o uğurda çalışacaksınız, hedefinizi gerçekleştirmek için bir yol arayacaksınız, yol yoksa da o yolu yapacaksınız. Bir defa geçtiğiniz yoldan da bir daha geri dönmeyeceksiniz. Çünkü lüzumsuz geri dönüş başarısızlıktır, tekrara düşmektir, ufku kapatmaktır. Hedef bulmak, yol açmak ve aynı yoldan geri dönmemek... Hayattaki gayemiz budur."
İLBER ORTAYLI

Kendi kendinin mimarı olma ve hayata atılma... Yetenek, keşif, merak, potansiyel, heves, ayakta kalma güdüsü... Öğrenmenin, çalışmanın, düşünmenin yolları ve yöntemleri... Çalışacağız, okuyacağız, göreceğiz, planlayacağız, kendimize bir hayat kuracağız, tamam ama bunu hangi ölçüye göre yapacağız?

İlber Ortaylı bu kitapta kişinin hayattaki gayesini nasıl belirleyeceğini, hedefini nasıl koyacağını, geleceğini nasıl planlayacağını, potansiyelini nasıl değerlendireceğini yüzyılların içinde dolaşarak, tarihin büyük düşünürlerinin binlerce yıla meydan okuyan görüşlerini de yanımıza katarak izah ediyor. Kendimize her gün sorduğumuz ve cevap bulmakta zorlandığımız soruları kendi deneyimleri ve engin bilgisi ışığında yanıtlıyor.

İNSAN OLMAK

Engin Geçtan

İlk kez yayımlandığı 1983'ten günümüze defalarca baskı yapmış ve okurla kurduğu yapıcı ilişkiyi kanıtlamış olan bu kitabında Engin Geçtan insan olmanın ikilemini şöyle anlatır: *"Çağdaş toplumlar kendine özgü bir olguyu da birlikte getirmiştir. İnsan eskisinden çok daha fazla sayıda insanla, çok daha kısa süreli, daha yüzeysel ilişkiler kurma eğilimindedir. Bu, soğuk bir günde karşılaşan bir grup kirpinin öyküsüne benzer. Kirpiler ısınabilmek için birbirlerine sokulurlar, ama dikenleri birbirine batar. Birbirlerinden ayrıldıklarındaysa soğuktan rahatsız olurlar. İleri geri hareket ederek sonunda dikenlerini batırmadan birbirlerini ısıtabilecekleri en uygun uzaklığı bulurlar."*

Şehri Uyandıran Festival İstanbul Kahve Festivali nitelikli kahveler, kahve dükkanları, kahvenin tüm paydaşları, keyifli konserler, seminerler ve atölye çalışmaları ile sizlerle buluşuyor!

Minimal Techno gurusu 17 Eylül 2022 Cumartesi günü "Boris Brejcha In Concert" konseptiyle Küçükçiftlik Park İstanbul'a geri geliyor!

"The future will be Fcking Serious" mottosuyla kurduğu plak şirketinin başarısı, tüm dünyada sayılamayacak sayıda sold-out konseri ve sürükleyici performansıyla Awakenings, Tomorrowland, Exit, Time Warp, Ultra gibi festivallerin vazgeçilmez haline gelen maskeli kahramana, Ann Clue, Deniz Bul ve Moritz Hofbauer eşlik edecek.

ŞEHRE KAHKAHAYI GETİREN FESTİVAL YAKINDA BAŞLIYOR

BKM Organizasyonu ile bu yıl beşinci kez düzenlenen İstanbul Komedi Festivali, her sonbaharda kahkaha dolu bir program ile, İstanbul'u kelimenin tam anlamı ile ele geçiriyor. Bu yıl Maximum Kart ana sponsorluğunda 11 Kasım – 12 Aralık tarihleri arasında gerçekleşecek İstanbul Komedi Festivali; mizahın yıldız ve usta isimlerini ağırlamaya, şehri yeniden kahkahalarla donatmaya hazırlanıyor! Maksimum eğlence ve Maksimum kahkaha için önümüzdeki günlerde açıklanacak İstanbul Komedi Festivali'nin programını kaçırmayın.
Biletler, yakında satışta.

Zengin Mutfağı

22 Eylül Perşembe, 21:00
Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu

Cumhuriyet tarihinde görülmüş en büyük işçi hareketi olan 15-16 Haziran 1970 olaylarının zengin bir ailenin mutfağına yansıması. Vasıf Öngören'in bu olayları eğlenceli bir biçimde aktardığı oyun, tiyatro sahnesinde defalarca yorumlanmış ve beyazperdeye de uyarlanmıştır. 1978 yılında ilk kez İstanbul Şehir Tiyatrolarında bu oyunda aşçı Lütfü Usta'yı canlandıran Şener Şen, 40 yıl aradan sonra aynı rolde ve genç bir oyuncu kadrosuyla tekrar sahnede.

Yazar: Vasıf Öngören
Yönetmenler: Şener Şen - Doğu Yaşar Akal

Bionorica®

Üstün Alman Bitki Mühendisliği Teknolojisi ile Üretilmiştir

Solunum yolu enfeksiyonu?

Imupret®

Grip, soğuk algınlığı ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarında:

- semptomları giderir,
- bağışıklık sistemini güçlendirir,
- enfeksiyonun seyrini hafifletir.[1]

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ Ruhsatlı

www.bionorica.com.tr

Kısa ürün bilgisi için firmamıza başvurunuz.

Referans: 1. Imupret® Tablet ve Oral Damla KÜB.

Bepanthol® SensiDaily

Cildinin Kontrolü Sende

Artık Hayatı Erteleme

DERMATOLOGLAR Öneriyor

Tekrarlayan yoğun kuruluğu ve kuruluğa bağlı kaşıntıyı başlamadan önler.**

www.bepanthol.com.tr

*İpsos tarafından TR Temsili 202 Dermatolog ile telefon ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre.

**Stettler H et al. J Dermatolog Treat. 2017 Dec;28(8):774-779

LMR-CH-20210909-44