



Yepyeni bir yıl
2023

“HAVANDAN
DİJİTALE”

EN BÜYÜK ECZACILIK BULUŞMASI “GELECEĞİN E HALİ”

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HASSAS CİLDİNİ KORUYAN GÜÇLÜ ANTİOKSİDAN

Sensibio Defensive Serum

Erken yaşlanma belirtilerine, ince çizgilere, kırışıklıklara ve parlaklık kaybına karşı cildini güçlendirir.

「 %84 」
İNCE ÇİZGİ VE
KIRIŞIKLIKLARDA
「 AZALMA* 」



YENİ

#GüçlendirenSerumlar



ECZANELERDE
SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

fb/biodermaturkiye fb/biodermatr fb/biodermaturkiye

EKOBIYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

*31 sağlıklı gönüllüyle gerçekleştirilen kullanım testi, 28 gün

Ec. KAZIM AYKANAT

PGED Yönetim Kurulu Başkanı



başkandan

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Biz Eczacılar, toplum sağlığının korumak için emek veren birinci basamak sağlık hizmet danışmanı ve halka en yakın sağlık hizmeti sunan meslek grubu olarak, mesleğimizi icra etmek için talep ettiğimiz konularda son dönemlerde karşılık bulmakta zorlanıyoruz. Yaşadığımız en büyük problem siz danışanlarımıza ilaç temin edememek. Hastalarımızın ilaca erişim hakkının önündeki engellerin bir an önce kaldırılması için artık kalıcı önlemlerin alınması gerekmektedir. Maliyetlerinin karşılanmadığı gerekçesiyle, çok sayıda ilaç firması ürettiği ve ithal ettiği ilaçları ya hiç getirmemekte ya da çok az, hastaların ihtiyaçlarını karşılayamayacak miktarda piyasa vermektedir. Halkın ilaca erişiminde büyük sorunlara neden olan ilaç Fiyat Kararnamesi yeniden düzenlenmelidir. Euro kuru nedeniyle ortaya çıkan ilaç yoklarının önüne geçilmelidir. Eczacılar bulunamayan ilaçlar nedeniyle özellikle nöbetlerde çok zor zamanlar geçirmektedir, hastalarla karşı karşıya gelmektedir. Unutulmamalıdır ki, ilaç yokluğunun sebebi eczacılarınız değildir ve yetkililerin bir an önce bu konuda halkımızın mağdur edilmemesini sağlaması gerekmektedir. Ayrıca en önemli problemlerimizden biri de hastaların ödediği katılım ve fark ücretlerinin her geçen gün artmasıdır.

Bir taraftan sizlere zor şartlarda hizmet vermeye çalışırken diğer taraftan mesleğimizi daha iyi yapabilme arzumuz bilimsel, dijital ve pandemi sonrası değişen alışkanlıklarımızı yeniden gözden geçirip daha iyi danışmanlık yapmak üzere, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneğimizin düzenlediği Geleceğin E Hali "Havandan Dijitale" mottosuyla 20-21-22 Ekim tarihinde İstanbul Kongre Merkezinde gerçekleşti. Sektörümüzün tüm paydaşlarının yer aldığı kongremizde 3 gün boyunca; 4 salonda 65 bilimsel oturum gerçekleştirilerek, bu oturumlarda 113 ulusal ve uluslararası alanında söz sahibi konuşmacı görev aldı. Ayrıca yarışmalar, fuaye alanlarında çeşitli uygulamaların yapıldığı 100'e yakın firma stantlarıyla kongremizde yer aldı. 3 gün boyunca 4825 eczacı, 3457 eczacılık fakültesi öğrencisi, 734 firma temsilcisi, 113 konuşmacı, 147 doktor ve diyetisyenin katıldığı, toplamda 9276 kişinin katıldığı kongremiz; 1. gün 4177 kişi, 2. gün 4653, 3. gün 5141 giriş sağlanarak toplamda 13971 katılımcı ile tüm sağlık sektörünün en büyük bilimsel kongrelerinden biri olmuştur. Mesleğimize ve toplum sağlığına böylesine geniş katılımı sağlayarak katkı vermenin dernek olarak büyük gurur ve onurunu yaşıyoruz.

Sevgili danışanlarımız Ekim ve Mart ayları solunum yolu hastalıklarının en fazla maruz kaldığımız zamanlar. Bu sene Dünya Sağlık Örgütü başta grip olmak üzere solunum yolu hastalıklarında patlama yaşanacağını duyurarak uyarısını yaptı. Maske, mesafe gibi korona tedbirleri ortadan kalktığı için daha fazla bulaş olması bekleniyor. Ayrıca 2 yıl sonra bu sene okullar açıldığı için okullardan bulaş riskini daha fazla artırması bekleniyor. Korunmak için sağlıklı yaşam kurallarına riayet etmek yani; uykunuza dikkat etmek, sağlıklı beslenmek, spor yapmak bir ikincisi solunum yolu enfeksiyonlarının bulaşmasına mâni olmak için maske, mesafe, el hijyenine dikkat etmek gibi kuralları tekrar hatırlamakta fayda var. Bulaş riski olan hastaların evde kalarak dinlenmeleri, kendileri ve bulaş riskini azalttıkları için tüm toplum için önemlidir. Ayrıca grip yoğun olarak alt solunum enfeksiyonuna neden olduğu için daha dikkatli olmamız gerektiğini uyararak, özellikle gebeler, 65 yaş üzeri danışanlarımız, akciğer, kalp hastalığı, böbrek, karaciğer yetmezliği olanlar, kanser, diyabet vb. tüm kronik hastalıkları olanların, herhangi bir nedenle bağışıklık sistemi baskılanmış hastalar, organ nakli geçirenler ve aşırı kilolu (obez) kişiler daha çok risk altındadır. Bu kişilerin muhakkak grip aşılarını olmalarını ve tüm danışanlarımızın bu tarz durumlarda doktor ve en yakın sağlık danışmanınız olan eczanelerimize uğrayarak korunmaya yönelik tavsiyeler almasını öneririz.

Şimdiden yeni yılınızı kutlar, 2023 yılının hepimiz için sağlıklı, huzurlu, mutlu ve sevgi dolu geçmesini temenni ederim.

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ec. Neylan Zirhioğlu

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 Ec. Kazım Aykanat
Y. K. Başkan Yrd. Ec. Nurdan Gürgen
Genel Sekreter Ec. Şule Dilek Yağcı Tüysüz
Sayman Ec. Ümit Ferzan Özgörür
Üye Ec. Erdal Balık
Üye Ec. Serap Nart
Üye Ec. Ayşem Jale Kihtr

Yayın Kurulu

Ec. Selen Tekel
Ec. Banu Deniz Bayburtlu
Ec. Burcu Topcuoğlu Sertaç
Ec. Pelin Tuba Fotan Ersoy
Ec. Sevgi Mesicioğlu
Ec. Tuba Tuğut

Yapım-Yayın-Baskı

Atlantis Matbaa Plastik İnş. Loj. San. Tic. Ltd. Şti.
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
Info@grupatlantis.com
0262 644 44 28

Pharmetic Sağlık Dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyesi olan eczacılar için onları 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 TC. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.

Pharmetic Sağlık dergisinin isim ve yayın hakkı Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneğine aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan reklamların sorumluluğu ise reklamlarına aittir.



6. Gündemden
**Grip Çocuk ve Yaşlılarda
Ölüme Neden Olabilir mi?**

8. Yakın Plan
Dijital ekranlar ve açık havada
yetersiz zaman geçirmek!
**ÇOCUKLARDA MİYOPİ RİSKİ
ARTIYOR!**



11. Gündemden
**BEYİN SİSİ HAKKINDA BİLİNMESİ
GEREKEN 4 ÖNEMLİ NOKTA!**
Covid-19 geçirenlerde bu
sorunlar yaygınlaştı!

14. Gündemden
Üst solunum yolu
enfeksiyonlarına karşı 10 etkili
önlem!
**DİKKAT! ÜST SOLUNUM YOLU
ENFEKSİYONU ARTTI!**

İÇİNDE

16. Güncel
"HAVANDAN DİJİTALE"
EN BÜYÜK ECZACILIK
BULUŞMASI
"GELECEĞİN E HALİ"



24. Psikoloji
Evcil Hayvanlarla Kurulan Bağlar,
Pozitif Duyguları Artırıyor.

26. Beslenme
**Ara Tatil Döneminde
Çocuklarınızın Bağışıklığını
Koruyun!**

28. Yakın Plan
Kış ayları cilt hastalıklarını
alevlendiriyor.
Ürtiker ve Egzama



34. Yakın Plan
MELATONİN
Son yıllarda artan uyku bozuklukları
ile vücudumuzun doğal bir hormonu...



46. Diyet Günlüğü ARALIKLI ORUÇ

48. Gündem Türkiye pandemiden sonra GEÇ YATIP GEÇ UYANIYOR



38. Bakım Zamanı Yaşamın Anahtar Minerali Magnezyum Beyni Gençleştiriyor

50. Dosya BİR DOĞA MUCİZESİ ZEYTİN...

EKİLER

54. Mevsim Önerileri ŞİMDİ KIŞ KEYFİ ZAMANI: Her mevsim ayrı güzel!

66. Sağlıklı Yaşam Başarının Sırrı Biyolojik Saatimize Uyum Sağlamak



62. Sağlıklı Yaşam Belki arkadaşınız, belki de siz! Toplumda bipolar sayısı yaygınlaşıyor!

72. Psikoloji STRESİN AZI KARAR ÇOĞU ZARAR

Stresi önlemek istiyorsanız, yanlış bir çağda doğdunuz. Kronik stres, daha aceleci olan toplumumuzda bir başka salgın haline geldi...

84. Seyahat ve Zaman Şimdi Keşfetme Zamanı...

58. Sağlık ESTETİKTE SON TRENDLER Ameliyat dışı estetik müdahaleler az riskli olduğu ve günlük yaşantıyı aksatmadığı için daha fazla tercih ediliyor.



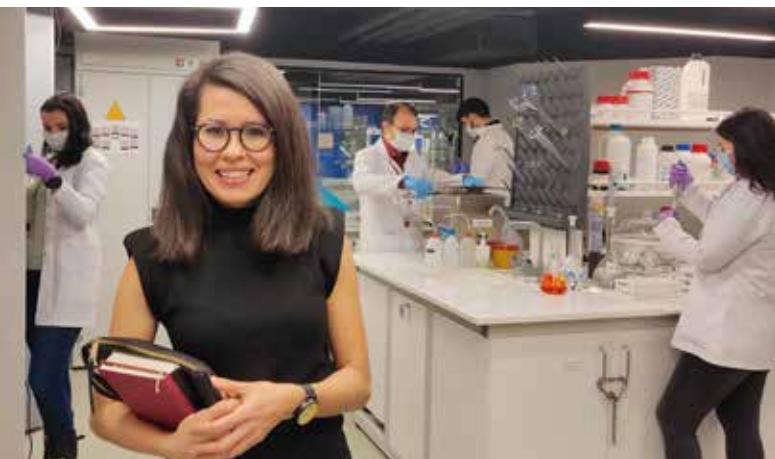
Kanser tedavisinde bulantı, saç dökülmesi gibi olumsuz etkileri ortadan kaldıracak bir sistem geliştiriliyor!

İstinye Üniversitesi'nin yürütücülüğünü üstlendiği TÜBİTAK projesiyle kanser tedavisinde sağlıklı hücrelere zarar vermeden tedaviyi mümkün kılacak nanopartiküler sistem geliştirilmesi için çalışılıyor. Bu sistemle kanser tedavisinde kullanılan anti-kanser ajanlarının sağlıklı hücrelere zarar vermeden tedaviyi mümkün kılması hedefleniyor. Bu sayede kanser hastalarının tedavi sürecinde yaşadıkları saç dökülmesi, bulantı, kusma, iştahsızlık, yorgunluk gibi yaşam kalitesini düşüren etkilerin ortadan kaldırılması amaçlanıyor.

Günümüz kanser tedavisinde kullanılan anti-kanser ajanları seçici olarak hedeflenen bölgeye ulaşamadığından bir yandan kanser hücrelerini öldürürken, diğer yandan sağlıklı hücrelere de zarar vererek, saç dökülmesi, bulantı, kusma, iştahsızlık, yorgunluk, ağızda yaralar, enfeksiyon riski gibi durumlara neden oluyor ve hastanın yaşam kalitesini düşürüyor. İstinye Üniversitesi'nin (İSÜ) yürütücülüğünü üstlendiği, "Hedeflendirilmiş Kanser Tedavisine Yönelik Amfifilik Dallanmış Polimerik Nanopartiküler Sistemlerin Geliştirilmesi" adlı TÜBİTAK projesiyle kanser tedavisinde sağlıklı hücrelere zarar vermeden tedaviyi mümkün kılacak bir sistem geliştiriliyor. Dr. Öğretim Üyesi Ayça Bal Öztürk yürütücülüğünü üstlendiği projede araştırmacılar İstinye Üniversitesi Dr. Öğretim Üyesi Hakan Darıcı ve İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Öğretim Üyesi Prof. Dr. Serkan Emik, geliştirdikleri nanopartiküler sistemle kanser tedavisinde kullanılabilecek etken maddeyi, sağlıklı hücrelere zarar vermeden sadece kanserli bölgeye entegre etmeyi amaçlıyor.

"Etken maddeyi sağlıklı hücrelere zarar vermeden kanserli bölgeye salıyor"

Projenin yürütücüsü Dr. Öğretim Üyesi Ayça Bal Öztürk, çalışmanın amacını *"Gerçekleştirilen proje kapsamında, hedeflendirilmiş kanser tedavisinde kullanılabilecek, etken maddeyi sağlıklı hücrelere zarar vermeden kanserli bölgede salma kapasitesine sahip, taşıdığı ligand sayesinde kanser hücrelerinin yüzeyinde bulunan reseptörlere spesifik olarak bağlanabilen ve folat reseptör aracılı endositoz ile hücre içine alınabilen polimerik nanopartiküler sistemlerin geliştirilmesi amaçlanıyor"* diyerek anlatıyor.



"YÜZYILIN BEYİN CERRAHI" PROF. DR. GAZİ YAŞARGİL, 97 YAŞINDA ANMA PULU İLE ONURLANDIRILDI...

Dünyada modern beyin ve sinir cerrahinin kurucusu Prof. Dr. Gazi Yaşargil, Prof. Dr. Cengiz Kuday'ın önerisi ve Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın talimatıyla adına anma pulu basılan ilk doktor oldu. Dünya çapında "Yüzyılın beyin cerrahı" unvanına sahip olan Prof. Dr. Gazi Yaşargil'in 97. doğum gününde kullanıma sunulan anma pulu, Cumhuriyet tarihinde bir ilk olma özelliği taşıyor.

Dünyada uluslararası başarılarla sahip duayan hekimler 1940'tan bu yana anma pulu ile onurlandırılırken, Türkiye'de de bu yönde bir ilke imza atıldı. NG Kütahya Seramik Yönetim Kurulu Başkanı Erkan Güral'ın Prof. Dr. Cengiz Kuday'ın önerisini Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'a iletilmesiyle başlayan süreç, hayatını beyin cerrahiye adayan Prof. Dr. Gazi Yaşargil adına anma pulu basılmasıyla taçlandı. Temmuz ayında 97 yaşına giren, Avrupa Nöroşirürji Derneği'nin onur madalyasına sahip ilk Türk olan Prof. Dr. Gazi Yaşargil, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın talimatıyla adına anma pulu basılan ilk Türk doktor ünvanına sahip oldu.



Avrupalı emeklinin kış tercihi: Türkiye

Başta doğalgaz krizi olmak üzere yaşam maliyetleri nedeniyle Türkiye'de tatil yapmak Avrupa'da kışı geçirmekten daha ucuz hale geldi. Bu nedenle Avrupa'daki emekliler Türkiye'ye akın etmeye başladı. Avrupa'daki 150 milyon emekliyi hedefine koyan turizm sektörü de emeklilere özel programlar düzenliyor. SPA merkezlerine büyük ilgi gösteren emekliler, böylelikle hem uygun fiyata tatil yapıyor hem de sağlıklarına kavuşuyorlar.

Türk kahvesinden sonra hamam

Türkiye'nin sağlık personeli, coğrafi zenginlikleri ve fiyat avantajıyla wellness turizmi açısından dünyada eşi bulunamaz bir konuma sahip olduğunu dile getiren Dr. Şebnem Akman Balta, "Özellikle saç ektirmeye, diş tedavisi, estetik operasyonlar, onkoloji ve geriatri, yani ileri yaşın gerektirdiği bakımlar için ülkemize gelen wellness turistleri, burada Türk kahvesinden sonra Türk hamamını deneyimlemeden ayrılmak istemiyor çünkü hamamın dünyada bir muadili yok. Sağlık turizminde de çok önemli bir noktaya geldik. Yabancı misafirlerimiz en iyi cilt bakımlarını, diş, saç ekimi, burun, kalça, yüz gerdirmesi gibi estetik operasyonları, yaşlı bakımı olan geriatri hizmetlerini en değerli hekimlerden, kur avantajı ile ülkemizde alabiliyorlar. Ülkemiz, dünyada sağlık ve seyahat turizmini zengin hizmet seçenekleri ile birleştirebilen en başarılı ülkelerden biri konumunda" dedi.

pure
encapsulations®

İyilikten Gelen Destek

Pure Encapsulations® bilimsel olarak kanıtlanmış içeriklere sahip takviye edici gıdadır.



GF

Gluten İçermez

V

Vegan*

VEG

Vejetaryen*

B

Bilime Dayalı İçerikler



Grip Çocuk ve Yaşlılarda Ölüme Neden Olabilir mi?

Kış aylarının yaklaşmasıyla grip virüsüne yakalanma riskimiz artıyor. Sonbahar aylarında yapılacak olan grip aşısının yüksek koruyuculuğa sahip olduğunu belirtiyor.

Grip, hepimizin kapısını çalan ve çoğunlukla mevsim geçişlerinin olduğu sonbahar sonu, kış ve ilkbahar başında görülen bulaşıcı bir hastalık... Kolayca bulaşabilen grip virüsü, en çok damlacık yolu dediğimiz öksürme, hapşırma, konuşma ve temas yolu ile yayılıyor. Op. Dr. Abdurrahman Bozkurtan, mevsimsel gribin yıl içinde tekrar etmesinin ve her yıl farklı bir türünün ortaya çıkmasının, gribe sebep olan H.Influanze virüsünün sık mutasyona uğramasından kaynaklandığını söylüyor.

Grip belirtileri, virüsün vücuda girmesinden 1-3 gün sonra ortaya çıkıyor. Vücut direncinin güçlü olduğu durumlarda hastalık hafif atlatılabilir. Vücut direncinin düştüğü yaşlılık, kronik hastalıklar, yenidoğan dönemi ve gebelik gibi durumlarda da hastalığın ağır seyredebiliyor. Bu dönemde gribe yüksek ateş (38 °C ve üzeri) ve üşüme titreme, baş/boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü hastalığa eşlik edebilir. Kuru öksürük, karın ağrısı, burun akıntısı, eklem ağrıları ve genel bir halsizlik görülebilir. Şikayetler genelde 5-7 gün sürer ve ilk 2-3 gün şiddetleniyor ve iyileşme süresi 10-15 günü bulabiliyor.

Risk grubundaki kişilerde grip daha ağır geçiyor

Grip virüsü, bebeklik döneminde yaşlılık dönemine kadar her yaş grubundaki kişileri etkileyebiliyor. Uzmanlar, risk grubundaki kişilerde hastalığın daha ağır seyredebildiğini ve hatta hastalığa bağlı gelişen komplikasyonlarla ölümcül olabileceği konusunda uyarıda bulunuyor. 2 yaş altı ve 65 yaş üstü kişiler, şeker hastalığı gibi herhangi bir metabolik hastalığı olanlar, astım veya bronşit gibi kronik solunum yolu hastalığı bulunanlar, kronik kalp ve damar hastalığı olanlar, kronik böbrek hastalığı olanlar, bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kanseri hastalığı, kronik kan hastalığı HIV/AIDS hastaları), obez hastalar, gebeler, risk grubu olarak kabul ediliyor.

Grip aşısının koruyuculuğu çok yüksek

Gripten korunmada en etkili yöntem, o yıl gribal enfeksiyonun en sık görülen alt tipine göre, ekim-mart aylarında üretilen grip aşısını yaptırmaktan geçiyor. Grip aşıları güvenli bir şekilde dünyada 50 yıldan fazladır kullanılıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün virüsün antijenik değişikliklerini her yıl yakından takip edip, o yıl aşı için gerekli önerilerde bulunuyor. Bu öneride dikkate alınarak, her yıl etkili olan aşı üretiliyor.

Hazırlanan aşı ile sağlanan koruyucu antikor düzeyinin, sağlıklı erişkinlerde İnfluanze A için % 80'nin üzerinde...



Hasta kişilerin, hekim önerisi dışında ilaç kullanmamasının ve risk grubundaki kişilerin olası komplikasyonlardan korunmak için mutlaka hekime başvurmalarının önemli olduğunu belirten Op. Dr. Abdurrahman Bozkurtan, hasta gebelerde gribin ağır seyredip ölümcül olabileceği konusunda da uyarıda bulunuyor.



YAŞAM MİNERALİ MAGNEZYUM Suda®COLLAGEN İLE BULUŞTU!



Türkiye'nin ilk
magnezyum ilaveli kolajen ürünü.

Suda®COLLAGEN +MAGNESIUM

10.000mg patentli kolajen, 3 farklı
formda magnezyum, C vitamini ve
çinko içeriği ile cildinizi destekliyor.

Suda®COLLAGEN +MAGNESIUM

MultiFORM

E ECZANELERDE



Dijital ekranlar ve açık havada yetersiz zaman geçirmek! ÇOCUKLARDA MİYOPİ RİSKİ ARTIYOR!

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisiyle birlikte C (Covid) kuşağı çocukların ilgi alanları ve öğrenme şekilleri, önceki kuşaklardan tamamen farklılaşarak, dijitalleşiyor. Ancak günümüzde dijital teknoloji kullanımının artması ve açık havada geçirilen zamanın azalması, göz sağlığı açısından önemli riskleri de beraberinde getiriyor.

Uzun süre dijital ekran kullanımına dikkat!

Dünyada yaklaşık 2,5 milyar insanda miyopi olduğu belirtiliyor. Dünya Sağlık Örgütü, 2050 yılına kadar bu sayının 4,8 milyara ulaşacağını öngörüyor. Akomodasyon, bir başka deyişle gözün bir cisme odaklanmak için kendini düzenlemesi sürecinde ekranda hızla değişen görüntüleri yakalamaya çabası, nesnelerin retinanın odağına getirilmesini sağlayan silyer kasının sürekli kasılmasına neden oluyor. Bu tablo sonucunda kalınlığı artan lensin intraoküler, yani göz içi basıncını yükseltmesinin gözde miyopi oluşumuna neden olacağı öne sürülüyor.

Dijital cihazlar gözleri de kurutuyor!

Dijital cihazların aşırı kullanımının oluşturduğu bir başka önemli sorun da 'kuru göz' gelişimine yol açabilmesi. Göz Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi İbrahim Şahbaz, normalde gözümüzü dakikada 17-26 kez kırptığımızı belirterek, "Ancak sık bilgisayar kullananlarda göz kırpmaya sayısı dakikada ortalama 4-12 kırpmaya kadar düşüyor. Bunun sonucunda gözü temizleyen, nemlendiren ve yabancı cisim ile tahriş oluşturabilecek maddeleri gözden uzaklaştıran gözyaşı tabakasının buharlaşması artıyor ve gözyaşı tabakası göz kıpmanın az olması nedeniyle yenilenemiyor.

Dijital ekranda oyun süresi kısıtlanmalı

Dr. Öğretim Üyesi İbrahim Şahbaz, elektronik eğitimin de toplam eğitimin yüzde 30'undan fazla olmaması gerektiğini vurgulayarak, "Elektronik cihazların kullanıldığı ev ödevlerinin günde 20 dakikadan fazla olmamasına dikkat edilmeli. Çocukların ödevlerini yaparken 20 /20/20 kuralı gereği olarak, 20 dakikada bir 20 saniye gözlerin ekrandan uzaklaştırılması, 6 metre ve uzağa bakılması son derece önemli. Bunların yanı sıra dijital ekranda oyun süresini kısıtlamak, yaşa uygun bir kısıtlama geliştirmek ve aşırı çevrimiçi video oyunlarını engellemek de alınması gereken diğer önlemleri oluşturuyor." diyor.

Göz sağlığı için 5 önemli kural!

Dijital ekranlı cihazların kullanımında ve ortamın aydınlatılmasında önerilen kurallara uyulması bilhassa gelişim döneminde olan çocukların göz gelişimi ve göz sağlığı üzerinde büyük önem taşıyor. Göz Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi İbrahim Şahbaz, çocukların göz sağlığını korumak için dikkat edilmesi gereken 5 önemli kuralı şöyle sıralıyor:

- 1 Göz yorgunluğu ve kuruluğuna karşı çocuğunuzun 20/20/20 kuralını uygulaması çok önemli. Yani, her 20 dakikada bir, 20 saniye ve 20 feet (yaklaşık 6 metre) ötesine bakmalı. Bu periyod üç defa tekrarlandıktan sonra bir saat ara verilmesi öneriliyor.
- 2 Dijital ekranların pozisyonunda 30-60-300 kuralına uyulması da büyük öneme sahip. Cep telefonunun 30 cm, bilgisayarın 60 cm ve televizyonun 300 cm uzakta kalacak şekilde olması öneriliyor.
- 3 Ekranın göz seviyesinden 15-20 derece aşağıda olmasına gözen gösterin.
- 4 Ortam ışığının endirekt, homojen ve sarı olmasına dikkat edin.
- 5 Çocuğunuzun gözlerini dijital cihazlardan gelen mavi ışıktan korumanız da öneriliyor. Mavi ışık filtreli gözlük camları, dijital ekranlarda mavi ışığı filtreleyen uygulamalar gibi önlemler alabilirsiniz.



NEOSTRATA®

CİLT YENİLEME UZMANI

Sadece 3 günde cildin üst katmanlarını yeniler.*

Işıltılı, pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümünü sağlar.



Güçlü cilt
yenileme içerikleri
GLİKOLİK
MANDELİK
PHA İLE
Yüksek Performans

40 YILLIK CİLT YENİLEME BİLİMİ ÖNCÜSÜ
AHA ve PHA teknolojilerinin kurulmasında öncü

SEÇKİN ECZANE VE KLİNİKLERDE



ÇAY VE KAHVE TİRYAKİLERİ DİKKAT! BU HATAYA DÜŞMEYİN!

Çay ve kahveden sonra mutlaka 1 bardak su için!

Havaların soğumasıyla birlikte pek çok kişi su içmek için susamayı bekliyor! Bununla da kalmayıp soğuk havalarda 'içim ınsın' diyerek çay ve kahve tüketimini artırıyor. Üstelik çay ve kahvenin suyun yerini tutabildiğini düşünüyor! Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayşe Sena Burcu, tüm bu yanlışlar nedeniyle özellikle kış aylarında vücudun yaşamsal fonksiyonları için kritik öneme sahip olan su tüketiminin azaldığını, oluşan sıvı kaybıyla böbreklerden kalbe bir çok organın zarar gördüğünü vurgulayarak "Gün içerisinde tüketilen kahve ve çay gibi kafein içeren içecekler diüretik (idrar söktürücü) etkiye sahip olduklarından aşırı tüketimleri vücutta sıvı kaybına neden olmaktadır. Bu içecekleri sınırlı tüketmeli, çay ve kahvenin hemen ardından da mutlaka bir bardak su içmeyi ihmal etmemelisiniz" diyor.

Kim, ne kadar su tüketmeli? İşte formülü!

Yetişkin bir insan vücudunun ortalama yüzde 60'ı sudan oluşuyor. Yetersiz su tüketimi sonucu baş ağrısı, halsizlik, bilinç bulanıklığı gibi durumlar görülmesi kaçınılmaz olabiliyor. İleri seviyede sıvı kaybı (dehidratasyon) meydana gelmesi ise inmeye kadar giden ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Su tüketimi ihtiyacının kişiden kişiye değişir, günlük zorunlu ihtiyaç duyulan su tüketimini; vücut ağırlığınızı (kg) 30 ml ile çarparak basitçe hesaplayabilirsiniz.



Bu faydalarını bir bilerseniz!

Suyun vücudumuz için sayısız faydası var bu faydaları şöyle özetleyebiliriz; "Atık maddelerin vücuttan uzaklaştırılması, besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması, kan dolaşımının sağlanması, hücrelerin, doku ve organların sağlıklı çalışması, hücrelere oksijen taşınması, cildin sağlıklı ve esnek görünmesi, metabolizmanın desteklenmesi, vücut ısının düzenlenmesi gibi pek çok faydası olan su, vücudumuz için yeri doldurulamaz bir öneme sahiptir.

Su tüketiminde bu uyarılara dikkat!

Buna karşın su tüketiminin ezbere olmamasını, az su içmek kadar fazla su tüketiminin de çeşitli sorunlara yol açabildiğini belirten Ayşe Sena Burcu "Ezber su tüketimi böbrek, kalp ve solunum yetmezliği olan hastalarda riskli olabilir. Bu hastalarda tüketilen suyun idrarla atımında problem olabilir. İdrarla atılamayan su vücutta birikebilir. Bu durum nefes darlığı ve ödeme neden olabilir" uyarısında bulunuyor.

Çay ve kahveyi abartmayın!

Ardından mutlaka 1 bardak su için!

Özellikle soğuk kış günlerinde 'içim ınsın' diyerek çay ve kahve tüketiminde aşırıya kaçabiliyor, bu tür kafein içeren içeceklerin diüretik (idrar söktürücü) olması sebebiyle vücutta sıvı kaybına yol açabiliyor. Çay ve kahve tüketiminde aşırıya kaçmamaya, çay ve kahve içtikten hemen sonra her seferinde mutlaka 1 bardak su içmeye özen gösterilmeli. Su içmekte zorlananların, suyun içerisine ekleyecekleri limon- salatalık, elma dilimleri-tarçın kabuğu, armut dilimleri-nane ve limon-zencefil gibi meyve ve sebze dilimleriyle su tüketimlerini kolaylaştırabilirler.



Covid-19 geçirenlerde bu sorunlar yaygınlaştı!

BEYİN SİSİ HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKEN 4 ÖNEMLİ NOKTA!

Zihninizi eskisi kadar berrak değil mi? Unutkanlık sorunları yaşıyor, bir şeye odaklanamıyor musunuz? Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Neşe Tuncer, bu ve benzeri sorunlarla kendini gösteren beyin sisi/ beyin sislenmesinin, özellikle Covid-19 sonrası çok sık görülür hale geldiğini belirterek **"Nörolojik bir sorun olan beyin sisi, bir başka deyişle beyin sislenmesi kısaca zihin yorgunluğu olarak tanımlanabilir. Kafa karışıklığı, unutkanlık, odaklanamama, dikkatin ve konsantrasyonun sürdürülememesi, zihinsel işlevlerde eskiye göre yavaşlama ve problem çözme yetisinde güçlük gibi bilişsel belirtilerle kendini gösteren beyin sisi, bir hastalık değil bulgular bütünüdür. Başka bir deyişle farklı tıbbi durumlara veya hastalıklara eşlik eden zihinsel fonksiyon bozukluğudur"** diyor. Yapılan araştırmalara göre, Covid-19 geçiren her 100 kişiden, hastalıktan sonra en az 30'unda beyin sislenmesi görüldüğünü, bu oranın 50'lere çıkabildiğini söyleyen Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Neşe Tuncer, beyin sisi/beyin sislenmesi hakkında bilinmesi gereken 4 önemli noktayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Beyin sisi en çok bu bulgularla kendini gösteriyor!

Özellikle düşük enerji veya yorgunluk, huzursuzluk, kaygı, sinirlilik, depresyon, uyku bozukluğu (uykusuzluk veya aşırı uykululuk), baş ağrısı, zihin bulanıklığı, unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü, dikkat eksikliği, odaklanma güçlüğü, motivasyon kaybı, isteksizlik ve kafa karışıklığı beyin sisi/beyin sislenmesinin en çok görülen bulgularını oluşturuyor.



Beyin sisinin kalıcı olmaması için!

Beyin sisinin tedavisinin nedene göre yapıldığını belirten Prof. Dr. Neşe Tuncer şöyle konuşuyor: **"Öncelikle beyin sisine neden olan durumların araştırılması, varsa hormon bozuklukları ve vitamin eksikliklerinin tedavi edilmesi gereklidir. Covid-19 enfeksiyonu sonrası görülen beyin sisini önlemenin tek yolu, Covid-19'dan korunmak ve aşı ile bağışıklık sağlamaktır! Ayrıca sağlıklı beslenme, günde en az 7-8 saat kesintisiz, kaliteli uyku, olumlu düşünmek, stresi azaltmak, varsa depresyonun tedavisi, günlük düzenli egzersiz, açık havada yürüyüş, zihni çalıştıracak ama**

aynı zamanda keyif verecek aktiviteler yapmak, bilgisayar ve cep telefonunda daha az zaman harcamak, gün içinde mola vermeyi ihmal etmemek zihin berraklığını kazanmayı sağlamanın başlıca yollarıdır. Covid-19 ağır geçmemiş ve beyinde kalıcı bir yapısal tahribat yapmamışsa veya altta yatan nörolojik bir hastalık yoksa beyin sisi geçici oluyor. Ancak ileri yaş ve önceden bunaması olan hastalarımızdaki zihinsel kötüleşme kalıcı da olabiliyor."



Beyin sisine bu etkenler yol açabiliyor!

Beyin sisinin; özellikle depresyon, kaygı bozukluğu, kronik yorgunluk sendromu, uykusuzluk, stresli yaşam, tiroit hastalıkları, B12 vitamini eksikliği, hormonal bozukluklar, menopoz, ağır kalp, akciğer ve sistemik hastalıklar ile bazı ilaçların yan etkisi olarak görülen klinik bir durum olduğunu belirten Prof. Dr. Neşe Tuncer, görülme sıklığının özellikle son yıllarda Covid-19 pandemisi ve Uzamış Covid Sendromu ile birlikte ciddi ölçüde artış gösterdiğini söylüyor. Prof. Dr. Neşe Tuncer; yapılan araştırmalara göre, Covid-19 geçiren her 100 kişiden, hastalıktan sonra en az 30'unda beyin sislenmesi görüldüğünü, bu oranın 50'lere çıkabildiğini belirtiyor.

Uzamış Covid Sendromu'nun önemli bir göstergesi!

Beyin sisinin oluşmasında; kişinin bağışıklık mekanizmalarının virüse verdiği yanıt, hastalığın oluşturduğu iltihabi durum, damarsal faktörler ve beyin koruyucu sistemlerinin kırılması gibi pek çok neden üzerinde durulduğunu söyleyen Prof. Dr. Neşe Tuncer **"Covid-19'u hafif bulgularla atlatan kişilerde de beyin sislenmesi görülebiliyor ve bazı şikayetler aylarca devam edebiliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımıyla Sars CoV-2 enfeksiyonu geçirdikten sonra ilk üç ay içinde ortaya çıkan ve en az iki ay süren, başka bir nedenle açıklanamayan bulguları tanımlayan Uzamış Covid Sendromu'nun önde gelen bulgularından biri beyin sislenmesidir. Uzamış Covid Sendromu'nda bulgular 4-12 hafta sürebilir hatta altı aya kadar uzayabildiği gösterilmiştir."** diyor.



Kış aylarında D vitamini ihtiyacı artıyor!



KIŞ AYLARINDA SAĞLIKLI BESLENME TÜYOLARI

Kış mevsiminde havaların soğuması ile birlikte neredeyse herkes bir kez soğuk algınlığı veya gribal enfeksiyonlara yakalanması dolayısıyla beslenmede dikkat edilmesi gerekenleri ve önemli noktaları açıklayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş; beslenmede yapılacak ufak değişiklikler ile hastalığa yakalanma riskinin azaltılabileceğini söyledi. "Havaların soğumasıyla birlikte fiziksel aktivite de azalmaktadır. Genellikle yaz aylarında dikkat edilmeye başlanan kilo kontrolü, kış aylarında sekteye uğramaktadır. Günlerin kısa ve gecelerin uzun olması nedeniyle TV karşısında ve evde geçen zaman daha uzun olmakta ve besinlerin atıştırılması gibi nedenlerden kilo artışı olabilmektedir. Kış mevsiminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, sağlığımızın korunması açısından önem taşımaktadır" diyen Güneş, yaşamın her döneminde sağlıklı ve dengeli beslenme önemli olduğunu ve bu yüzden tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli olarak almak gerektiğini söyledi.

Vitaminler yönünden zengin beslenin

"Kış aylarında bağışıklığın düşmesiyle hastalıklara yakalanma riski artmaktadır. Bundan dolayı bağışıklığı güçlendirecek besinlere ağırlık verilmeli. Gün içinde farklı renkte olan sebze ve meyvelerden oluşan bir beslenme planı oluşturulmalı. A ve C vitamininden zengin havuç, brokoli, lahanası, karnabahar gibi sebzelerin yanında C vitamini yönünden zengin portakal, nar, mandalina, kivi gibi besinlerin tüketimi önemlidir" diyen Renan Güneş, E vitamininden zengin besinlerin de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli olduğunu söyledi. Güneş "Soğuk algınlığı gibi enfeksiyonlarda vücut direncini artırarak bağışıklığı güçlendirir. Yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, yağlı tohumlar ve kuru yemişler E vitamininden zengindir" açıklamasında bulundu.

Kış aylarında D vitamini düşüyor

"Kemik sağlığı açısından çok önemli olan D vitamini güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde çok fazla bulunmaz" açıklamasında bulunan Diyetisyen Güneş "Yaz aylarında özellikle güneş ışığından bolca faydalanmak gerekir" dedi. Kış aylarında güneşli günlerin azalmasıyla vücutta D vitamini seviyesi düştüğünü belirten Renan Güneş "Bu yüzden kış aylarında D vitamini takviyelerinden faydalanmakta fayda vardır" ifadelerini kullandı.

Vücut ısını dengede tutabilmek için bol sıvı tüketilmesi gerektiğini belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş "Bu yüzden her gün mutlaka 2-3 litre su tüketilmelidir. Kış aylarında susuzluk hissi pek olmadığından su içimini kolaylaştırmak için içine limon dilimlenebilir ve böylelikle C vitamini içeriğini de artırarak bağışıklığı güçlendirir" dedi.

Kilo kontrolü kışın zorlaşıyor

"Havaların soğuması nedeniyle hareketsizlik artmakta bu da bağırsak sorunları yaratmaktadır" diyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan, kabızlığın artması ile sindirim sorunlarının yaşanabileceğini söyledi. Güneş aynı zamanda "Mümkün olduğunca posalı gıdalarla beslenmek önemli. Ayrıca sindirim sorunları ve bağışıklığın güçlendirilmesi için prebiyotik besinlerle beslenmek gerekir. Yeterince alınamıyorsa probiyotik takviyesi yapılabilir" açıklamasında bulundu. Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş bağışıklık sistemini güçlendirmek için tüketilmesi gereken gıdalar için ise "Omega 3 yağ asidi açısından zengin olan balık tüketimi, haftada 2 kez önerilmektedir. Çok iyi bir protein kaynağıdır ve bağışıklık için gerekli olan yağ asitleri açısından zengindir. Kırmızı et ve yumurta gibi hayvansal besinler protein, demir ve çinkonun, balık ise selenyumun iyi birer kaynağıdır" ifadelerini kullandı.

Kış aylarında vücut ağırlığı kontrolünün de oldukça önemli olduğunu altını çizen Güneş "Kilo kontrolünün sağlanmasında karbonhidrat ihtiyacı; basit karbonhidrat ve şeker tüketimi yerine tahıllı ekmek, kepekli makarna, bulgur gibi kompleks karbonhidratlardan karşılanmalıdır" dedi.

Soğuk havalarda bağışıklığa dikkat

Mevsim dolayısıyla yaşanan bağışıklık problemlerine dikkat edilmesi gerektiğini söyleyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş "Yeşil çay, ıhlamur, kuşburnu ve beyaz çay gibi antioksidan içeriği yüksek çayları tüketmek özellikle kış aylarında bağışıklığı güçlendirmek için önerilmektedir" açıklamasında bulundu.

Uykunun bağışıklık sistemi için önemine de dikkat çeken Renan Güneş "Yeterli uyku olmadığında konsantrasyon ve performans düşebilir ve bağışıklık sistemi etkilenebilir. Bu yüzden yeterli ve düzenli uyumaya dikkat edilmelidir" dedi.





75
- YIL -

OMEGA 3'te ALTIN KAPAK ALTIN STANDART



*Fatma
ürün*
SERBEST DALIŞ
DÜNYA REKORTMENİ



Her kapsül

metaller dışındaki diğer ağır metallerden ve zararlı kimyasallardan arındırılmıştır.



DİKKAT! ÜST SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONU ARTTI!

Üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı 10 etkili önlem!

Havaların soğuması, kapalı ortamlarda geçirilen zamanın artması ve okulların da açılmasıyla özellikle nezle, grip, farenjit ve bademcik enfeksiyonları çok sık görülmeye başlandı. Uzmanlar, solunum yolu enfeksiyonlarında artış yaşandığını, birçok hastanın geçmeyen öksürük şikayetiyle hastaneye geldiğini belirterek, risk grubundaki vatandaşların grip belirtisi durumunda hekime başvurmasını öneriyor. Doğru şekilde ve yeterli miktarda havalandırılmayan sınıflarda ve kalabalık kapalı ortamlarda mikropların kolayca bulaş imkanı bulmasına yol açıyor. KBB Uzmanı Dr. Esin Özlem Atmış, soğuk havalarla birlikte çocuklarda ve yetişkinlerde en sık görülen hastalıkları ve alınması gereken 10 etkili önlemi anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Boğaz enfeksiyonlarına dikkat!

Son dönemde çocuklarda sık rastlanan boğaz enfeksiyonları yüzde 90 virüslerden, yüzde 10 oranında ise halk arasında beta mikrobi olarak da bilinen A grubu beta hemolitik streptokoklar sınıfından bir bakteriden kaynaklanıyor. Kulak, Burun ve Boğaz (KBB) Hastalıkları Uzmanı Dr. Esin Özlem Atmış yüksek ateş, boğaz ağrısı ve halsizlik şikayeti yapabilen boğaz enfeksiyonlarına basit bir sürüntü testi ile tanı konulabildiğini belirterek şöyle konuşuyor: "Özellikle mevsim geçişlerinde artan boğaz enfeksiyonlarına dikkat edilmelidir. Antibiyotik tedavisiyle kolaylıkla tedavi edilebilen boğaz enfeksiyonu, eğer gözden kaçırılır ve doğru tedavi uygulanmazsa kalp romatizması, böbrek iltihabı, eklem iltihabı gibi kronik problemlere yol açabilmektedir."





Nezle, grip ve alerji birbirine karışabiliyor!

Alerjik şikayetlerin şeffaf burun akıntısı, burun tıkanıklığı, gözlerde sulanma ve kızarıklık gibi belirtilerle ortaya çıktığını, beraberinde sık hapşıрма, halsizlik ve yorgunluk da olabildiğini belirten Dr. Esin Özlem Atmış, özellikle okul döneminin başlamasıyla besin alerjileri, solunum yolu alerjileri veya astım hastalarında tetiklenmeler yaşanabildiğine dikkat çekiyor. Alerjinin çoğunlukla nezle (soğuk algınlığı) ve grip gibi okul çağı çocuklarında bu mevsimde sık görülen hastalıklarla karıştırılabildiğini belirten Dr. Esin Özlem Atmış şöyle konuşuyor: "Nezle; basit üşütmeye bağlı gelişen şeffaf burun akıntısı, hafif ateş ve öksürük gibi semptomlarla giden viral enfeksiyonlara bağlı gelişen soğuk algınlığıdır. En sık görülen okul çağı enfeksiyonudur ve genelde basit önlemlerle düzelir. Grip ise İnfluenza virüsünün neden olduğu yüksek ateş, yaygın kas ağrıları, burun tıkanıklığı, belirgin halsizlik yapan daha ağır seyirli üst solunum yolu enfeksiyonudur. Gripte genellikle tedavi desteği gerekmektedir. Alerjik şikayetler kimi zaman nezle ve grip denilerek tedavi edilmediğinde ve önlem alınmadığında alerji hastalarında bağışıklık sisteminin zayıflayıp hastalıklara meyil artacağından bu hastalar riskli grupta sayılabilmektedir" diyor.



Üst solunum yolu enfeksiyonlarından korumak için 10 önlem!

- Sağlıklı ve dengeli beslenmesine özen gösterin, paketli gıdalardan uzak tutun.
- Gün içerisinde mutlaka yeterince su tüketmesini sağlayın.
- Gece uykusunun yeterli ve düzenli olmasına özen gösterin.
- Hekim önerisiyle D vitaminini ve demirini kontrol ettirerek, hekimin gerekli görmesi ve önerisi doğrultusunda takviye kullanırsın. Gelişigüzel vitamin vermekten kaçın.
- Güçlü bağışıklık sistemine sahip olması için, doğal probiyotik desteğinden faydalanarak bağırsaklarının sağlıklı çalışması için kefir, yoğurt tüketirsin.
- Sık sık el yıkama alışkanlığı kazandırın. Ellerini gün içerisinde özellikle gözlerine, ağızına götürmemesi konusunda eğitin.
- Maske kullanımı ile ilgili özen göstermesini sağlayın.
- Bulunduğu ortamın düzenli aralıklarla havalandırılması ve soğuk algınlığı belirtileri olan çocukların okula gönderilmemesine özen gösterin.
- Astım, kronik bronşit ve kronik kalp hastalığı gibi kronik hastalığı olan çocukların grip mevsimi başlamadan grip aşı yaptırmaları da büyük fayda sağlar.
- Alerjisi olan çocukların mümkün olduğunca alerjenlerden (klor içerikli temizlik malzemeleri, dezenfektanlar vb) uzak kalmasına, temizlik sonrası ortamın mutlaka havalandırılmasına dikkat edin.

Orta kulak enfeksiyonu sinsice ilerleyebiliyor!

Özellikle kış aylarında çocuklarda sık görülen orta kulak enfeksiyonunun, doğrudan kulak ile ilgili bulgularla başlayabildiği gibi, boğaz enfeksiyonu veya üst solunum yolu enfeksiyonları sonrasında bakteri ve virüslerin östaki kanalı aracılığı ile orta kulağa taşınması sonucu oluşabildiğini de belirten Dr. Esin Özlem Atmış "Kulak enfeksiyonlarında şiddetli ağrı olabileceği gibi, hastalık sinsice ilerleyip işitmede azlığa neden olabilecek orta kulakta sıvı birikimi ile de izlenebilir" diyor. Geniz eti büyük olan çocuklarda orta kulak iltihabının daha sık görüldüğünü söyleyen Dr. Esin Özlem Atmış, yılda bir iki kez geçirilen orta kulak enfeksiyonunun normal kabul edilebileceğini, ancak daha fazla görülüyorsa geniz eti açısından da araştırılması gerektiğini belirtiyor.





HAVANDAN DİJİTALE

20-21-22 Ekim 2022



“HAVANDAN DİJİTALE”

EN BÜYÜK ECZACILIK BULUŞMASI “GELECEĞİN E HALİ”

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) tarafından düzenlenen, eczacılıkta çağın ötesine giden yolculuğun anahtarını elinde tutanları ve eczaneden geleceğe açılan kapıdan adım atanları bir araya getiren Günümüzün En Büyük Eczacılık Buluşması “Geleceğin E Hali”, “Havandan Dijitale” mottosuyla 20-21-22 Ekim tarihlerinde İstanbul Kongre Merkezi (ICC)’de gerçekleştirildi.

PGED Yönetim Kurulu Başkanı Uzm. Ec. Kazım Aykanat, “Kongremizde 3 gün boyunca; 4 salonda 65 bilimsel oturum gerçekleştirildi ve bu oturumlarda 113 ulusal ve uluslararası alanında söz sahibi konuşmacı görev aldı. Ayrıca yarışmalar, fuaye alanlarında çeşitli uygulamaların yapıldığı 100’e yakın firma stantlarıyla katılım gösterdi. 3 gün boyunca 4825 eczacı, 3457 eczacılık fakültesi öğrencisi, 734 firma temsilcisi, 113 konuşmacı, 147 doktor ve diyetisyenin katıldığı, toplamda 9276 kişinin kayıtlı katılımcı olduğu kongremiz; 1. gün 4177 kişi, 2. gün 4653, 3. gün 5141 giriş sağlanarak toplamda 13971 katılımcı ile tüm sağlık sektörünün en büyük bilimsel kongrelerinden biri olarak kayıtlara geçti. Başta eczacılarımız olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına önemli bir katkı sağladığını düşündüğümüz; Türkiye’nin önde gelen tıp uzmanlık derneklerinin değerli hocaları, sektörümüzün değerli temsilcileri ile hazırlanan doyurucu bilimsel programın yer aldığı, köklerimiz teknoloji ile buluşturduğumuz ve eczacılığın geleceğine dair hayal ettiklerimizi paylaştığımız bu büyük buluşmada toplum sağlığına hep birlikte katkı sağladığımızı umuyoruz. Pharmetic Eczanesi konsept alanında; 120 yıllık Yeni Moda Eczanesi’nden esinlenerek yaratılan geleneksel eczaneden, zamanda yolculukla Dijital Eczaneye geçiş yaparak dijital çağa adım atıldı. Katılımcılar, özel ses ve görsel efektler kullanılarak yaratılan Geleceğin Eczanesini deneyimleme fırsatı buldular” dedi.





GELECEĞİN E HALİ “HAVANDAN DİJİTALE”

PGED Onursal Başkanı Ecz. Armağan Ener, Günümüzde eczacılığın, tüm Dünyada ve ülkemizde en önemli mesleklerden biri olma özelliğini sürdürmekte olduğunu söyledi. Ener, “Eczanelerimiz, Birinci Basamak Sağlık Kuruluşu olarak kesintisiz hizmet vermekte ve hastanın mahallesinde, sokağında, caddesinde ilk olarak uğrayabileceği önemli bir konumda bulunmaktadır. Meslek etiği ve kültürü gereği aylara, mevsimlere ve yaşanan, yaşanması gereken muhtemel bulaşıcı hastalıklara, pandemilere hazırlıklı olması toplumu uyarma, toplum sağlığına katkı sağlama görevi önceliklidir. Bu nedenle de eczacıların yaşam boyu öğrenmeye, gelişmeye açık olması ve buna önem vermesi gerekmektedir.” dedi.

Eczacılık mesleğinin bir taraftan da büyük sorunlarla baş etmeye çalıştığını söyleyen Ener, “Dijital çağın gereği olan internet ortamından faydalanması yasak olan eczanelerimiz internet ve büyük sermayeli market zincirlerinin acımasız rekabeti karşısında büyük tehdit altındadır. Pandemi sürecinde büyük sıkıntılar yaşanmış ve yaşanmaya devam etmektedir. Geçtiğimiz yıl içinde mîat problemleri ile mücadele edilirken son dönemlerde yaşanan ekonomik kriz ve kur farklarının etkisiyle ilaç dağıtımında büyük sıkıntılar yaşanmaktadır. İşte bütün bu olası sorunları yıllar önce fark eden Eczacılar'dan oluşan Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED), yaklaşık yirmi yıl içinde gerçekleştirdiği projelerle ilacın yanı sıra OTC, besin destekleri, medikal, dermokozmetik gibi kişisel bakım ve sağlığa dair tüm alanlarda da belirleyici rol oynamakta, önderlik yapmaktadır. PGED, Eczacılık mesleğini danışman eczacılıkla bütünleştirmeye, yeni çağa uygun gelişmesine yön vermeye ve akıllı ilaç kullanımını yaygınlaştırmaya odaklanmıştır. Bu amaçla geleceğe atılacak olan ilk adımların cesaretini yaptığımız çok sayıda ‘Uluslararası Geleceğin E Hali’ kongrelerimizle ortaya koyduk. Bu kongrelerde sektörümüzün tüm değerli temsilcilerini, akademisyenlerimizi, eczacılarımızı, öğrencilerimizi bir araya getirdik ve gelecek için fark yaratmaya çalıştık.” diye belirtti.

Geleceğin E hali'nin bilimsel programında, farklı branşlardan alanında söz sahibi bilim insanlarının sunumlarıyla, büyük ilgi gören oturumlar gerçekleştirildi. “Bağışıklık Sistemini Destekleyen Reçeteler Ne Kadar Doğru, Yararlı ve Güvenilir”, “Unutkanlığı Önlemekte Kullanılan Destekler, Doğrular-Yanlışlar”, “Dermokozmetikte Ürün Önermek. Neler Doğru, Neler Yanlış?”, “Destek Kullanımında Bütüncül Tıp Yaklaşımı”, “Popüler Diyetler, Diyet Yanı Ürün Önerileri”, “Cilt Bakımında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar”, “Gıda Takviyelerinin Bugünü ve Geleceği”, “Google Hastasıyla/Danışanıyla Baş Etme Yolları” gibi toplum sağlığı için önemli daha birçok konuda paneller düzenlendi.





Ecz. Armağan Ener kongre ile ilgili ayrıca şu bilgileri paylaştı: "2012 yılında 4000, 2016 yılında 6000, 2018 yılında 8000 katılımcı ile gerçekleştirdiğimiz Geleceğin E Hali kongrelerimizi pandemi sürecinde online ve hibrit kongrelerle sürdüren Derneğimiz, sahip olduğu vizyon gereği değişim ve gelişim odaklı çalışmalarımıza geçmişte olduğu gibi bugün de devam etmektedir. Bu yıl 20-21 ve 22 Ekim tarihlerinde İstanbul Kongre Merkezi'nde 5'sini gerçekleştirdiğimiz Geleceğin E-Hali Kongremizde tüm sektörümüzle, meslektaşlarımızla sağlıktaki geleceğe, dijital dönüşüme yön bulmaya çalıştık. Havandan Dijitale dönüşümün hikayesini yazdık. Biyoteknolojideki son gelişmeler, sağlıktaki yapay zeka kullanımı, sağlık bilimlerinde dijital dönüşüm konuları, ilaç endüstrisinin geleceği, Eczacıya bakışımızda, eczane yapılarımızda farklı anlayışları algılamamızı ve bu yönde hazırlıklar yapmamızı gerektiriyor. Çünkü bir Dijital Devrim sürecindeyiz. Daha önce yaşamadığımız kadar hızlı, ön görülemeyecek boyutta ve hiçbir zaman deneyimlemediğimiz dijital bir Dünyanın içindeyiz artık. Kendimizi bu dijital devrime hazırlamak Danışman Eczacı kimliğimizi geliştirmek ve Eczacılar duyulan güven duygusunu korumak ve devam ettirmek mecburiyetindeyiz. 3 gün süren bu büyük organizasyonun, Eczacılarımıza, Eczacılık öğrencilerimize ve tüm Sağlık sektörümüze büyük katkı sağladığına inanıyoruz. Katılımları için teşekkür ediyoruz. Ayrıca hazırlanan doyurucu ve bilimsel programlara katkı sağlayan Türkiye'nin önde gelen Tıp Uzmanlık Derneklerimize, değerli Hocalarımıza, Akademisyenlerimize, sektörümüzün değerli temsilcilerine ve bu organizasyona bir yılı aşkın süredir emek veren katkı sağlayan herkese şükranlarımızı sunuyoruz."

GELECEĞİN E HALİ BİLİMSEL PROGRAMI DOLU DOLU GEÇTİ

Kongre Bilimsel Kurul Başkanı, Hacettepe Tıp Fakültesi İç Hastalıkları AD Geriatri Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mustafa Cankurtaran ise, "Uzun yıllardır Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği ile olan yakın ilişkiler ve bilimsel işbirlikleri bir akademisyen hekim olarak beni heyecanlandırıyor. PGED ve Geleceğin E Hali kongreleri çok büyük birer marka. Bu markalara ve yapılan projelere bilimsel kurul başkanı olarak katkı vermek, kongre düzenleme kurulunun içerisinde olmak, böylesine geniş vizyonlu dernek yöneticileri birlikte olmak çok büyük bir onur ve bir o kadar da büyük sorumluluk. Bilimsel programı dernek yönetim kurulu, kongre yürütme ve düzenleme kurulu, dernek komisyonları, PGED akademisi, dernek üyeleri, akademisyen hocalar ve ilaç sektörünün önerileri alınarak yaklaşık 1 yılda ve sürekli yenilenerek ve güncellenerek hep birlikte hazırladık. Eczacılık alanının en yüksek katılımlı kongresi olan, sosyal ve bilimsel buluşmanın zirvesi Geleceğin E hali'nin bilimsel programını 2022 yılı için daha da dinamik, interaktif, katılımcı ve "Havandan Dijitale" teması ile planladık. Son iki yıldır Pandeminin E Hali ve Bilimin E hali isimleri ile online ve hibrit olarak gerçekleştirdiğimiz kongrelerimizden sonra 3 salonda 8 bine yakın eczacımızla, sektör paydaşları ile, hekimlerle, öğrencilerle birlikte onbine yakın kayıtlı katılımcı ile buluşmak mükellemeldi." diye konuştu.



Cankurtaran, bu en büyük buluşmaya hazırladığımız bilimsel programda, alanında ülkenin en iyilerinden, en bilimsellerinden ve en popülerlerinden oluşan çok değerli bir konuşmacı grubu akademisyenlerimiz görev aldı." diyerek, şöyle devam etti: "Her oturumda bir eczacı moderatörümüz toplantıları yönetti. Kongre için her oturumda bugüne kadar belki kongre alanında ilk olacak şekilde moderatör, konuşmacılar, dernek genel sekreteri, dernek akademi başkanı ve bilimsel kurul başkanı olacak şekilde gruplar kuruldu. Her oturum için son 2 aydır sahanın ihtiyaçları sahaya sorularak soru ve dosya olarak ve konuşmacılara iletildi.



Tüm konuşmalar bunlara göre hazırlandı. Katılan eczacının konuyla ilgili kafasındaki tüm sorulara yönelik cevaplar pratik interaktif formatta böylece daha kongre başlanmadan sunumlar içerisinde yer buldu. Dijitalleşme, dijital eczane, internet, gelecek, metaverse 3.0, dijital ayak izleri, geleceğin eczacısı, Google hastası/danışanı ile baş etmenin yolları gibi konu başlıkları, gelecek temasına uygun ufuk açıcı başlıklar oldu. Bilimsel program ve kongre alanında oluşturulan dijital eczane birbirini tamamladığını düşünüyoruz. Fonksiyonel tıp, bütüncül tıp, mitokondri, sağlıklı yaşam ve gıda takviyeleri, OTC ürünleri, Kollajen dosyası, bağışıklık sistemini destekleyen ürünler tek tek ve tüm yönleri ile programda yer buldu. Omega 3'ten glutatyon, resveratrol'den magnezyuma, mitokondri dostu ürünlerden multivitaminlere, alfalipoik asitten seleniyuma, yüksek doz vitamin C'den peptidlere, melatoninden koenzim Q10'a sahada kullanılan, önerilen neredeyse her ürün detaylı konuşuldu. Gıda takviyelerinin güncel durumu, sektör temsilcilerinin düşünceleri, geleceğe çıkarımlar ayrı ayrı oturumlarda yer aldı".

NUXE

PARIS



PÜRÜZSÜZ, İPEKSİ, PARLAK DUDAKLAR İÇİN YENİ DUDAK BALI İLE TANIŞIN

YENİ



SOIN LÈVRES
AU MIEL
HONEY
LIP CARE



FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI*

(1) %97 doğal içerik. NUXE arıları korumayı taahhüt eder. * GERSDATA - SOGEARLY - Fransa'daki eczanelerde Temmuz 2021 tarihine kadar olan ORGANİK ve DOĞAL MARKA satışları esas alınmıştır.



DİJİTAL "GELECEĞİN ECZANESİ" TÜRKİYE'DE İLK KEZ TANITILDI

Geleceğin E Hali Düzenleme Kurulu Üyesi Ecz. Neylan Zırhlioğlu, "Havandan Dijitale mottosu ile yola çıktığımız bu büyük buluşmada eczacılığın geçirdiği evreleri ve gelecekte kutsal mesleğimizde bizleri nelerin beklediğini az da olsa meslektaşlarımıza yaşatmak arzusundayız. Ara kuşak eczacılar olarak geleneksel günümüz ve ileriki yıllardaki eczacılık anlayışlarını harmanlayarak belki de geleceğe ışık tutabilmek adına büyük bir misyonumuz olduğunu düşünüyorum. Bizler mesleğe ilk başladığımız yıllardaki eczacılık uygulamaları ile bugünkü eczacılık arasındaki büyük değişim ve gelişimin tanıklarıyız." diye konuştu.

"Gelecek çok hızlı gelmekte, eskiden yeni teknolojik gelişmelerin gerçekleşmesi yıllar alırken, şimdi uyuyup uyanıyoruz ve yeniliklerle karşılaşyoruz." diyen Zırhlioğlu, şunları söyledi: Hayatın gerisinde kalmamak için, her an kendimizi güncel tutmak durumundayız. Her meslekte olduğu gibi bizim mesleğimizde de dönüşüm kaçınılmaz. Sağlıkta dönüşüme, değişen tüketici alışkanlıklarına ve teknolojiye paralel olarak eczanelerimiz de şekillenmekte ve şekillenmeye devam edecek. Günümüz Türkiye'sinde 3-4 bilgisayarın bile yetmediği eczanelerimizde, teknolojinin insan sağlığı için sonsuz kullanılabileceği imkanlara yer vereceğimiz gibi sağlık danışmanlığımızın öneminin asla azalmayacağı hatta artacağı bilinci ile eczanelerimizi geleceğe hazırlıyoruz. Mesleki sembolümüz olan havan, eczacının ilaç yapımında kullandığı en önemli yardımcısı, olmazsa olmazdır. Ancak günümüzde teknolojik gelişmeleri de eczane işletmelerimizde kullanmak gerekliliği kaçınılmazdır. Bu nedenle kurguladığımız eczane modelinde geçmişimize sahip çıkarak geleceğin eczanesinde, tüm meslektaşlarımızın bu dönüşümü deneyimlemesini hedefledik. Eczanemizi iki bölümde kurguladık. İlk bölümde oluşturduğumuz önceki yıllarda kullanılan eczane modelimizi, kısa bir süre önce kaybettiğimiz, geçmiş dönem İEO başkanlarımızdan Ecz. Melih Ziya Sezer'e ithaf ederek kendisini saygı ile anıyoruz."

Ecz. Neylan Zırhlioğlu, kongrede yoğun ilgi gören Geleceğin Eczanesini nasıl kurguladıklarını da şu şekilde açıkladı: "360 derece videomapping, anaformik video tasarımlar, özel ses ve görsel efektler kullanarak yarattığımız geleceğin eczanesi tasarımı ile Türkiye'de ilk kez planlanmış olan dijital eczanemiz, Eczane Pharmetic ile karşınızda olduk. Eczanemizde dijital teknolojinin tüm imkanları kullanılarak tüketicilerimizin daha kolay eczacı danışmanlığı almaları sağlanmaktadır, böylece tüketicilerimize hastalarımıza internet ve sosyal medyadan yanlış bilgiler almak yerine eczacı danışmanlığında daha doğru, daha kolay bilgiye ulaşmaları imkanını sağlamış olduk. Her zaman her konuda öncü olan Derneğimiz, eminim ki yeni model eczane tasarımı ile de eczacılık camiamıza farklı bir bakış açısı getirecek, yeni ufuklar açacaktır."



C O N C E P T

— B E A U T Y —

PROFESSIONAL HAIR CARE

Özgün ol

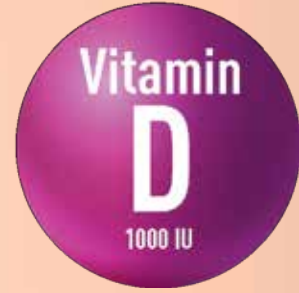
#KENDİŞAMPUANINITASARLA

Profesyonel saç bakım ürünleri ile sadece size özel şampuanınızı tasarlayabilir, kişiselleştirilebilir setler ile istediğiniz sonuca ulaşabilirsiniz



Dynavit®

**EVDE OFİSTE
HER YERDE**



**Aradığın
Destek!**

İlaç değil, takviye edici gıdadır.
Dengeli ve Çeşitli Beslenme Sağlıklı Yaşam için Önemlidir.


Dynavit

Okulda Aradığın Destek!

FosfoKid

Taurin

Fosfotidilserin

Rodiola
Ekstresi

Fosfotidilkolin

Tutti Frutti Aromalı



Evcil Hayvanlarla Kurulan Bağlar, Pozitif Duyguları Artırıyor

Evcil hayvan sahibi olmak bize koşulsuz sevgiyi öğretmekle kalmıyor, hayata daha çok dahil olmamızı sağlıyor. Hayvanların insanlar üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle terapi süreçlerinde de kullanıldığına dikkat çeken Uzm. Psk. Erdem Ocak, evcil hayvanların hayatımızdaki etkilerini anlatıyor.

Patili dostlarımız hayatımıza keyif, mutluluk ve güzellik katıyor. Evcil hayvanları hayatımıza dahil etme oranı gerek ülkemizde gerekse tüm dünyada gittikçe artıyor. **“Özellikle çocukların ve yaşlıların hayvanlarla olan iletişimine baktığımızda, aralarında ne kadar sıkı bağlar olduğunu rahatlıkla gözlemleyebiliyoruz”** diyor Uzm. Psk. Erdem Ocak, bu iletişim şeklinin, yalnızca bir evcil hayvan edinme ve ona bakım sağlama ile sınırlı kalmadığını; hayvanlarla kurulan ilişkilerin insanlara psikolojik, sosyal ve fizyolojik açılardan birçok katkı sağladığının altını çiziyor.

Evcil hayvanların sorumluluğunu almak kişinin öz değerini artırıyor

Evcil hayvanlarla geliştireceğimiz ilk bağın koşulsuz sevgi ve kabul olduğunu belirten Uzm. Psk. Ocak, **“Eleştirilmeden, yargılanmadan, bir tavsiye beklemeden, açıkça tüm duygu ve düşüncelerimizi dışa vurmamıza imkân sağlayan patili dostlarımızla geliştirdiğimiz ilişkiler, hayatımızın temel yapıtaşlarından olan bağlanma ile ilgili bize güvenli, huzurlu bir ortam sağlıyor. Bir canlının sorumluluğunu alma düşüncesiyle onu koruyacak, besleyecek, tüm ihtiyaçlarını giderebilecek yetkinlikle olduğunu gören kişilerin öz değerlerinin artıyor, hayata daha çok dahil oluyorlar”** diyor.

Yapılan çalışmalar, evcil hayvan besleyen kişilerin daha az stresli ve empati becerilerinin daha gelişmiş olduğunu, evcil hayvanlarının kişinin yalnızlık duygusunu ve buna bağlı depresif düşünceleri azalttığını, hatta bazı hayvanların özellikle dışarı ihtiyaçlarından dolayı kişileri spor yapmaya teşvik ettiğini gösteriyor. HDT programları çocuk, ergen ve yetişkin terapi süreçlerinde kullanılıyor

Son yıllarda dünya genelinde bazı okullarda, hastanelerde, huzurevlerinde ve hapishanelerde hayvan destekli terapi yöntemlerinden yararlanıldığı ve bunların sayısının gitgide arttığı görülüyor. Bu yöntemler davranış bozukluğu olan çocuk, ergen ve yetişkinlerin terapi sürecinde korumacılık, şefkat, sorumluluk, iş birliği, yetişkin otoritesine saygı gibi olumlu sosyal davranışları artırma ve agresyonu azaltma gibi konularda etkili oluyor.

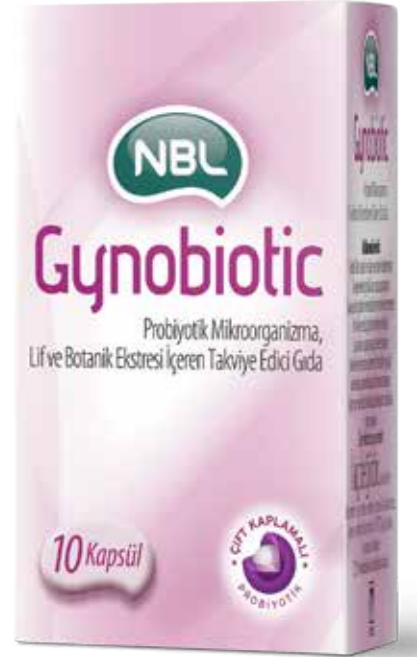




Gynobiotic

İçinde
Dostluk Var

**Kadınlara özel formülü ile,
NBL Gynobiotic 5 milyar aktif
probiyotik mikroorganizma ve
Cranberry ekstresi içerir.**



www.nblturkiye.com

nblturkiye

nblturkiye

nblturkiye

Vajinal sağlık hakkında bilgi için,
Eczacınıza danışınız.



LÜTFEN AYRINTILI BİLGİ İÇİN FİRMAMIZA BAŞVURUNUZ
NOBEL İLAÇ SANAYİİ ve TİCARET A.Ş.
Saray Mahallesi, Dr. Adnan Büyükdenez Cd. Ümraniye 34768 İstanbul
Tel: 0 (216) 633 60 00 - Faks: 0 (216) 633 60 01 www.nobel.com.tr

Bu ilan sağlık profesyonelleri için hazırlanmıştır.
İlaç değildir. Gıda takviyesidir.



ECZANELERDE



Ara Tatil Döneminde Çocuklarınızın Bağışıklığını Koruyun!

"Okul dönemindeki alışkanlıklar düzenli olarak sürdürülürken okulların ara tatil dönemine girmesiyle birlikte çocukların yaşam şekilleri farklılaşmaya başlayacaktır. Bu durum beslenme açısından ebeveynler ve çocuklar tarafından hem iyiye hem de kötüye evrilebilir" diyen Uzm. Dyt. İrem Aksoy, açıkladı.

Eğer ki çocuğun okulda beslenmesi yetersiz veya tam anlamıyla sağlıklı değilse evde kontrollü bir şekilde sağlıklı beslenme düzeni rahatlıkla oluşturulabilir. Bu sayede çocuk, süreci doğru değerlendiren ebeveynlerinin desteğiyle daha sağlıklı ve düzenli bir beslenme alışkanlığı edinebilir. Ara tatilini sağlık ve beslenme anlamında daha verimli hale getirmek, çocuklarınızın bağışıklığını desteklemek için bu yazıya göz atabilirsiniz.

Vitaminler hastalıkları savıyor

Öncelikle unutulmamalıdır ki okul dönemindeki çocuklar önemli bir büyüme ve gelişme sürecindedir. Dolayısıyla bu dönemdeki çocukların enerji harcamaları daha çok ve besin ögesi ihtiyaçları daha önemlidir. Özellikle iyi protein kaynaklarıyla beslenmelerini sağlamak, vitamin ve mineral gereksinimlerini eksiksiz olarak tamamlamak çocuklar için elzemdir. Aynı zamanda kış mevsiminin getirebileceği sağlık sorunlarına karşı çocukların bağışıklığını güçlü tutmakta fayda var.

Bu durumda bağışıklık sistemine en çok katkıda bulunanlar listesinde ilk sırada antioksidan içeriği yüksek sebze ve meyveler yer alıyor. Diğer yandan bağışıklığa destek olarak hayati önem taşıyan vitamin ve mineraller; A, C ve D vitaminleri ile çinko ve demir mineralleridir. Bunlara ek olarak B grubu vitaminleri, E ve K vitamini, selenyum, magnezyum gibi diğer mineraller de destek olmaktadır. Bu vitamin ve mineralleri yeterli alamayan çocukların, bağışıklık fonksiyonu bozularak enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı duyarlılıkları artabilir.

Ara tatil için evinizde eksik olmaması gereken başlıca besinlere değinmek gerekirse;

- Renkli sebze ve meyveler,
- Kaliteli protein kaynakları ve en önemlisi yumurta,
- Besleyici değeri yüksek kuruyemişlerden badem, ceviz,
- Bağırsak sağlığına destek olarak yoğurt, kefir örnek verilebilir.
- Taşıma kolaylığına göre taze veya kuru meyveler,
- Kefir veya süt,
- Kuruyemişler,
- Multivitamin veya mineral takviyeleri, probiyotikler.

Çocukların beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, seçimlerini doğru yapmaları açısından çok fayda sağlayacaktır. Diğer yandan evde sağlıksız atıştırmalıklar bulundurmak ya da dışarda istediği besinin zararlarını gözetmeden sadece onu mutlu etmek veya bir nevi ödül niyetine verilen besinler çocuklarınıza faydadan çok zarar verebilir. Bu tatil döneminde hem çocuklarınızla vakit geçirmek hem de çocuklarınızın beslenme konusunda bilinçlenmesine ve eğitilmelerine olanak sağlayabilirsiniz. En basitinden süt ve süt ürünleri, tahıllar, et ve et ürünleri, yağlı tohumlar, meyve ve sebzeler gibi besin gruplarının her birinin beslenmelerinde olması gerektiğinden ve bunların dengeli bir şekilde alınmasının sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabileceğinden bahsedebilirsiniz. Ek olarak çocuklarınızla birlikte evde sağlıklı tarifler yapabilir ve sağlıklı beslenmeyle ilgili faydalı kitaplar okuyabilirsiniz.



DAY2DAY
NUTRITIONAL SUPPLEMENT

THE
COLLAGEN
MAG PLUS

Kendini Yenile
Zamana Yenilme





Kış ayları cilt hastalıklarını alevlendiriyor.

Ürtiker ve Egzama

Cildimiz vücudu dış faktörlerden koruyan bir bariyer ve aynı zamanda vücut fonksiyonlarının bir aynasıdır. Dış etkenlerle ilk karşılaşan organımız olan cildimiz, kış aylarında değişen hava şartlarından ve alışkanlıklarımızdan ciddi oranda etkilenir.

Kış mevsimi ile beraber soğuk hava, rüzgar, azalan su tüketimi, uzun ve sıcak banyolar, keselenme alışkanlığı cilt kuruluğunu arttırarak çeşitli cilt hastalıklarının ortaya çıkmasını veya alevlenmesini kolaylaştırır.

Soğuk ve nemsiz havanın cildi kurutması, cilt bariyerinin bozulmasına ve hem alerjik hem de iritan faktörlerin cildi daha kolay etkileyerek egzamayı tetiklemesine neden olur. Bu nedenle kış döneminde kontakt dermatit, atopik dermatit ve asteotik egzama dediğimiz kuruluk egzamasının da arttığını gözlemliyoruz.

Bazı kişilerde ciltte kaşıntı ile kendini gösteren problemler gerekli önlemlerin alınmaması ile kolaylıkla egzamaya dönüşebilir. Birkaç ufak hayat tarzı değişikliği ile deri bariyeri korunabilir ve böylece hem kış kaşıntısı hem de egzama ataklarının önüne geçilebilir.

Kış aylarında su tüketimi ihmal edilmemeli, odalar nemli tutulmalı, uzun ve çok sıcak banyolardan kaçınılmalıdır. El ve vücut temizliğinde sabun yerine Ph'sı cilt ile uyumlu sabun içermeyen temizlik ürünleri kullanılmalı ve her yıkama sonrası cilt nemlendirilmelidir. Islak mendil ve dezenfektan kullanımı kısıtlanmalı, her dezenfektan kullanımı sonrası cilt nemlendirilmelidir.

Nemlendirici olarak eğer cilt aşırı kuru değilse krem, losyon formundaki nemlendiriciler kullanılabilirken, aşırı kuru ve egzamatize ciltlerde ise yağlı krem formundaki oklüziv nemlendiriciler, pomadlar tercih edilmelidir. Nemlendirici cilt hafif nemli iken kılların çıkış yönünde uygulanmalıdır.

Eller aşırı kuru ve çatlaksa akşam yatarken sürülen oklüziv bir nemlendirici sonrası pamuklu bir eldiven giyerek uyumak bariyerin yeniden onarılmasını sağlayacaktır.

Tüm bu önlemlere rağmen egzama gelişmesi durumunda en kısa sürede dermatolog kontrolünde tedavi uygulanmalıdır. Aksi halde egzama kronikleşebilir, enfekte olabilir ve hatta diğer bölgelere de yayılabilir.

Genetik yatkınlığı olan bireylerde her yaşta görülebilen atopik dermatite sahip kişilerin bu önlemlere her mevsim uyması gerekirken kışın daha da dikkatli olmaları gerekmektedir. Çünkü sadece cilt kuruluğu değil kış enfeksiyonları da bu kişilerde egzama tetikleyicisi olabilir.

Kışın geçirilen enfeksiyonlar, bu nedenle kullanılan ilaçlar ürtiker dediğimiz oldukça kaşıntılı kabarıklıklarla giden cilt hastalığını da tetikleyebilir. Kaşıntı nedeniyle hayat kalitesini oldukça kötü yönde etkileyen ürtiker, solunum yollarını da etkilemesi durumunda hayati risklere yol açabilir. Bu nedenle ürtiker gelişmesi durumunda ihmal edilmemesi, mutlaka tedavi başlanması gereken bir rahatsızlıktır.

Tedavi başladıktan sonra ürtiker atağının sonlanması birkaç haftayı bulabilir. Bu süreçte hastalığın daha kolay kontrol altına alınabilmesi için kaşıntıyı arttırabilecek sıcak banyo, acı, baharatlı yiyecekler, hazır gıdalar, alkol, kafein gibi maddelerden uzak durmak önerilir.

Cildimizin ne kadar güzel görüldüğü kadar ne kadar sağlıklı olduğu da önemlidir. Genetik faktörler önemli olsa da çevresel faktörleri kontrol altına alarak cildimizin sağlığını ve güzelliğini korumamız mümkündür.

Kış aylarında su tüketimi ihmal edilmemeli, odalar nemli tutulmalı, uzun ve çok sıcak banyolardan kaçınılmalıdır.





VICHY

LABORATOIRES

N°1

AVRUPA'NIN 1 NUMARALI
YAŞLANMA KARŞITI BAKIM MARKASI*

CİLTTE
3 KAT
DAHA FAZLA
KOLAJEN ÜRETİMİ**



YENİ
FORMÜL

DENEYENLERİN

%96 'SINDA***

KIRIŞIKLIK GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA



ECZANELERDE

*Aralık 2021 tarihli IQVIA araştırma raporu sonuçları esas alınmıştır.

**Peptitler üzerinde yapılan in vitro test, 5 çeşit kolajen üzerinde ortalama sonuç

***Klinik çalışma, 58 kadın, 8 hafta



Mevsim Önerileri

Kış 2023 Önerileri

SEBAMED

Saç Dökülmesine Karşı Şampuan

Etkinliği klinik olarak test edilen Sebamed Saç Dökülmesine Karşı Şampuan, cildin ideal pH değeri olan 5.5 pH değerine sahip özel formülüyle saç köklerine besin ve oksijen sağlayarak saç köklerini güçlendirir. Yapılan klinik çalışmalara göre*, Sebamed Saç Dökülmesine Karşı şampuan saç dökülmesinde yüzde 90 azalma ve saç yoğunluğunda yüzde 83 artış sağlıyor.

*Prof. P. Arenberger, Dermatol. Dept. 3rd Medical Faculty Karls-University, Prague 2009



ALCHEMLIFE PHYTORELAX

Yüksek biyoyararlanıma sahip, etkinliği ispatlanmış Passiflora, Rodiola, Melisa, Safran ve Lavanta bitkilerinin standardize edilmiş fitoaktif kombinasyonunu içeren PHYTORELAX stresli anlarda hep yanındadır! 10'luk ve 30'luk phyto-gummy formuyla sadece eczanelerde!

ALCHEMLIFE PHYTOSLEEP

Etkinliği ispatlanmış Melisa, Passiflora, Valerian ve Papatya bitkilerinin standardize edilmiş fitoaktif kombinasyonunu içeren PHYTOSLEEP ile iyi uykular! 10'luk ve 30'luk phyto-gummy formuyla sadece eczanelerde!

ORZAX

İmunol COMPLEX

İmunol COMPLEX, içerisinde 13-16 beta glukon, C vitamini, turuncgil bioflavonoidleri, çinko, bakır, selenyum ve D3 vitamini bulunan gıda takviyesidir.

İçerisindeki C vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azaltılmasına, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. İçerisindeki çinko, selenyum ve D3 vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. Bitkisel V-Caps kapsüllerle satışa sunulduğu için vejetaryen kullanıma uygundur.



MUSTELA

Stelatopia Yıkama Jeli:

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



NUTRAXIN

COLLAGEN SACHETS

B'ota Laboratuvarları tarafından formüle edilmiş, güzelliği içerden destekleyen bir gıda takviyesidir.

NUTRAXIN Collagen, güzellik kavramında önem taşıyan Hyalüronik Asit, Çinko, Biotin, Selenyum ve diğer mikro besinleri bir arada sunar. İçeriğinde yer alan kollajen, kolay emilim sağlayan hidrolize kollajendir. Ananas aroması ile içimi lezzetlidir.



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.



BIOXCIN

Biotin Tablet Kampanyası

B'oxcin Biotin Tablet 5.000 mcg Biotin ve 15 mg Çinko içeren bir takviye edici gıdadır.

Sınırlı sayıdaki kampanya ile 109,90 TL olan Biotin Tablet'in yanında 64,90 TL'lik Biotin Şampuan hediye!

Biotin normal saçın korunmasına katkıda bulunur.*

Biotin normal cildin korunmasına katkıda bulunur.*

Çinko normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.*

*Türk Gıda Kodeksi Sağlık Beyanları Yönetmeliğine göre.



PURE ENCAPSULATION

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 alerjiden arındırılmıştır, gluten içermez, vegan ve vejetaryendir.

PGED CARE

Melatonin Tablet

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





Mevsim Önerileri

Kış 2023 Önerileri

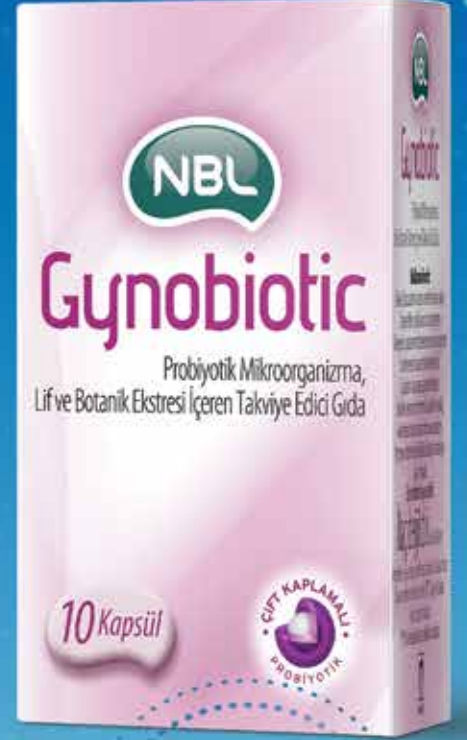
11



HALİBORANGE

OMEGA-3 LİKİT

Çocuklar için tasarlanan Haliborange Portakal Aromalı Omega-3 Likit, içeriğindeki EPA & DHA ile vitaminlerin 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.



10 Kapsül

CUY KAPLAMALI
PROBİYOTİK

12

NBL

Gynobiotic

5 milyar aktif probiyotik (Lactobacillus suşları) ve cranberry ekstresi içerir. Lactobacil suşlarının, vajinal dengesizliklerin neden olduğu enfeksiyonlara karşı güçlü özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir. NBL Gynobiotic, günde 1 ya da 2 kapsül yemekle beraber ya da sonrasında kullanılabilir.

13

ECZACIBAŞI

Dynavit Fosfokid

4-10 yaş arası çocukların günde 1 defa 1 ölçek (5 mL), 11 yaş ve üstü yetişkinlerin günde 1 defa 2 ölçek (10 mL) yemeklerle birlikte alması önerilir.



NEW LIFE

EFA LIQUID BALIK YAĞI

Omega 3; vücudumuz tarafından üretilmeyen ve besinlerden alınması gereken bir yağ asididir; EPA ve DHA olarak adlandırılan iki önemli yağ asidini içerir. Omega 3 yağ asitleri beyin, göz ve sinir sisteminin gelişimine yardımcı olarak bağışıklık sisteminin desteklenmesi ve kalp sağlığının korunmasında önemli bir yere sahiptir. (1,2,3) DHA yağ asidi ise beynin yapısına katılarak zihinsel fonksiyonların ve sinir sisteminin gelişimine katkı sağlar. Bebeklik döneminde beyin gelişimine; okul çağında ise öğrenme becerilerinin ve okul başarısının desteklenmesine yardımcı olur.



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 formüle edildi.

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



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 formüle edilen gıda takviyeleri, kolay kullanım için sprey formunda üretiliyor. Koruyucu, renklendirici ve tatlandırıcı içermezler.



ORZAKS

DAY2DAY THE COLLAGEN MAG PLUS

Orzaks kalitesi, güvencesi ve inovatif yaklaşımıyla üretilen Day2Day The Collagen Mag Plus ile tanışın! Day2Day The Collagen Mag Plus, peptit formda kolajen, vitamin ve mineral kompleks içeren saşe formda bir gıda takviyesidir.

Day2Day The Collagen Mag Plus, 9700 mg siğır kaynaklı tip 1-2-3 formlarında kolajen peptit içerisine sahiptir. Her bir saşede; 200 mg magnezyum, D3K2 vitamini, hialuronik asit, vitamin ve mineraller içerir. Magnezyum, normal protein sentezine katkıda bulunur. D3 vitamini normal kas fonksiyonuna ve kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.



MELATONİN

Prof. Dr. Serap Yavuzer

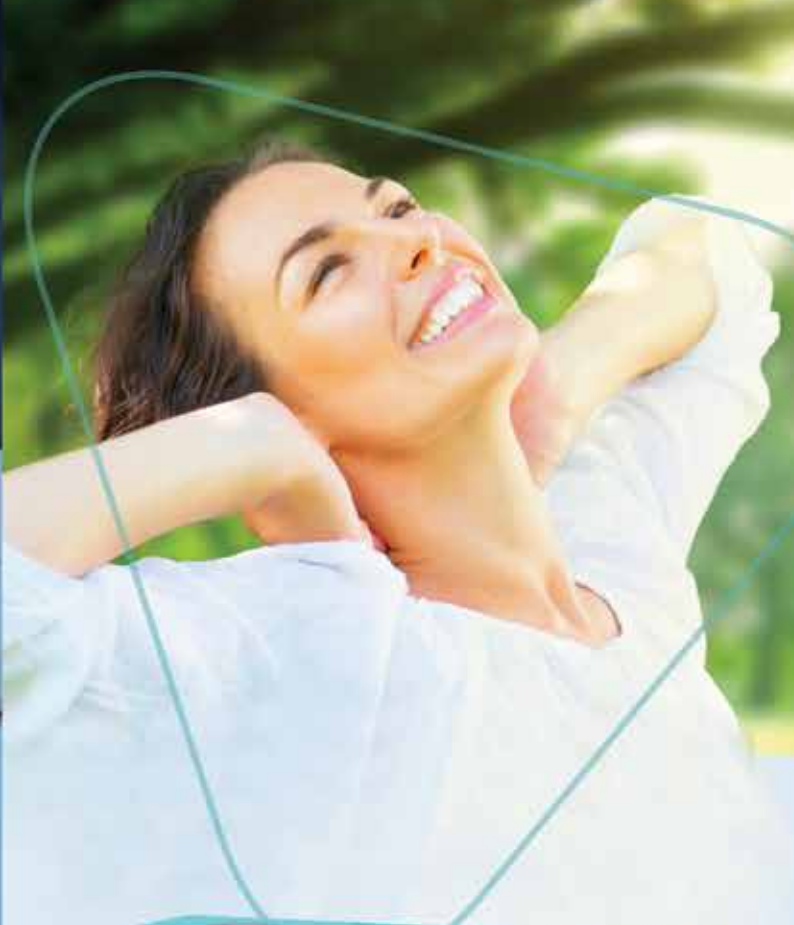


Son yıllarda artan uyku bozuklukları ile vücudumuzun doğal bir hormonu olan melatonin popüler hale gelmiştir. Melatonin hormonu başlıca insan vücudunda üretilmektedir. Ancak omurgalılar ve bitkiler, oksidatif stres anında kendilerini savunma amaçlı melatonin hormonu ürettiklerinden çeşitli gıdalarda da bulunmaktadır.



PHYTOSLEEP®

İyi Uykular!



PHYTORELAX®

İyi Hisset!



alchemLife™



Vücudumuzun doğal hormonu melatoninin tamamına yakını beynimizdeki epifiz adlı salgı bezinden ve az miktarda da safra, gastrointestinal sistem, deri ve retinadan salgılanır. Melatonin, triptofan isimli aminoasidin metabolizması sonucu üretilen serotonin molekülünün bir türevidir. Beyinde yaygın üretilen serotonin, epifizde melatonine çevrilerek kana verilir. Hormon salgılayan hücrelerin ışığa duyarlı olması nedeni ile salınımı özel bir sirkadiyen ritm gösterir.

Melatoninin ana görevi; uyku-uyanıklık ritmini düzenlemek olsa da hücre yenilenmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, kan basıncının düzenlenmesi, vücut ısısının ayarlanması ve antidepresan etki gibi birçok etkinlik göstermektedir.

Melatonin salgılanması, ışık yoğunluğunun azalarak karanlığın hakim olduğu 23:00-05:00 saatleri arasında zirve yapar ve kan konsantrasyonu ortalama 3 ila 10 kat artar. Düzeylerinin gündüz saatlerinde 0-20 pg/dL ve gece saatlerinde 50-200 pg/dL arasında seyretmesi ile kişinin gece saatlerinde uyuma ve gündüz saatlerinde uykudan uyanmasını sağlar. Bu ritimsel salgı sayesinde insomnia, jet-lag, atenolol ve propranolol gibi beta bloker grubu ilaçların kullanımına bağlı gelişen birçok primer ve sekonder uyku bozukluklarının tedavisinde fayda gösterdiği saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda toplam uyku süresinde bir değişiklik olmasa da uyku başlangıcının 6-12 dakika daha erken olduğu, REM süresinin yani uykuya dalmanın hızlanması ile daha kaliteli uyku sağladığı gösterilmiştir. Ayrıca jet-lag döneminde gelişen yorgunluk ve koordinasyon bozukluklarını da hafifletmiştir. Uyku üzerine pozitif etkilerini de hipnotizma ile değil hipotermi ve termoregülasyon ile sağladığı düşünülmektedir. Gençlere oranla yaşlı kişilerde uyku problemi üzerine tedavi etkinliğinin de daha iyi olduğu gözlenmiştir. Melatonin hormonu tedavisinin faydalı olduğu diğer bir önemli alan ameliyat öncesi ve sonrası kaygının azaltılmasıdır. Çalışmada kullanılan dilaltı melatonin formu ve midazolam ile ameliyattan 2 saat önce ve sonraki 6 saatte kaygı azalması üzerine benzer pozitif etkinlik gösterdikleri, bununla birlikte bazı kişilerde melatoninde daha az yan etki geliştiği gösterilmiştir.

Yüksek tansiyonu tedavi etmede melatonin rutin kullanımı önerilmese de özellikle kontrollü salınan melatonin preparatları ile yapılan çalışmada; antihipertansif tedaviye eklendiğinde nitrik oksit seviyelerini artırarak damarları genişlettiği gösterilmiştir. Böylece tedavi etkinliğini arttırdığı, özellikle gece tansiyonunda azalma sağladığı ancak regüle tansiyonu olmayanda da bir fayda sağlamadığı görülmüştür.



Güçlü bir antioksidan olan melatonin; özellikle kist ve ya sıvı içermeyen solid tümörlerde mevcut kanser tedavisine eklendiğinde tümör boyutunu azaltabildiği ve kişilerin sağ kalım oranlarını artırabildiği gözlemlenmiştir. Meme kanseri ile ilgili olumlu çalışmaları da mevcuttur. Kanser dışında başta yaşlanma, kalp-damar hastalıkları, enfeksiyonlar ve çeşitli hastalıklar üzerine gösterdikleri antioksidan etkilerini; lipid peroksidasyonunu engelleme ve beyin dokusunu oksijen kaynaklı serbest radikallerden koruma ile sağladığı saptanmıştır. Temporomandibuler eklem bozukluklarında 4 haftalık kullanım ile ağrı toleransını %40'lar oranında azalttığı, güneş ışığına duyarlı kişilerde güneşe çıkmadan önce kullanılan jel ile yanıkların kısmen önlenbildiği, migren hastalarında serebral kan akımını değiştirerek ağrıyı hafiflettiği, kemik erimesinde bifosfonatlara ek kullanım ile hem kemik koruyucu etkiyi güçlendirdiği hem de ilaca bağlı gastrik yan etkileri azalttığı, endometriyozis ve fibromiyaljiye ağrıları hafiflettiği, trombosit sayılarını arttırabildiği, Alzheimer tipi demans ve daha birçok hastalık ile ilgili pozitif çalışmalar olsa da kesin kanıtı bir bilgi halen yoktur. Özellikle benzodiazepin grubu ilaç bağımlılığından kurtulmada, otizm, bipolar bozukluk ve depresyon tedavisinde olumlu sonuç görülmüştür.



Melatonin hormonu; ilaç ve ya besinsel takviye olarak kullanımı için laboratuvar da sentetik olarak üretilmektedir.

Günlük olarak 0,5 ila 10 mg arası dozlarda kullanılmaktadır. Küçük dozda başlanarak yavaş doz arttırımı ve düzenli günlük kullanım önerilmektedir. Tablet, kapsül, dilaltı sprey, bant ve intravenöz (damar içi) formları çeşitli dozlarda 0,5, 1, 3, 5 ve 10 mg olarak bulunmaktadır. Akşam yatmadan 1-2 saat öncesinde genellikle saat 21:00-23:00 civarında alınması önerilir.

Takviye olarak alınan melatonin hormonunun vücut için belirli zararlı bir etkisi görülmemiştir. Ancak her ilaç ve besin takviyesi gibi hem doza bağımlı hem de dozdan bağımsız birçok yan etki görülebilmektedir. En sık yan etkiler bulantı, kusma, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, cilt döküntüleridir. Ancak huzursuzluk, göğüs ağrısı, anormal rüya, sinirlilik, kaygı ve karaciğer enzim yükseklikleri de görülebilmektedir. Yaşlı ve çoklu hastalığı olan hastalar daha hassastır. Bu kişiler özellikle kronik hastalığa bağlı kullandıkları kan sulandırıcı, nörolojik ve psikiyatrik ilaçlar, hormon ve antihipertansif ilaçlarla etkileşim konusunda uyarılmalıdır.

Özellikle vücudumuzda doğal olarak üretilen melatonin hormon üretimini en üst seviyeye çıkarmak için yatmadan 1-2 saat önce telefon, tablet ve bilgisayar gibi mavi ışık yayan cihazların kullanılmaması, karanlık ortamın sağlanması önerilmektedir. Uyku bozuklukları başta olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde destek ürünü olarak kullanılan melatonin hormonu; ciddi yan etkileri olmasa da yan etkiler ve ilaç etkileşimleri göz önüne alındığında doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.

EST. 2009

COSMED

COSMECEUTICALS

ANATOLIA



atopia

Cildinizde çift aşamalı
temizlik etkisi

COSMED ATOPIA CLEANSING OIL

www.cosmedkurumsal.com

@cosmedcosmeceuticals



Yaşamın Anahtar Minerali Magnezyum Beyni Gençleştiriyor

Dünyamızın değişen koşulları nedeniyle topraktaki magnezyum tükeniyor. Vücudumuz artık doğal yollardan bu minerali alamayacak duruma geldi. Magnezyumun kadın sağlığı, kas iskelet sistemi, bilişsel fonksiyonlar ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri artık çok bilinen bir gerçek. Hatta Magnezyum L-Treonat'ın beyin magnezyum seviyesini etkili bir şekilde yükselttiğini, hafıza ve bilişsel işlevlerin desteklenmesine katkıda bulunduğunu gösteren çalışmalar da mevcut.

Vücudumuzun komuta merkezi olan beyin, tüm hayati fonksiyonların düzgün çalışmasını sağlıyor. Bu nedenle beyinde oluşacak hastalıklar hayati önem taşıyor. Beyin fonksiyonlarının sağlıklı olmasının hafızayı ve bilişsel kabiliyeti güçlendirmesinin yanı sıra depresyon ve stres gibi olumsuz durumlara karşı da direnci artırdığını söyleyen Dr. Elif Pahsa, magnezyumun beyin üzerindeki etkilerini anlattı.

Beyindeki yaşlanma ile nöronlar arası sinaptik bağlantıların yoğunluk azalır veya kaybolur. Bu da hafıza ve bilişsel işlevlerde bozulmaya yol açar. Bu durumda B12, D, K2 vitaminleri eksikliğinin giderilmesi, magnezyum, çinko, selenyum minerallerinin desteklenmesi beynimizin korunması açısından önem oluşturur.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, magnezyum desteği ile beyindeki magnezyumu yükseltmenin azalan bilişsel fonksiyonları geri kazanmaya yardımcı olduğunu gösterilmiştir. Özellikle Magnezyum L-Treonat'ın beyin magnezyum seviyesini etkili bir şekilde yükselttiğini, hafıza ve bilişsel işlevlerin desteklenmesine katkıda bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcut.

Magnezyum kullanımı beyni dokuz yaş gençleştiriyor

Yapılan bir araştırmada bilişsel fonksiyonlarda azalmaya sahip 50-70 yaş arası katılımcılara 12 hafta boyunca bir gruba plasebo, diğer gruba 1.500 mg – 2.000 mg Magnezyum L-Treonat verilmiş. Katılımcılara 6 haftada bir bilişsel testler yapılmış ve çalışma belleği, kısa ve uzun dönem hafıza izlenmiş. 12 haftanın sonunda katılımcıların beyin yaşlarının ortalama 69,6 yıldan 60,2 yıla düştüğü ve beyin yaşları ortalama 9,4 yıl gençleştiği gözlemlenmiş.

Magnezyum L-Treonat, magnezyumu nöronlara kadar ulaştırarak beyin sinaptik yoğunluğunun artmasını, beyin hücrelerinin aşırı aktifleşmeden sağlıklı kalmasını ve sinyallere doğru yanıtlar vermesini sağlıyor, kısa ve uzun süreli belleği kontrol eden beyin «hipokampusunda yaşa bağlı küçülmeyi» tersine çevirmenin yanı sıra yeni beyin hücrelerinin gelişimini hızlandırıyor.

Beynimize iyi bakmalıyız

Tabii vücudumuza uygun takviyelerin yanı sıra yediğimiz besinlerin de hafızamızın güçlenmesinde büyük etkisi bulunuyor. Tükettiğiniz besinler yaş ilerledikçe başta beyniniz olmak üzere tüm vücudunuzu daha genç ve dinç tutmayı sağlıyor. Bu nedenle beynimize iyi bakmalıyız. Özellikle ıspanak, pazı, brokoli koyu yeşil yapraklı sebzeler, yağlı balıklar, yumurta, ceviz badem gibi tohum yemişler ve antioksidan, flavonoid içeriği yüksek yaban mersini, çilek gibi meyveler beslenmemizde yer almalı. Beyin sağlığını güçlendirmede bir diğer önemli nokta ise beyin çalışmasına etkili aktiviteler yapmak. Bunların başında ise yeni beceriler edinmek, okumak, fiziksel aktivitelere katılmak ve zihni zorlayacak bulmaca, hesaplama, dikkat testleri çözmek geliyor.

Beyin sağlığı için yeterince uyumak olmazsa olmaz. Günde 7- 8 saat iyi bir uyku ve erken yatıp erken uyanmak hem beyin dinlenmesi ve toksinlerinden arınması hem de melatonin salınımının sağlıklı olması için önemli.

Farklı formlardaki magnezyumlar hayatımıza girmeye devam edecek

Değişen çevre koşulları nedeniyle topraktaki magnezyum tükeniyor ve vücudumuz artık doğal yollardan bu minerali alamayacak duruma geldi. Temposu hızla yükselen bu dünyada insanların kaliteli bir uykuya, sağlıklı bir ruh haline, stresli durumlara karşı sağlam durabilmeye, belleklerini destekleyerek yaşlanma sürecinde bilişsel, zihinsel netliklerini ve odaklanmalarını sürdürmeye ihtiyaçları var. Bu nedenle magnezyum takviyesi bundan sonra hayatımızın önemli takviye gıdaları arasında yerini alacak. Kas iskelet sistemi ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri bulunan ve metabolik sistemimize en uygun ihtiyaca yönelik farklı formlardaki magnezyumlar hayatımıza girmeye devam edecek.



Magnimore®

Magnezyum L-Treonat Serisi İle

Klinik çalışmalarla etkinliği kanıtlanmış ✓

Patentli hammaddelerle ✓

Etkin dozlarda ✓

Magnezyumdan Daha Fazlası



ATA Mg®
Magnezyum N-Asetilaurinat



TABILAÇ

1 ORZAX Ocean ExtraMag.

Ocean ExtraMag ThreoG Tablet, Magnezyum vektörü olarak; Magnezyum L-Treonat ve Magnezyum Bisglisinat içermektedir. Magnezyum mineralinin yanı sıra B6, D3 ve C vitaminleri ile zenginleştirilmiştir.

Ocean ExtraMag ailesi ürünlerinin fark yaratan en önemli özelliği elementel magnezyum miktarının yüksek olmasıdır. Ocean ExtraMag ThreoG tablet de benzer şekilde günlük 200 mg elementel magnezyum sağlayarak tüketiciye yüksek miktarda magnezyum içeriği sunmaktadır.

Ocean ExtraMag ThreoG, laktoz, şeker ve gluten içermez. Yutması kolay ufak tabletler şeklinde üretilmiştir. Bir kutuda 60 tablet içermektedir.

Ocean ExtraMag ThreoG şimdi tüm eczanelerde!

2 VELAVIT V-DHA 500

balık yağı içinde bulunan ve insan vücudunun tüm fonksiyonları için en gerekli bileşen olan DHA (Dokosaheksanoik asit)'yi yüksek oranda içeriyor.

Ürününde kullanılan Epax® hammaddesi; IFOS (Uluslararası Balık Yağı Standartları) sertifikasına sahiptir ve çevreye zarar vermeyen ve sürdürülebilirlik ilkesine göre çalışan FOS (Friend of the Sea) kurumunun üyesidir. Ağır metallerden arındırılmış, emilimi yüksek trigliserid formda olan V-DHA 500 balık yağı tat ve koku bakımından deodorize edilmiştir.

3 SUDA COLLAGEN MAGNESIUM

Türkiye'de ilk defa kolajen ve magnezyum bir arada. Suda Collagen Magnesium, 10.000 mg patentli kolajen, 3 farklı formda magnezyum, C vitamini ve çinko içeriği ile cildinizi destekliyor. Formülünde 250mg magnezyum sitrat, magnezyum malat ve magnezyum bisglisinat içeren Suda Collagen Magnesium, stevia ile tatlandırılmıştır. Portakal aroması ile son derece lezzetlidir.

4 BIODERMA

Atoderm Cream Ultra

Bioderma Laboratuvarları tarafından geliştirilen yeni Atoderm Cream Ultra, güçlendirilmiş formülüyle kuru ciltler için ultra nemlendirici, koruyucu ve besleyici bakım rutini sunuyor! Skin Protect™ kompleksinde bulunan niyasinamid ile cildin hyalüronik asit üretimini artırırken cilt bariyerini de koruyor ve güçlendiriyor. İçeriğindeki omega 3, 6 ve 9 sayesinde cildi 24 saat boyunca nemlendiriyor ve besliyor. Skin Protect™ kompleksinde bulunan niyasinamid ile cildin hyalüronik asit üretimini artırırken cilt bariyerini de koruyor ve güçlendiriyor. Dermatolojik olarak test edilmiştir. Krem dokusu sayesinde cilt tarafından kolayca emiliyor.

1



2



4



3



5 NUTRAXIN COLLAGEN TABLET,
Nutraxon Collagen Tablet, Resveratrol, Hyalüronik Asit ve Bromelain'i bir arada sunan özel bir formülasyondur. İçeriğinde yer alan kollajen, kolay emilim sağlayan hidrolize kollajendir. Cildin korunmasına katkı sağlayan Biotin ve Çinko ile desteklenmiştir. " Biotin ve çinko normal cildin korunmasına katkıda bulunur." " C vitamini, cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen üretimine katkıda bulunur."

6 NEWLIFE EFA LIQUID Tutti Frutti
Kaliteli bir Omega3 takviyesini; DHA/ EPA oranları, balıkların kaynağı, omega3'ün formu ve IFOS & GOED gibi uluslararası sertifikalara sahip olması belirler. Şurup formda bir omega 3 olan New Life Efa Liquid; yüksek DHA ve (1 tatlı kaşığında 740 mg) trigliserit formda yüksek dozda omega3 içerir. Norveç'te üretilmiştir; IFOS ve GOED onaylarına sahiptir. Küçük balıkların preslenmesiyle elde edilen New Life Efa Liquid ağır metal, koruyucu, tatlandırıcı ve renklendirici içermeyen formu ve tat alternatifleriyle aileler tarafından güvenle tercih edilebilir.

Yüksek Omega 3 içeriği ve portakal & tutti frutti tatlılarıyla New Life Efa Liquid eczanelerde!

7 BIOXCIN COLLEGEN BIOTIN 6 HACİM ŞAMPUANI
Saç uzmanı Bioxcin'den kadınların saç bakımına özel hazırlanmış ürünleri ile tanıştınız mı? Yeni Collagen&Biotin Hacim Şampuanı, içeriğindeki kolajen ve biotin ile saçları besler, güçlendirir ve dolgunluk kazandırır. Ayrıca içeriğindeki bitki ekstraktları de saç dökülmesine karşı etkilidir.

8 BIOXCIN COLLEGEN BIOTIN 6 HACİM ŞAMPUANI
Hafif veya orta seviye idrar kaçırma problemleri için uygundur. TENA ProSkin Pants Normal, hem erkek hem de kadınlar için (unisex) uygundur. Hafif veya orta seviye idrar kaçırma problemi yaşayan, ancak günlük yaşamını aktif olarak sürdürebilen kullanıcılar için uygundur. Akıllı tasarımı sayesinde günlük bir iç çamaşırı gibi giyilebilen yeni TENA ProSkin Pants Normal Ercici Külot, daha ince yenilikçi tasarımı ile daha fazla konfor sağlar. Hızlı emme ve yüksek idrar tutma gücü sağlayan "FeelDry Advanced" teknoloji sayesinde, hedef bölgedeki ıdrarı hızla emer ve ciltten uzak tutar. Cilt sağlığı ve konforu için hava dolaşımı sağlayan, dokuma benzeri nefes alabilen malzemelerden üretilmiştir. Vücutta sıkı oturması ve rahat kullanım sağlayan özel bacak kesimi sayesinde dar kıyafetlerin altında bile fark edilmez. "Koku Nötrleştirici" teknolojisi sayesinde, kötü kokuları hapsederek dışarı çıkmasına engel olur. Geliştirilmiş ikili bariyer sistemi, hedef bölgeden sızıntıyı önler. Dermatolojik olarak test edilmiştir.





KIŞ MEVSİMİNE ÖZEL CİLT BAKIM ÖNERİLERİ

Cildiniz dış etkenlere karşı oldukça hassas. Bu yüzden her yeni mevsimde ve geçiş dönemlerinde cildinizde yeni problemler ortaya çıkabilir, cildin ihtiyaçları farklılaşabilir. Özellikle kış mevsimi, cilt üzerinde en agresif etkisi olan dönemlerden. Soğuk havalarda hassaslaşan, pul pul dökülen ve hassaslaşan cilt için de özel bir bakım gerekli!

1

NEMLENDİRMEK ÖENMLİ

Yoğun nemlendiriciler kullanın.

Kış ikliminin cildi daha çok kuruttuğundan bahsetmiştik. Bu duruma karşı kışın daha yoğun formüllerle değiştirin.

2

Nem maskeleriyle cildi destekleyin.

Bakım maskeleri tek kullanımda ciltte fark yaratan yardımcılarından. Nem verici ürünlerle cildinizi etkili bir şekilde destekleyin. Pratik gece bakım maskelerini tercih ederek güne teze ve canlı bir ciltle uyanabilirsiniz.

3

Hiyalüronik asitten yardım alın.

Cildiniz ekstra kuruyorsa hyalüronik asit serumlarından faydalanabilirsiniz. Ağırlığının yaklaşık 1000 katı kadar nem tutma özelliğine sahip bu içerik cildin su rezervlerini dolduracak.

4

Ellerinizi unutmayın

Dışardaki sert rüzgarlardan içerdeki kuru havaya kadar cildiniz dört bir yandan kuşatma altında. Yanınızda bulunduracağınız bir cilt bakım mistiyle her an cildinize ihtiyacı olan nemi ve enerjiyi sağlayın.

5

Temizleyicilerinizi hassas formüllerden seçin.

Kış aylarında cildiniz zaten oldukça hassas, dolayısıyla cildi doğal yağlarından fazlasıyla arındıran, agresif temizleyiciler seçmeyin. Nazik formüllere sahip, cildi temizlerken nemlendirip yatıştıran ürünler kullanın.

6

Havayı nemlendirin.

Cildin kurumasındaki en büyük etkenlerden biri yapay ısıtıcıların havadaki nemi azaltması. Bu yüzden sadece cildinizi değil, buhar makinalarıyla havayı da nemlendirebilirsiniz.

7

Dudaklara düzenli bakım yapın.

Dudaklarınız oldukça ince ve hassas bir dokuya sahip. Dolayısıyla sert şartlar onları daha çok etkiliyor. Çantanızda taşıyacağınız ve düzenli olarak uygulayacağınız koruyucu bir balmla dudaklarınızı her zaman nemli tutun.



BIOXCIN
LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

EXTRA VOLUME
TEKNOLOJİ ile
%98
DOLGUNLUK*

**COLLAGEN
& BIOTIN**

Kolajen, Biotin ve Peptitler
saçları onarır, besler; hacimli, kalın ve
güçlü görünmesini sağlar.



DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR / PARABEN İÇERMEZ

*2021 yılında Akademetri tarafından yapılan kullanıcı test sonuçları.

www.bioxcin.com.tr



/bioxcinturkiye



/bioxcinofficial



/bioxcin



Mükemmel Dokunuşlar

1

COSMED SKINOLOGIST

Skinologist %10 Azelaic Solution,

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 oluşumunda 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



LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST YAŞLANMA KARŞITI KREM

Yeni geliştirilmiş formüle sahip Liftactiv Collagen Specialist Krem, CİLTTE 3 KAT DAHA FAZLA KOLAJEN ÜRETİMİ** için 3 KAT DAHA FAZLA PRO-KOLAJEN PEPTİD ile konsantre edilmiştir. **In vitro test Liftactiv Collagen Specialist, ciltteki kolajen kaybı sebebiyle oluşan yaşlanma belirtilerinin görünümünü azaltmaya yardımcı olur.

Pro-collagen peptitler, Cg Vitamini, Niasinamid ve Vichy Volkanik Suyu içeren formülüyle kırışıklıkların görünümünü azaltır, cilt tonunu eşitler ve cilt anında daha pürüzsüz, daha elastik hissedilir.

DENEYENLERİN %96'SINDA KIRIŞIKLIK GÖRÜNÜMÜNDE AZALMA*

DENEYENLERİN %77'SİNDE DAHA SIKI HİSSEDİLEN BİR CİLT**

Klinik çalışma, 58 kadın, 8 hafta

Tüketici testi, 90 kadın, 8 hafta

Hipoalerjenik formül
Tüm cilt fototipleri üzerinde test edilmiştir.



4

Darphin Intral Inner Youth Rescue Serum

Darphin'in en yeni lansmanı Intral Inner Youth Rescue Serum, güçlendirilmiş formülü ile cildin hassas ve kızamık 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.

ESTHERDERM

Intensive Vitamine C2 Serum

Daha ışıltılı bir cilt görünümü ve leke karşıtı etki için, anında ve uzun süre kalıcı çözüm sunan, C Vitamini'nin tamamlayıcı etkiye sahip iki farklı formu artık tek serumda! Intensive Vitamine C2 Serum; içerisinde bulunan "Pro-Vitamin C" ve "Saf C Vitamini" sayesinde koyu leke görünümünün azaltılmasına yardımcı olur, cildin daha aydınlık ve eşit bir görünüme kavuşmasını hedefler. Çift bölmeli şişe sayesinde, C vitamini ilk kullanıma kadar sağlığını korur. Cildin kendisinden ilham alınarak geliştirilen Patentli Hücrelül Su teknolojisi sayesinde, cildin gençliğini korumasına ve canlılığının optimize edilmesine yardımcı olur.

5



DERMSKIN 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 lekesez bir cilde sahip olabilmek için kullanılan doğal meyve ve yağda çözünen organik asitlerdir. 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 güneşin kullanabilirsiniz.

duobalance® kids ile milyarlarca güvenli arkadaş!

Prebiyotik
+
Probiyotik

Lactobacillus Helveticus

R0052™

Lactobacillus Rhamnosus

R0011™

26 Klinik Çalışma

Lactobacillus Rhamnosus GG

+250 Klinik Çalışma

İnülin, FOS Prebiyotik

+100 Klinik Çalışma

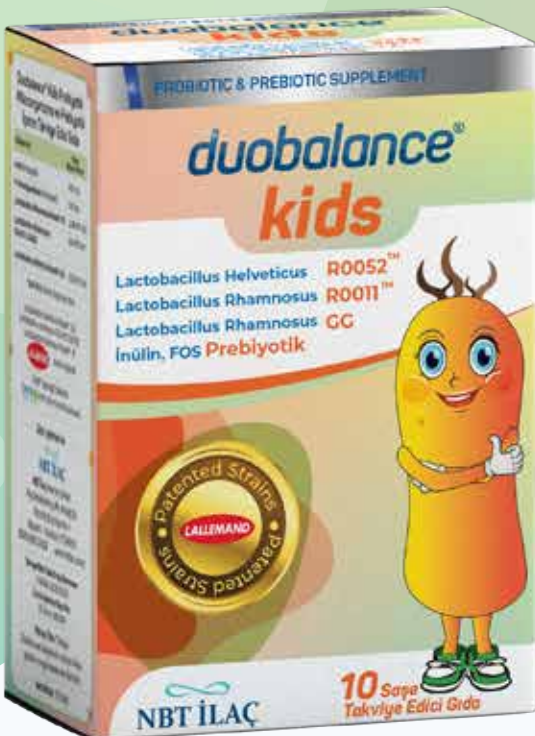


beneo
connecting nutrition and health

Orafti® Synergy1



YENİ!
TÜM ECZANELERDE



ARALIKLI ORUÇ

HANSE NUR BÜYÜKDAĞ

UZMAN DİYETİSYEN &
FİTOTERAPİST HANSE NUR BÜYÜKDAĞ



Aralıklı oruç yani IF (Intermittent fasting) kavramını son yıllarda çok sık duyuyor olabilirsiniz. Daha çok bir kilo verme yöntemi veya diyet şekli olarak algılandığında IF temelde bir beslenme düzeni. Hangi yiyecekleri yemeniz gerektiğini değil de onları ne zaman yemeniz gerektiğini planlıyor. Gün içinde kısıtlı saatlerde yemek yemeye izin verdiği için belirli oranda aldığınız kaloringin azalmasına neden olabilir. Bu durumda kilo verme sürecini destekler. Aralıklı oruç diyetinde asıl hedefi, metabolizmanın hızını artırmaktır. Buna bağlı olarak vücuttaki fazla yağlar daha hızlı kaybedilir ve kilo verme işlemleri kolaylaşır. Vücutta yağ yakılmasını hızlandırmasının yanı sıra, vücuttaki kas kütlesine karşı herhangi bir etkisi yoktur. Yani herhangi bir kas kaybı yaşanmaz.

16/8 yöntemi: En çok kullanılan yöntemlerdendir. Benimde danışanlarımda sıklıkla uyguladığım bir yöntemdir. Gün içinde 16 saat aç kalmayı ve 8 saat yemek yemeyi ifade eder. Açlık süresinde su, kahve, çay ve diğer kalorisiz içecekleri tüketebilirsiniz. Açlık, insülin duyarlılığını artırır ve seviyelerini düşürür. Bu durum depolanan yağın daha kolay yakılmasını sağlar. Hatta bazı çalışmalar, açlık durumunda hücrelerin hücresel onarım işlemlerini başlattığını söylüyor. Aralıklı orucun metabolik faydaları da bu değişiklikler sayesinde oluyor.

Kimler Bu Diyeti Uygulayabilir?

Intermittent fasting uzun süreli açlık gerektirdiği için herkes için uygun olmayabilir. Özellikle kan şekeri dengesiyle ilgili sorunlar yaşıyorsanız, diyabet hastasıysanız, tansiyon probleminiz varsa, herhangi bir ilaç kullanıyorsanız, çok zayıfsanız veya geçmişte yeme bozukluğu öykünüz varsa Intermittent fastingi doktorunuza danışmadan uygulamayın.

Aralıklı Orucun Faydaları Nelerdir?

- Aralıklı oruç kalori alımını azaltıp metabolizmayı hızlandırdığı için oldukça etkili bir kilo verme yöntemidir.
- LDL Kolesterol ve Trigliserid değerlerini önemli ölçüde düşürmeye yardımcı olur.
- Kan şekerini kontrol altına almayı sağlar ve insülin salınımını azaltmaya yardımcı olur.
- Kasların gelişimini hızlandırır ve vücudun kendini daha hızlı onarmasına yardımcı olur.
- Oksidatif strese karşı vücudun direncini artırır, böylelikle vücuttaki iltihaplanmalar azalır ve yaşlanmaya karşı etkili olabilir.
- Kişideki doyunluk hissinin artmasını sağlar.
- Uyku kalitesini yükseltir.

Kısacası aralıklı oruç diyeti, klasik diyet yöntemlerine alternatif haline gelen ve günümüzde büyük popülerlik kazanan bir diyet türüdür. Hatta öyle ki, Uluslararası Gıda Enformasyonu Konseyi Kurumunun araştırmasına göre, 2018 yılının en popüler diyeti olarak seçilmiştir. Aralıklı oruç diyeti, günümüzde sadece kilo vermekle ilgilenenlerin değil, fit olup forma girmek isteyenlerin, yaşam süresini artırmak isteyenlerin ve genel olarak daha sağlıklı hale gelmek isteyenlerin büyük ilgi gösterdiği bir diyet türüdür.

Her gün suyumuzu bu şekilde içebiliriz YEŞİL DETOKS SUYU: Geceden 1.5-2 litre suyun içine 1 adet çubuk tarçın + birkaç dilim limon, 3-5 dal maydanoz, 3-5 dal dereotu ve birkaç yaprak taze nane koyup, ertesi gün gün içinde bitiriyoruz.

KAHVALTI (10.00-12.00) (30 DAKİKA ÖNCESİNDEN SU İÇMEYE BAŞLAYIN YEMEĞE KADAR)

2 GÜN

YUMURTA SALATASI: 2 adet haşlanmış yumurta + 2 yemek kaşığı lor peyniri + bol dereotunane-maydanoz + kırmızı kapya biber-yeşil biber + pulbiber-karabiber-az tuz + limon, 6 adet zeytin veya çeyrek avokado

1 GÜN

HURMALI CHIA PUDİNGİ: 1 yemek kaşığı chia tohumu + 1 adet Medine hurma veya 1 küçük muz + 1 tam ceviz + 1 çay fincanından az 100ml laktosuz veya bitkisel süt + 1 tatlı kaşığı kakao (Chia'yı, kakaoyu, küçük küçük dilimlenmiş hurmayı akşamdan süte koyup iyice karıştırıyoruz, sabaha kadar buzdolabında bekletiyoruz. Üzerine cevizi ekliyoruz.)

ARA (14.00-15.00) (30 DAKİKA ÖNCESİNDEN SU İÇMEYE BAŞLAYIN YEMEĞE KADAR)

Nar veya mandalina veya elma veya armut VEYA 1 wasa + 2yk lor peynir VEYA Yoğurt + ananas + chia tohumu + 1 tatlı kaşığı toz tarçın, Ananası doğruyoruz, tüm malzemeleri karıştırıyoruz. (Ananas yerine kivi kullanabiliriz)

AKŞAM 17.00-18.00 (30 DAKİKA ÖNCESİNDEN SU İÇMEYE BAŞLAYIN YEMEĞE KADAR)

BROKOLİ SALATA: 1 kase (6-8 çiçek) brokoli (veya pazı/ıspanak) + 3 yemek kaşığıyoğurt +1-2 diş sarımsak (isteğe bağlı) + 2 yemek kaşığı haşlanmış kinoa/karabuğday veya yeşil mercimek (pişmiş miktar) + Pulbiber, kimyon, kekik, karabiber, biraz deniz tuzu, dereotu + Brokoliyi yıkayıp, parçalayıp, buharda pişiriyor veya haşlıyoruz + Üzerine önceden pişirip, soğuttuğumuz kinoayı, yoğurdu, sarımsağı, baharatları ve dereotunu ekliyoruz.

VEYA

150gram et/tavuk/hindi veya 200gram balık yanında bol yeşillikli salata (1tk zeytinyağı limon ile)

Gece acıkırsak

2-3 adet salatalık + 2yk yoğurt + limon ve pulbiber VEYA 2 adet salatalık + 2 adet havuç + bol limon ile...



DARPHIN

PARIS

HASSAS CİLT GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTIN, GENÇLİK İŞİLTİSİNE YER AÇIN

1 SAATTE
KIZARIKLIK
GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA*



%222
ANINDA **NEMLENDİRME**,
İNCE ÇİZGİ
GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA**

ANINDA VE 24 SAAT
AYDINLIK GÖRÜNÜM

RESVERATROL + SALİSİLİK ASİT

*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.

Türkiye pandemiden sonra

GEÇ YATIP GEÇ UYANMIYOR



Pandemi sonrasında değişen uyku alışkanlıkları ile ilgili önemli bir araştırmada akıllı saatler ile toplanan verilere göre, ABD, Almanya ve Fransa uyku verimliliğinde en büyük düşüşü yaşarken, **Türkiye pandemiden sonra daha geç yatmaya ve uyanmaya başladı.**

Pandemi döneminde günlük hayatımızda gerçekleşen değişiklikler, dünyanın her yerinde insanların daha uzun süreler uyummasına sebep oldu. Elde edilen verilere göre; uyku süresiyle uyku verimliliği arasında herhangi bir korelasyon olmadığı görülüyor. Aslında tüm ülkelerde, uyku süresi ortalamaları salgın öncesi döneme göre artarken, uyku verimliliğinde genel bir düşüş göze çarpıyor.

Türkiye, pandemiden sonra daha geç yatmaya ve uyanmaya başladı

Verilere göre Türkiye, yüksek uyku verimliliğiyle öne çıkarken, uykuya dalma saatlerinde değişim gözlemlendi. Türkiye, pandemi öncesinde en geç yatma ve uyanma saatine sahip ülkeydi, bu durum halen devam ediyor. Pandemi sonrası Türkiye’de uyanma süresi 13 dakika daha uzarken, Türkiye’deki insanlar, 48 dakika daha geç yatıp, dünya ortalamasından 40 dakika geç uyangılar. Öte yandan, daha uzun süre uyumak maalesef daha iyi bir uyku kalitesi anlamına gelmiyor. Uyku süresi, uyumaya çalışırken yatakta geçirilen süreyi de kapsarken, ‘uyku verimliliği’ ile gerçek anlamda uykuda geçirilen zaman kast ediliyor.

Covid-19’un Küresel Çapta Uyku Alışkanlıklarına Etkisi



Erkeklerin uyku verimliliği, kadınlara göre daha fazla düşüş gösteriyor. Hem erkekler hem de kadınlar pandemi öncesinde olduğundan fazla dinlenirken, erkekler kadınlara göre daha uzun süre uyumakla kalmıyor, aynı zamanda uyku verimliliklerinde büyük bir düşüş de yaşıyor. Sonuçları değiştiren bir diğer faktör ise yaş olurken, uyku verimliliği yaş ilerledikçe azalış gösteriyor. Uyku verimliliğinde önemli bir yükselme görülen 20 ila 39 yaş arasındaki kişiler, bu durum için istisna oluşturuyor. Ayrıca bu yaş grubu, hem süre hem de verimlilik konusunda önemli bir artış sergileyen tek yaş grubu olarak öne çıkıyor.

Covid-19’un Küresel Çapta Cinsiyete ve Yaşa Göre Uyku Alışkanlıklarına Etkisi



Uyku alışkanlıkları küresel çapta değerlendirildiğinde öne çıkan sonuçlar aşağıdaki gibi oldu:



-Fransa, hem pandemi öncesi hem de sonrası en uzun uyku süresine sahipken, ülkede uyku verimliliği önemli oranda azaldı.

-Kore’deki kullanıcılar, salgın döneminde uyku süresi ve verimliliğinde en büyük artışlardan birini yaşadı, ancak yine de küresel ortalamanın altında kaldı.

-ABD, ölçülen tüm bölgeler arasında uyku verimliliğinde en büyük düşüşü yaşadı.

-Almanya pandemi öncesi dönemde en yüksek küresel uyku verimliliği puanına sahipken, salgından bu yana uyku verimliliğinde gerçekleşen en büyük düşüşlerden birini yaşadı.

-Arjantin, salgın başlangıcından itibaren uyku verimliliğinde en yüksek artışı kaydetti.

-Salgından önce uyku verimliliğinde en düşük orana Endonezya sahipken, artık bu oran Vietnam’a ait. -Ayrıca, incelenen 16 ülke arasında Endonezya, salgın öncesi seviyeler ile pandemi sonrası seviyeler kıyaslandığında, uyku verimliliğinde en yüksek artışı yaşadı.

-Ayrıca Endonezya’da salgının başlamasının ardından, uyku süresinde ortalama 11 dakika artış gözlemlendi. Endonezya, geçmişte de bugün de en erken uyanma saati ortalamasına sahip ülke olma özelliğini taşıyor.

-Uyanma ve uyku saatlerinde en büyük değişikliğin görüldüğü ülkeyse Meksika. Uyku saati ortalama 11 dakika öne, uyanma saatiyse 17 dakika ileri kaydı.





ATIK MALZEMELERLE YARATILAN HİKAYELER, SANATSEVERLERİN YENİ GÖZDESİ



Topladığı atık malzemeleri yeniden yorumlayarak, geçmişte hikayeleri olan objelere yeni senaryolar yazan sanatçı Georgios Fragkoulis'in tasarladığı dekoratif gemiler, dünyanın dört bir yanındaki sanatseverlerin evlerini süslüyor.

Sanatçı Georgios Fragkoulis, eski ve atık eşyalarla yeni hikayeler yaratılmasını sağlayan ve son yılların popüler akımı olan 'Junk Art'ın Yunanistan'daki en önemli temsilcilerinden. Midilli Adası'nda yaşayan ve adada atölyesi ile satış mağazası bulunan Fragkoulis; sahilde, sokakta ya da doğada bulunduğu tahtaları, plastik malzemeleri, metalleri, eski metal mekanizmaları toplayarak dekoratif objelere dönüştürüyor. Tamamen el yapımı ve atık malzemelerden tasarlanan bu dekoratif objelerin müdavimleri arasında da dünyaca ünlü isimler var. Bir çok iş adamı ve sanatsever, Fragkoulis'in tasarladığı objeleri koleksiyonlarına katarken, kimisi de özel sipariş veriyor.

Bu gemiler zaman içinde yolculuk etmenizi, düşler kurmanızı ve başkalarının geçmiş hikayelerine yeni anlamlar kazandırmanızı sağlayan tamamen el yapımı hikayeler. Atılmadan önce birilerinin hayatına ortak olan ve onlara eşlik eden malzemelerin güneş, yağmur, dalgalar ve pasla buluşarak değişmesi, sonrasında da sanatçı Georgios Fragkoulis'in ellerinde yeniden hayat bulması adeta bir mucize gibi...



Georgios Fragkoulis her bir malzemenin geçmişte yaşadıklarının yanı sıra büyüleyici bir yolculuk için yeniden anlatacakları olduğunu düşünüyor. Bu sebeple de, farklı boyutlarda tasarladığı bu gemiler aslında heykelsi bir objeyi andırıyor. Her bir parçası ölümsüzlüğü, yeniden doğmayı ve yok olmaya isyan etmeyi vurguluyor. Çöpe ya da sahile atılan malzemelerin aslında ömrünün tamamlamadığını, size yeni hayaller kurduracak birer sanat eserine dönüştürülebileceğini anlatıyor.

TENA®

TENA.
Sevdiklerinize
İyi Bakar.



TENA ProSkin Emici K  lotlar

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

BİR DOĞA MUCİZESİ

Zeytin

Akdeniz efsanelerinde 'ölmez' denilen ağacı, Barışın, kutsallığın, adaletin, sağlığın, bolluğun sembolü ZEYTİN... Doğanın bir mucizesi, yeryüzüne gönderilmiş bir armağan. Kazılardan çıkan sonuçlar, zeytin tarımının en az beş bin yıllık olduğunu gösterir. Anayurdunun tam neresi olduğu konusunda ise netlik yoktur. Bazı uzmanlara göre Anadolu, Suriye, İran, bazılarına göre de Girit, Yunanistan ya da Kuzey Afrika'dır.



Zeytinin her gün yeni bir 'mucizesi' keşfediliyor İnsanlığa 3 bin yıldır, yağıyla, meyvesiyle, yaprağıyla şifa olan zeytinin yeni özellikleri keşfedilmeye çalışılıyor. Zeytinin çekirdeklerinin embriyosu üzerinde çalışan Balıkesir'deki bir Ar-Ge laboratuvarı, hücre yenileyici özelliği bilinen ve ilaç devi firmalara ham madde olarak satılan "Oleuropeini" maddesi benzeri yeni bir maddeyi daha zeytin embriyosunda buldu: "Nüshentin"

Dünya biliminin yaklaşık 3 bin yıldır üzerinde çalıştığı ve sürekli insanlığa faydalı yeni buluşların ortaya çıkartıldığı zeytin ağacının keşfedilen faydalarına sürekli bir yenisi ekleniyor. Türkiye'deki 10'un üzerinde üniversite ile ortak bilimsel çalışmalar yaparak 5 yıldır zeytin ağacını inceleyen Balıkesir'in Edremit ilçesindeki Ar-Ge firması, çalışmalarını zeytin çekirdeklerinin embriyosu üzerinde yoğunlaştırdı. Zeytin yaprağından elde ettiği ve hücre yenileyici madde olan "Oleuropeini" İsviçre'deki dünya devi ilaç firmalarına ithal eden, Türkiye'nin ilk bitki özlerinden ilaç ham maddesi üretebilen firması, ayrıştırdığı zeytin çekirdeği embriyosunu, ilaç ham maddesi olarak, kilosu 5 bin euro gibi yüksek bir fiyatla satmaya başladı.

Zeytin çekirdeği embriyosunun, yetişkin bir zeytin ağacının tüm genetik yapısını içinde barındırdığını açıklayan Ar-Ge firması yetkilisi Faruk Durukan, konuyla ilgili açıklamalarda bulundu. Durukan, şunları söyledi: "Bilindiği kadarıyla zeytin ağacı 3 bin yıldır, yağıyla, meyvesiyle, yaprağıyla insanlığa şifa dağıtmaktadır. Biz daha önceki yıllarda zeytin yaprağı üzerinde bilimsel çalışmalar yaptık ve yapraklardan hücre yenileyici oleuropein maddesini almayı başarmıştık. Yaptığımız çalışmalarda embriyonun içerisinde 'nüshentin' diye adlandırılan bir maddeyi tespit ettik. 'Nüshentin', 'Oleuropein' gibi çok önemli maddeleri içerisinde barındırıyor. Dünyanın en gelişmiş ülkeleri de bu embriyo üzerinde bilimsel çalışmalar yürütüyorlar bizim gibi. Pek çok kanser hastalığında ilaç ham maddesi olarak kullanılmakta. Bu yayınların birkaç tanesinde bizim Ar-Ge firmamız da var. Çünkü bu ham maddeleri biz de üretiyoruz. Biz artık araştırma safhasını geçtik ve ürünümüzü üretiyor duruma geçtik. Bu ürün yeni bir iş kapısıdır. Ülkemize hayırlı olsun."



FAYDALARI SAYMAKLA BİTMEZ!

Zeytin sadece bir besin kaynağı değil, aynı zamanda da şifa kaynağı. Zeytinin yaprağında bulunan tanenler, uçucu yağlar, organik asitler ve rezin sağlığa ilgili özelliklerini oluşturanlardan bazıları. Yaprakların suda kaynatılması ile hazırlanan içeceğin iştah açıcı, idrar söktürücü ve ateş düşürücü özelliği mevcut. Zeytinde bol miktarda protein, yağ, A, C, E vitaminlerinin yanında kalsiyum, fosfor, kükürt, klor, magnezyum mineralleri vardır. Şeker hastalığına iyi gelmesi dışında kalp ve damar sağlığını olumlu yönde etkilemesiyle bilinir. Kalp ve damar hastalığı olanların, hayvansal yağlar yerine zeytinyağı gibi doymamış yağları tüketmesi önerilirken sağlıklı bireylerin de daha sağlıklı olmasına katkı sağlar zeytinyağı. Aynı zamanda kanserden korur. Günümüzde artmış kanser vakalarının en önemli sebeplerinden birinin beslenme alışkanlıkları olduğu düşünülecek olursa zeytinin ve zeytinyağının koruyucu etkisinden de söz etmek gerekir. Zeytinin ve zeytinyağının doğal bir antioksidan ve yaşlanmayı yavaşlatan bir meyve olduğu da kanıtlanmış durumda. Sadece bu kadar da değil;

-İnsülün direncinin düşürülmesine yardımcı oluyor.
-Soğuk algınlığı, grip ve nezlede rahatlatmayı sağlıyor.

-2005 yılında Avustralya'da yapılan bir çalışmada zeytin yapraklarındaki antioksidan kapasitenin vitamin C'de bulunandan 5 kat daha fazla olduğu görülmüştür.

-Sinüzitin iyileşmesine yardımcı oluyor.
-Cilt yaşlanmasına karşı koruyucudur.

-Bağırsık sistemi güçlendirdiği için oleuropein kansere karşı ciddi anlamda savaş veren bir moleküldür.

TAM BİR GÜZELLİK İKSİRİ

Gıda ve besleyici özelliği dışındaki etkilerinden en önemlisi ise nemlendirici özelliği. Cildin nem ve yağ dengesini koruması sebebiyle, tomarlarca para harcanarak satın alınan kremlere çok iyi ve ciddi bir alternatif zeytinyağı. Bununla birlikte zeytinyağlı sabun, krem ve vücut jelleri de cilt güzelliği, sağlığı ve saç-saçlı deri sağlığı açısından çok faydalıdır.





ŞİMDİ KIŞ KEYFİ ZAMANI:

Her mevsim ayrı güzel!

Her ne kadar yaz aktiviteleri kadar çok olmadığı düşünülse de kış mevsiminde de sevdiğinizle birlikte yapabileceğiniz pek çok etkinlik var.

Kış ile ilgili etkinlikleri düşününce akla ilk olarak kar gelse de eğlenmek için engel tanımayan kişiler tarafından kış mevsiminde birçok farklı aktivite yapılabilir. Kışın yapılacak aktivitelerin bir kısmı bireyselken bir kısmı ise sevgiliyle kışın yapılacak aktiviteleri kapsar.

Yürüyüş

Kış mevsiminde düzenli yürüyüş yapmak bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Kışın yürüyüş yapmanın bir diğer faydası, doğanın insanlara sunduğu mevsimsel güzellikleri keşfetme fırsatıdır. Yürüyüş parkuru doğru seçildiği takdirde başka mevsimlerde gözlemlenemeyecek doğal güzellikler ve manzaralar, kış mevsiminde gözlemlenebilir.



Trekking

Tıpkı yürüyüş gibi trekking de kışın neler yapılır sorusuna verilebilecek cevaplar arasındadır. Doğa yürüyüşü, normal yürüyüşe kıyasla kış mevsiminde daha riskli olabilir. Kışın trekking yapan kişilerin mutlaka kendilerine uygun bir parkur seçmeleri gerekir. Parkur seçimi yapılırken parkur uzunluğu, parkurun zorluk derecesi, parkuru yürüyecek kişinin fiziksel ve sağlık durumu ile yürüyüş sürati dikkate alınmalıdır.



PROVIMTM SHAPE

ile
Hayatını Şekillendir



Provim Shape içeriğindeki probiyotik mikroorganizmalar, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.



WellcareTM | PROVIMTM



Kızakla Kaymak

Kızakla kaymak, en eğlenceli kış aktivitelerinden bir tanesidir. Kayak öğrenmek için vaktiniz yoksa ya da kayak yapmak ilginizi çekmiyorsa kızakla kaymak sizin için mükemmel bir alternatif olabilir! Kayak merkezlerinin, kayak yapmayı bilmeyen kişiler tarafından da ziyaret edilmesine sebep olan kızakla kayma aktivitesi, kışın sevgiliyle yapılacak şeyler arasındadır.



Bungalovlarda karın keyfini çıkarın

Muazzam manzaraları seyretmek, şömine karşısında sıcak kahvenizi yudumlamak ve ağaç evlerde huzurun keyfini çıkarmak kış aylarında yapılabilecek aktivitelerin başında geliyor.



Kardan Adam Festivali'ne Gidin

Her sene kış mevsiminde düzenlenen Ayder Kardan Adam Festivali, ülkemizdeki sayılı kış festivallerinden bir tanesidir. Festival kapsamında en büyük kardan adamı yapma, halat çekme ve kayak yarışmaları düzenlenir. Ayder Kardan Adam Festivali'ne katılan bir kişi, festival süresi boyunca bölgedeki tarihi konakları ve taş evleri gezebilir, bölgenin Fırtına Deresi boyunca uzanan eşsiz doğal güzelliklerini keşfedebilir ve yöresel lezzetlerin tadını çıkartabilir.



Tarihi Vefa Bozacısı'na Gidin

1876'da hizmete başlayan Vefa Bozacısı, tarihe tanıklık etmiş, geleneksel ve vazgeçilmez bir lezzet ikonudur. Ve kuşkusuz boza, soğuk havalarla özdeşleşmiş bir içecektir ve bazıları için kış akşamlarının vazgeçilmez içeceklerinden bir tanesidir. Kış aylarında, hafta sonu arkadaşlarla yapılacak aktivitelerden bir tanesi de Vefa Bozacısı'na gidip kışın boza içme geleneğini yaşatmak olabilir.

Bol Bol Kar Manzarası Fotoğraflayın

Kış mevsiminin en belirgin özelliği kardır. Kara bürünen doğa, şehirler, kasabalar ve köyler; fotoğraf çekmeyi seven insanlara mükemmel görüntüler sunar. Fotoğrafçılık ile profesyonel düzeyde ilgilenmeyen insanlar bile kış mevsiminin benzersiz görüntülerini fotoğraflayabilir, şehirlerin karlar altında kalan tarihi ve önemli yapılarını cep telefonlarının kameraları ile kayda geçirebilir.



Doğu Ekspresi ile En Doğu'ya Yolculuk

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. Doğu Ekspresi seyahati için standart koltuklu pulman vagonlarından, dört kişilik koltukların ranza şeklinde yatak olabildiği örtülü kuşetli kompartımandan ya da yataklı vagonlardan bilet alabilirsiniz.



Ailenizin yüksek DHA'lı balık yağı



VELAVIT®

V-DHA 500

ESTETİKTE SON TRENDLER

Ameliyat dışı estetik müdahaleler az riski olduğu ve günlük yaşantıyı aksatmadığı için daha fazla tercih ediliyor.

Araştırmalar, son yıllarda artan sosyal yaşam, sosyoekonomik değişimler ve geçirilen pandemi süreci de düşünüldüğünde estetik uygulama oranlarının gözle görülür bir artış gösterdiğini işaret ediyor. Özellikle ameliyat dışı estetik müdahaleler az riski olduğu ve günlük yaşantıyı aksatmadığı için daha fazla tercih ediliyor. Cilt yenilemede estetik trendlerin hızla değiştiğini, yeni metodlar ortaya çıkarken eski uygulamaların da farklı kullanım alanlarının keşfedildiğini söyleyen Dermatoloji uzmanı Dr. Fügen Erdoğan Çekin, cildin bir organ olduğunun ve zamanla yıpranıp yaşlandığının unutulmaması gerektiğini belirtiyor. Yaptığı açıklamada uygulanacak tedaviler ve seçilecek uygulamaların tıbbi olarak ehil eğitilmiş kişiler tarafından gerçekleştirilmesinin önemini özellikle vurgulayan Dr.Çekin, tedaviyi yapacak kişinin, doktor, bu konuda ihtisas yapmış dermatolog ya da plastik cerrah olması konusunda uyarıda bulunuyor.

Ameliyat dışı uygulamalarda en sık yapılan işlemin Botilium toksin olduğunu belirten Dr. Fügen Erdoğan Çekin, mimik kırışıklıklarına çare olan klasik toksin uygulamasının son zamanlarda strese bağlı artış gösteren diş sıkma tedavisinde de kullanılmaya başlandığını söylüyor. Dr.Fügen Erdoğan Çekin şöyle devam ediyor: "Böylece diş sıkmalarına bağlı diş kırılmaları ile şiddetli çene ve baş ağrıları da engellenmiştir. Estetik toksin uygulamalarında ise, badem göz görüntüsü son zamanlarda tercih edilir olmuş ve toksin uygulamaları ile bu sağlanabilmiştir."

Dr. Fügen Erdoğan Çekin'in açıklamasına göre, Covid-19'a bağlı salgının etkisiyle hastanelerden uzak durma gayreti ve estetik ameliyatlarının ileri tarihlere ertelenmesi nedeni, özellikle ileri yaşlarda göz kapağı düşmelerine karşı toksin uygulamalarını gündeme taşıdı. Güldüğünde diş etlerinin gözükmesi ile

bilinen Gummy smile için de toksin uygulaması yapılmakta. Çene ovalinin belirginliğini sağlamak amacı ile Nefertiti boynu uygulaması da yine aynı şekilde gerçekleştiriliyor.

Nereye hangi dolgu yapılmalı

Kırışıklıkları ve çökmeleri doldurmak yerine belirli noktalara yapılan az miktarda dolgularla yüz ovali şekillendirilmektedir. Elmacık kemiklere yapılan az miktarda dolgu ile altın oran sağlanmaktadır. Ligament dolguları kavramından da son birkaç yılda bahsedilmeye ve uygulanmaya başlanmıştır.Yüzün bir bölümünü doldurarak völüm vermek yerine yapılan 5 nokta dolguları ile yüzde görülen sarkmalar tedavi edilebilmektedir.Jawline dolgular ise, çene ovalini düzeltmekte özellikle gıdısı mevcut olan kişilerde başarılı olmaktadır. Son yıllarda çenenin belirginleşmesi için yapılan dolgular oldukça popülerdir. Burun şeklini düzelteren dolgular estetik burun ameliyatlarına alternatif tedavilerdir. Burun ucu kaldırma dolguları en sevilen estetik dolgulardandır.

Dudak dolgularında ise yaklaşım klasik doldurma dışında French-kiss yöntemidir. Dudakların dolgu ile çevrilmesi özellikle ince dudaklarda doğallığı bozmadan dolgun dudak elde etme yöntemidir.



Mezoterapi hem doğal hem tıbbi

"Mezoterapi doğal ama bir o kadar tıbbi bir işlemdir." diyen Fügen Erdoğan Çekin, multivitamin kokteyllerin yararına değinerek açıklamasına şöyle devam ediyor: "Kişinin kendi kanından hazırlanan PRP, toz kollajen, ipek kolajen ve gençlik aşıları kullanımı tercih edilen yöntemler olmaya devam ediyor. Mezoterapi seansları kişinin cildinin durumuna, yaşına ve uygulanan bölgeye göre değişmektedir."

Dr. Çekin ameliyat dışı yöntemlerle ilgili şu bilgileri aktarıyor:

"Son yıllarda cilt yenilemede radyofrekans yöntemi kullanılmaktaydı. Ancak istenilen derinliğe ulaşırken cilt üzerinde yanıklar oluşturabilme riski göz önünde bulundurulduğunda soğuk radyofrekans aletlerine geçildi. Zaman içinde iğneli radyofrekans yöntemi (altın iğne) geliştirildi. Bu yöntem ile farklı derinliklere ulaşarak farklı enerjiler verilebilmekte ve daha iyi sonuçlar elde edilebilmektedir."

İp uygulamaları özellikle sakmaya meyilli ve etli yüzlerde tercih ettiğimiz bir yöntemdir. Kalıcı ve geçici ipler tercih edilebilir. Geçici iplerin etkisi de ortalama 2 yıldır. İpleri germe ya da dolgunlaştırmak için kullanıyoruz. Son yıllarda Fransız askısı olarak da bilinen ip uygulamaları muayene ortamında yapılabilen günlük yaşantıyı aksatmayan ama aynı zamanda etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir.

Kollajen takviyelerine dikkat

Dr. Fügen Erdoğan Çekin açıklamasında, ağızdan alınan kollajen takviyeleri kullanımının son zamanlarda tercih edilen bir tedavi olduğunu belirterek, kollajene eklenen hyalüronik asitin cildin nem desteğini sağladığını, vitamin ve antioksidanların da antiaging desteğinde bulunduğuna dikkati çekiyor. Buna göre, cildin durumuna göre, başlama yaşına ve doza karar verilmesi gerekiyor. Özellikle premenstrual dönemde kullanılması önemli. Farklı doz içeren kollajenlerde ise, 3 aylık yoğun kullanım sonrası idame kullanımı öneriliyor.



YENİ GENÇLİK FORMÜLÜ:

Zumba

Faydaları saymakla bitmeyen Zumba, vücudu sıkılaştırmaktan kilo vermeye, duruş düzeltmekten, gençleşmeye kadar yararlarıyla özgüvenli, kendine bakan kadınların yeni sağlık formülü haline geldi. Bir akım halinde günden güne yayılan zumba bu nedenle sadece bir dans değil aynı zamanda sağlıklı yaşam için de son dönemde en çok tercih edilen egzersizler arasında.

ZUMBA VÜCUDA NE GİBİ ETKİLER SAĞLIYOR?

Özgüveni artırıyor

Zumba boyunca yaptığınız dans hareketleri duruşunuzu düzeltir, koordinasyonunuzu geliştirir, kendi kendinize oluşturduğunuz kısıtlamaları ortadan kaldırır ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Bütün bu değişimler hemen moralinize ve görünüşünüze yansır. Kendini iyi hisseden biri aynı zamanda kendine olan güvenini de geliştirir.

Günümüzün en popüler grup egzersizlerinden olan Zumba, bir akım halinde tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de hızla yayılıyor. Kilo vermeden sıkılaşmaya kadar birçok faydası bulunan zumba, kadın ve erkeklerin yeni gençlik formülü haline geldi. Dans ederek gençleşmek isteyenler artık soluğu zumba stüdyolarında alıyor. İşte faydaları saymakla bitmeyen zumba dansına dair bilinmeyenler...

Ruh halini iyileştiriyor

Pek çok araştırma, egzersiz yapmanın, endorfin salgılama oranını artırarak ruh halini iyileştirdiğini kanıtladı. Zumbanın depresyon ve kaygı bozukluğu gibi birçok ruhsal problemi yenmede iyi geldiği ifade ediliyor.

Stresi azaltıyor

Eğer amacınız stres atmaksa Zumba tam size göre! Dans ettikçe endişelerinizden ve stresinizden kurtulmanız mümkün.

Koordinasyonu geliştiriyor

Kişinin, yaşlandıkça, iyi bir koordinasyona sahip olmasının önemi artar. Kan dolaşımınızı hızlandırıp kalbinize fayda sağlıyor

Kilo vermeyi sağlıyor

Zumbanın en önemli faydalarından biri de kilo vermeyi desteklemesidir. Bir Zumba dersi toplam 600 ila 1000 kalori arasında kalori yakmanızı sağlar.

Vücudu sıkılaştırıyor

Zumbanın bir diğer mükemmel faydası vücudu sıkılaştırmasıdır. Çünkü siz farkında bile olmadan bütün vücudunuz çalışır ve bir aylık dersler sonucunda çok daha sıkı ve şekilli bir vücuda sahip olursunuz.

Her yaşa uygun bir egzersiz

Zumba, her yaştan insanın katılabileceği bir egzersiz sınıfıdır. Hatta sadece çocuklar ya da yaşlılar için özel Zumba dersleri bile bulunuyor.



CİLDİNİZİN *Yeni* İŞİLTİSİ

Be Bright Serum Serisi



hayat
ışılta
güzel



Toplumda bipolar sayısı yaygınlaşıyor!

Belki arkadaşınız, belki de siz!

Bazen kendinizi değersiz, aşırı halsiz, keyifsiz; bazen aşırı özgüvenli, enerjik, coşkulu hissediyor, nedensiz yere kahkahalar atarken ya da gözyaşlarınız boşalırken buluyor musunuz? Ya da çevrenizde bu tür davranışlarına anlam vermekte zorlandığınız kişiler mi var?

Psikiyatri Uzmanı Dr. Levent Turhan, toplumda yaygın görülen bipolar duygulanım bozukluğunu, "kişinin nedensiz olarak bu tür davranışlarda bulunmasına ve yaşam kalitesinde oldukça ciddi sorunlara yol açan, duygularının şiddetini kontrol edemediği, mesleki ya da kişiler arası iletişimde büyük zorluklar yaşatan ruhsal bir hastalık" olarak tanımlıyor. Bipolar duygulanım bozukluğunu test edebileceğiniz 10 soru hazırladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Bazen 'aşırı' mutsuz, bazen 'aşırı' mutlu musunuz?

Sağlıklı insanlar bazen mutlu bazen mutsuz ya da öfkeli hissederek. Duygulardaki bu değişiklik aşırı olmadığında ve kişinin mesleki/ sosyal hayatını güçleştirmede normal kabul ediliyor. Dr. Levent Turhan "Ancak aşırı mutsuzluk 2 haftadan, öfke ya da aşırı neşe 4 günden uzun sürüyorsa ve yaşadıklarınızla uyumsuzsa, örneğin; çok kötü bir haber aldığınızda bile çok mutlu oluyor veya çok iyi bir haber aldığınızda bile üzülüyorsanız bipolar duygulanım bozukluğu olabilir." diyor.

Kendinizi bazen 'aşırı' halsiz ya da 'aşırı' enerjik mi hissediyorsunuz?

Halsizlik, enerji azlığı ya da aşırı enerjik hissetme gün içinde yaptığımız aktivitelere göre değişiyor. Gün içinde çok yorulduğumuzda halsiz hissedebiliriz. Ya da uzun bir dinlenme döneminden sonra enerjik hissedebiliriz. Ancak bipolar duygulanım bozukluğu hastaları depresif dönemde sürekli uyumalarına rağmen halsiz hissederken, hareketleri yavaşlar ve günün çoğunu yataktan çıkmadan geçirirler. Çok az yemek yer ya da hiç yemezler. Mani döneminde ise çok az dinlenmelerine rağmen sürekli aşırı enerjiktirler, sürekli hareket ederler, neredeyse hiç oturmazlar, çok basit bir şeye sinirlenip fiziksel şiddet uygulayabilirler.

Riskli davranışlarda mı bulunuyorsunuz?

Dr. Levent Turhan “Hayatta bazen küçük riskler alırız. Bu risklerin sonucunu hesaplarız ve kayıplar tahammül edilebilecek düzeyde ise risk alırız. Ancak bipolar duygulanım bozukluğu olan kişiler atak dönemlerinde hızlı araba sürmek, madde kullanmak, aşırı para harcamak gibi hesaplamaadan normal ölçüde alınabilecek risklerden daha büyük riskler alır.” diyor.

Gereksiz kahkahalar atıyor ya da hiç konuşmuyor musunuz?

Bipolar duygulanım bozukluğu hastaların çevrelerine olan davranışları atak dönemine göre değişir. Mani döneminde her zamankinden çok daha fazla konuşurken, konudan konuya atlar, gülünmeyecek şeylere güler, kendi kendine konuşabilir ya da kahkaha atabilirler. Depresyon döneminde ise içine kapanıp çok daha az konuşurlar, insanlarla iletişimleri azalır.

Düşüncelerinizi kontrol etmekte zorlanıyor musunuz?

Bipolar duygulanım bozukluğunda hastalar düşüncelerini kontrol etmekte zorlanırlar. Mani ataklarında çok hızlı düşünürken depresyon atağında ise çok yavaş düşünür hatta düşünmekte zorlanabilir.

Gerçek dışı davranışlarda mı bulunuyorsunuz?

Bipolar duygulanım bozukluğu hastaları gerçekte var olmayan şeyleri gördüğünü ya da duyduğunu söyleyebilirler. Kendilerinin peygamber, evliya, ya da çok önemli bir kişi olduklarına inanmak gibi gerçek dışı inanışları olabilir.

Çok uykusuz hissediyor ya da uykuyu inkar mı ediyorsunuz?

Hem mani döneminde hem de depresyon döneminde uykusuzluk görülebilir. Mani döneminde özellikle uyku gereksiniminde azalma, hatta uyku ihtiyacını inkar etme hali bile gözlemlenebilir.

İştahınızda değişiklik var mı?

Hem mani hem depresyon döneminde iştah artışı ya da azalması görülebilir. Bütün taşkınlık belirtilerinin açığa çıktığı mani döneminde iştah artışı da dikkat çeker.

Dikkatiniz dağınık mı?

Hem depresyon hem mani döneminde dikkat dağınıklığı görülebilir. Dikkatinizi; günlük yoğun koşuşturmacanız ya da sorumluluklarınızın potansiyelinizin üzerinde olması nedeniyle toparlayamayabilirsiniz. Ancak dikkat dağınıklığınızın süreklilik arz ediyorsa ve herhangi geçerli bir nedeni olmadan sürekli konsantrasyon bozukluğu yaşıyorsanız bipolar duygulanım bozukluğunu da akla getirmekte fayda var.

Tedavisi Mümkün, ama!

Bipolar bozukluk ataklarının ilaç tedavisi ve psikoterapinin birarada uygulanmasıyla engellenebileceğini ancak stres ve mevsim değişikliği gibi faktörlerle nüks edebileceğini belirten Dr. Levent Turhan, “Örneğin; sonbahar/kış mevsiminde depresyon tetiklenirken, ilkbahar/ yaz aylarında ise genellikle mani atağı (taşkınlık ve coşku) görülüyor” diyor. Bipolar bozuklukta iş kaybı, boşanma, maddi kayıplar gibi önemli sorunlar yaşanabildiğini, atak gelmediğinde ise genellikle kişinin normal bir hayat sürdüğünü ya da çok az belirti olduğunu söyleyen Dr. Levent Turhan “Hastalık korkutucu görünse de iyi bir tedaviyle bu olumsuz durumlar engellenip, kişi yaşamına normal olarak devam edebilir.” diyor.



Obsesif Kompulsif Bozukluk mu? Titizlik mi?

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), diğer bir deyişle saplantı zorlantı hastalığı adı verilen rahatsızlığın belirtilerinden birisi de temizlik hastalığıdır. Bu rahatsızlık günümüzde oldukça yaygın görülse de geçmişte de benzer yaygınlıkta olduğu söylenebilir. Fakat daha önceleri 'titiz' olarak adlandırdığımız kişilerin gizli bir Okb hastası olduğu atlanmış bir durumdur. Kişiyi o kadar çok zorlayıcı bir rahatsızlıktır ki 'ruh kanseri' olarak da adlandırıldığı olur.

Temizlik hastalığının belirtilerinin başlıcası ellerin temizliği, evin temizliği, bedenin temizliğine dairdir. Her eve geldiğinde kapının önünde üstünü çıkarmak, direkt banyoya girmek ve bu işlemi tüm evdeki bireylere yaptırmak, köşe bucak temizliği hemen hemen her gün yapıyor olmak, banyo saatlerinin 1 saati aşkın alıyor olması, ellerin yıkanmasının sıklığı ve yıkandığı zamanki süresinin fazla oluyor olması, defalarca abdest alıyor olmak, çamaşırları tekrar tekrar yıkamak, bulaşıkları çamaşır suyuyla yıkıyor olmak, dışarıdan alınan her paketli ürünün temizlenmesi, oyuncakların her gün yıkanması vb şekilde liste oldukça uzayabilir.

Temizlik hastalığı birçok nedene bağlanabilir. Öncelikle beyin kimyasındaki değişimlerden kaynaklı olduğu görülmektedir. Yani beyin bazı bölgelerindeki bozulmuş iletiden kaynaklandığı söylenebilir. Sadece fizyolojik nedenlerden ziyade psikolojik nedenlerde bu rahatsızlığı ortaya çıkarabilir. Bunlar ise; model alınan kişinin yani anne - baba veya bakım veren kişinin böyle bir rahatsızlığının oluyor olması, bazı olaylardan dolayı hissedilebilen suçluluk duyguları, geçmiş travmatik yaşantılar, çatışmalı - mutsuz ilişkiler, yalnızlık gibi duygu ve durumlarda temizlik hastalığının nedenleri arasında görülmektedir.

6 ayı aşmadan gelen hastaların rahatsızlığa oldukça hızlı çözüm aldığı görülmektedir. Fakat uzun yıllar olan rahatsızlıkların düzelmesi de, tedavi süresinin uzamasına neden olmaktadır. Tedavide psikiyatrik muayene sonucu, ihtiyaç dahilinde ilaç tedavisi başlanırken, psikoterapi ile bu tedavi desteklenerek iyilik hali hızlı şekilde kazandırılmaya çalışılmaktadır. Yapılan araştırmalar Bilişsel Davranışçı Terapinin temizlik hastalığı noktasındaki faydasının oldukça yüksek oranda olduğunu da göstermektedir.



HER GÜN DOĞRU BAKIM

**Sabun ve
Paraben
İçermez**

Sebamed Her Gün Kullanım Şampuanı, yumuşak bir şekilde günlük bakımına uygun olarak temizleme sağlar. **pH 5.5** değeri ile saç derisinin doğal koruyucu tabakasını destekler.



seba med
SAÇ BAKIMI



Başarının Sırrı Biyolojik Saatimize Uyum Sağlamak

Bazı sabahlar alarmımız çalmadan uyanıyoruz, belli saatlerde acıkıyor ve yemek yeme ihtiyacı duyuyoruz. Aynı saatte çay ya da kahve arayışına giriyoruz. Başka bir deyişle günün belli saatlerinde belli işleri yapmak için vücudumuzdan uyarı alıyoruz. Bize bunları hatırlatan ise biyolojik saatimiz!

Biyolojik saat diğer adıyla sirkadiyen ritim, vücudumuzdaki yaklaşık bir günlük fizyolojik ve biyolojik süreçlerindeki değişimlerini ifade ediyor. Uyku-uyanıklık döngümüzün en temel ve belirleyici unsurunun sirkadiyen ritim olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Vugar Jafar, biyolojik saatimizin nasıl çalıştığını şöyle anlatıyor: "Işık, en önemli ritim düzenleyicisidir. Sosyal ve fiziksel aktiviteler de diğer düzenleyicilerdir. Işığın etkisi ile melatonin sentezi baskılanır. Yani güneşin doğmasıyla ışınlar gözdeki hücreleri uyararak, melatonin hormonunun üretimini engeller. Sirkadiyen ritmin düzenlenmesinde ortamdaki aydınlık ve karanlık ana belirleyicilerdir.

Kısaca söylemek gerekirse melatonin sentez ve salınımı geceleri karanlıkta uyanır, gündüzleri ise ışığın etkisi ile baskılanır." Akşam saatlerinde yoğun ışığa maruz kalma endojen fazın gecikmesine, sabahın erken saatlerinde ışığa maruz kalma ise fazın erkene kaymasına neden oluyor. Bunun sonucunda ise uyku düzensizlikleri ortaya çıkıyor. Uygun saatlerde parlak ışık ve melatonin uygulanması ile sirkadiyen ritim bozukluklarındaki faz değişikliklerinin düzenlenmesi sağlanabiliyor.



LIPOZONE'DAN YÜKSEK EMİLİMLİ 3'LÜ DESTEK*



LIPOZONE'UN PATENTLİ TEKNOLOJİSİYLE
YÜKSEK EMİLİM VE KISA SÜREDE FAYDA*

İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

*Gopi, S. & Balakrishnan, P. Evaluation and Clinical Comparison Studies on Liposomal and Non-Liposomal Ascorbic Acid (Vitamin C) and their Enhanced Bioavailability. Journal of Liposome Research, 2020; DOI 10.1080/08982104.2020.1820521.

*Guimaraes, D. & et al. Design of liposomes as drug delivery system for therapeutic applications. International Journal of Pharmaceutics 601, 2021.



ABDIİBRAHİM

INOLIVA



Gece vardiyasında çalışan kadınların meme kanserine yakalanma riski yükseliyor

Doku büyümesi, tansiyon kontrolü, kalp atımı ve kan şekerinin düzenlenmesi gibi önemli fizyolojik işlemlerin kontrolünde sirkadyen ritminin önemli bir yere sahip olduğuna değinen Uzm. Dr. Vugar Jafar, sözlerine şöyle devam ediyor: “Son dönemde yaygın olan ve giderek artan meme, rahim ve bağırsak kanseri tanısı almış hastaların, yaşam tarzı veya diğer deyişle sirkadyen ritmi değerlendirildiğinde, tümör artışı ile orantılı olarak yaşam tarzı düzensizlikleri ön plana çıkıyor. Yapılan araştırmalar sirkadyen ritim bu hastalarda sağkalım için pozitif ve bağımsız belirleyici olduğunu ortaya koyuyor. Aynı zamanda pankreas kanserinde de sirkadyen ritim ilişkili gen ekspresyonunun azaldığı ve sirkadyen ritmin bozulduğu gözlemlendi. Ayrıca gece vardiyasında çalışan kadınlarda meme ve kolon kanserine yakalanma riskinin yükseldiği de ortaya çıktı”

Sirkadyen ritim düzenlenmesinde diğer önemli hormonun kortizol olduğunu söyleyen ve gözden gelen ışık ile uyanılan diğer organın ise hipofiz olduğunu altını çizen Uzm. Dr. Vugar Jafar, hipofizin özelliklerini şöyle anlatıyor: “Hipofiz, kortizolün üretimini kontrol ediyor. Salınan kortizol kan şekerini ve tansiyonu artırarak regülasyonu sağlıyor. Sabahın ilk saatlerinde kortizol salınımı kişiyi günlük mücadeleye hazırlayarak daha zinde ve güçlü kılıyor.”



Biyolojik saatimiz nasıl çalışıyor?

Saat 23.00: İyi geceler

En ideal uyku saatidir. Melatonin etkisi iyice artar, stres hormonu salınımı oldukça azalır, vücut gevşemeye başlar. Tansiyon ve vücut ısı düşer. Uykuya daldıktan 10 dakika sonra kalp atışı ve beynimizin aktiviteleri yavaşlar, 25 dakika sonra derin uykuya geçeriz.

Saat 24.00: Sahne melatoninin!

Biz uyurken vücut kendini onarmaya ve yenilemeye başlar. Akşam yemeğinde tükettiğimiz besinler hücrelerin onarımı için kullanılır. Gün içerisinde yıpranan bütün dokularımız uyku esnasında yenilenir. Bu günlük yenilenme fırsatını kaçırmamız biraz yaşlanmamız anlamına gelir.

Saat 01.00-02.00: Uyanıksak dikkat

Dikkatin ve verimliliğin en düşük zaman olduğu için çalışmamak gerekir. Çünkü vücut kendini uykuya ayarlamıştır. Görme ve refleksler zayıftır. İstatistiklere göre bu saatlerde yapılan trafik kazaları oldukça fazladır.

Saat 03.00: Derin uykudayız

Melatonin hormonun en çok salgılandığı zamandır. Bu saatlerde uyanık olan kişiler, bundan dolayı kararsız, uşengeç ve tembeldir. Bunalıma girme ve intihar eğilimleri bu saatlerde yüksektir.

Saat 04.00: Yeni güne hazırlık safhası

Enerji üretilmeye, kan basıncında yükselme ve damarlarda gerilmeler oluşmaya başlar. Doğumların olduğu saatlerdir. Kalp krizi ve inme geçirme oranı oldukça yüksektir. Kalp rahatsızlığı olanlar ve erken saatlerde spora başlayanların dikkat etmesi gerekir.

Saat 05.00-06.00: Yeni güne merhaba

Stres hormonu yaklaşık altı katına çıkar. Enerji depolanmıştır. Metabolizmamızın hareketlenmesiyle günlük işler için enerji ve protein sentezlenir.

Saat 07.00: Kahvaltı saati

Vücut uyanmıştır ancak hala zayıftır. Kaslar ve eklemler ısınmamış hala soğuktur. Güzel bir kahvaltı yapmak daha iyi gelir. Sindirim sistemi iyi çalışır, karbonhidratlar hiç depo edilmeden direkt enerjiye çevrilir. Bu nedenle istenildiği gibi kahvaltı yapılabilir.

Saat 08.00: İşe koyulma vakti

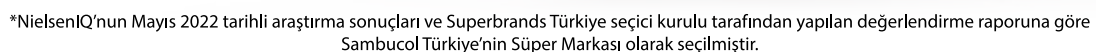
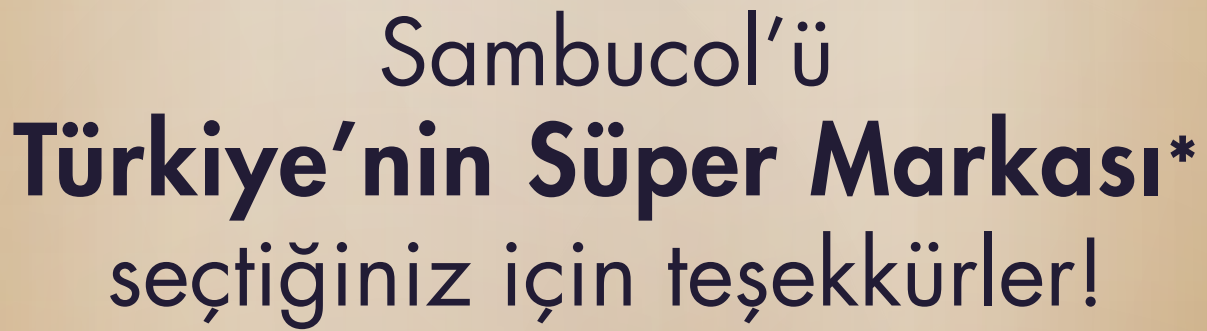
Nabız hızlanmış ve tansiyon yükselmeye başlamıştır. Kahvaltı sonrası içilen sigaralara da çok dikkat edilmesi gereken bir saattir çünkü damarlar her zamankinden daha fazla daralır. Kalp krizi açısından dikkatli olmak gerekir.

Saat 09.00-11.00: Artık çalışma zamanı

Çalışmak için en verimli ve etkin saatlerdir. Zihinsel aktiviteler için en uygun zaman olduğundan, tam konsantrasyon halinde çalışmaya devam etmek kolaydır.

Saat 12.00-14.00: Bir ara mı versek?

Yorgunluk, dikkatin dağınık hafif uykusu hali başlamıştır. Beyine giden kan miktarı azalmaya başlamıştır. Çünkü öğle yemeği saati gelmiş, kan sindirim için yoğun olarak mide tarafından kullanılacaktır. Öğle yemeğinin ardından uyku hali iyice bastıracaktır. Yemek sonrası uyuyabilenlerde kalp krizi geçirme oranı %30'a düşer. Dolayısıyla yemek sonrası fiziksel aktiviteden kaçınmak gerekir.



**Saat 15.00: Çok çalıştım sabahtan çok mutluyum**

İnsanın kendisini en mutlu hissettiği saattir. Mutluluk hormonu endorfinin salgılanması en yüksek seviyededir. Yeni işler için enerji yeniden gelmiştir. Zihinsel olarak aktif bir durumdayızdır. Yeni verimlilik dönemi yaşanır ama bu verimlilik oranı sabahkinden daha düşüktür.

Saat 16.00-17.00: Olimpik düzeyde yüksek heyecan

Adrenalin hormonu en yüksek seviyeye ulaşmıştır ve kaslar çok güçlü durumdadır. Kuvvet artışı en yüksek seviyeye ulaşır, organlar yüksek performansla çalışır. Beyin-kas koordinasyonu mükemmel boyuttadır. Küçük kas gruplarının da en güçlü ve en etkili olduğu saat dilimidir. Yapılan istatistiklerde olimpiyat rekorlarının en çok bu saatlerde kırıldığı saptanmıştır.

Saat 18.00: Eve gitme zamanı

Vücutta yorgunluk, kaslarda güçsüzleşme başlar. Vücut akşam yemeğine kendini hazırlar. Midenin en fazla asit salgıladığı saatlerdir. Pankreas bu saatte oldukça aktiftir. Akşam yemeğine başlamak için ideal bir zamandır.

Saat 19.00-20.00: Gün sonu değerlendirmesi

Havanın kararmasıyla melatonin salgılanmaya, vücutumuz uykuya hazırlık yapmaya başlar. Kan basıncı azalır ve nabız yavaşlar. Sindirim işlemi azalmakla beraber devam eder.

Saat 21.00: Yemek yasak

Yemek yemenin en tehlikeli olduğu saattir çünkü sindirim işlemi ve bazı organların günlük görevi sona ermiştir. Bu saat ve bu saatten sonra yenilecek her şey midede sabaha kadar hazmedilmeden bekler. Hazmedilmeyen bu besinler midede çürüyüp zararlı çöp haline alır. Bu zararlı asitler bağırsak ve mide mukozasına zarar verebilir, rahatsızlıklara neden olabilir.

Saat 22.00: Bağışıklık sistemi devrede

Bu saatte alyuvarların aktivitesi artar, vücut bağışıklık sistemi etkin çalışmaya başlar. Sigara kullananlar bu saatte son sigaralarını içmelidir. Bu saatten sonra vücut, zehirli maddeleri kendisinden uzaklaştıramaz. Sabah saatlerine kadar vücutta kalan bu zararlı maddeler vücutu zehirler.

Biyolojik saatimiz ya bozulursa

Kıtalararası uzak mesafe uçak yolculuğu, gece-vardiyalı çalışma, gece yemekleri, gece ışık kirliliği ve çevre gibi faktörler biyolojik saatimizin bozulmasına neden olabiliyor. Uzun uçak yolculuklarından sonra varılan şehirdeki saat farkı nedeni ile yaşanan şaşkınlık, uyku ya da iştah sorunları, bu bozulmanın bir sonucu olarak ortaya çıkıyor. Tüm canlıların bedenlerinin kusursuz bir denge içerisinde işlemek ve içinde bulunduğu ortamın tüm koşullarına yine en kusursuz şekilde uyum sağlamak amacı ile programlanmış olduğuna dikkat çeken Uzm. Dr. Vugar Jafar, "Yaratılışı gereği vücudumuz, her zaman yaşanan bölgedeki düzenini sürdürmek ister. Ancak gerekli uyarıları alamadığı zaman, sistem doğru çalışmaz ve birtakım sorunlar ortaya çıkar. Hormonal düzensizlik, obezite, diyabet, uyku bozuklukları ve kanser gibi rahatsızlıkların bazıları biyolojik saatin bozulması sonucu ortaya çıkar. Büyük başarı hikayelerinin arkasında disiplinli bir şekilde çok çalışmak ne kadar önemliyse biyolojik saatinde bu disiplinin önemli bir parçası olduğunu unutmamamız gerekiyor" diyor.



C1000 Plus

Bağıışıklık Fonksiyonlarının Korunmasında



**C Vitamini
Lipit Metabolitleri**

**Turunçgil
Bioflavanoidleri**

D Vitamini

Çinko Pikolinat

**Selenyum
(Selenometionin)**



Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları



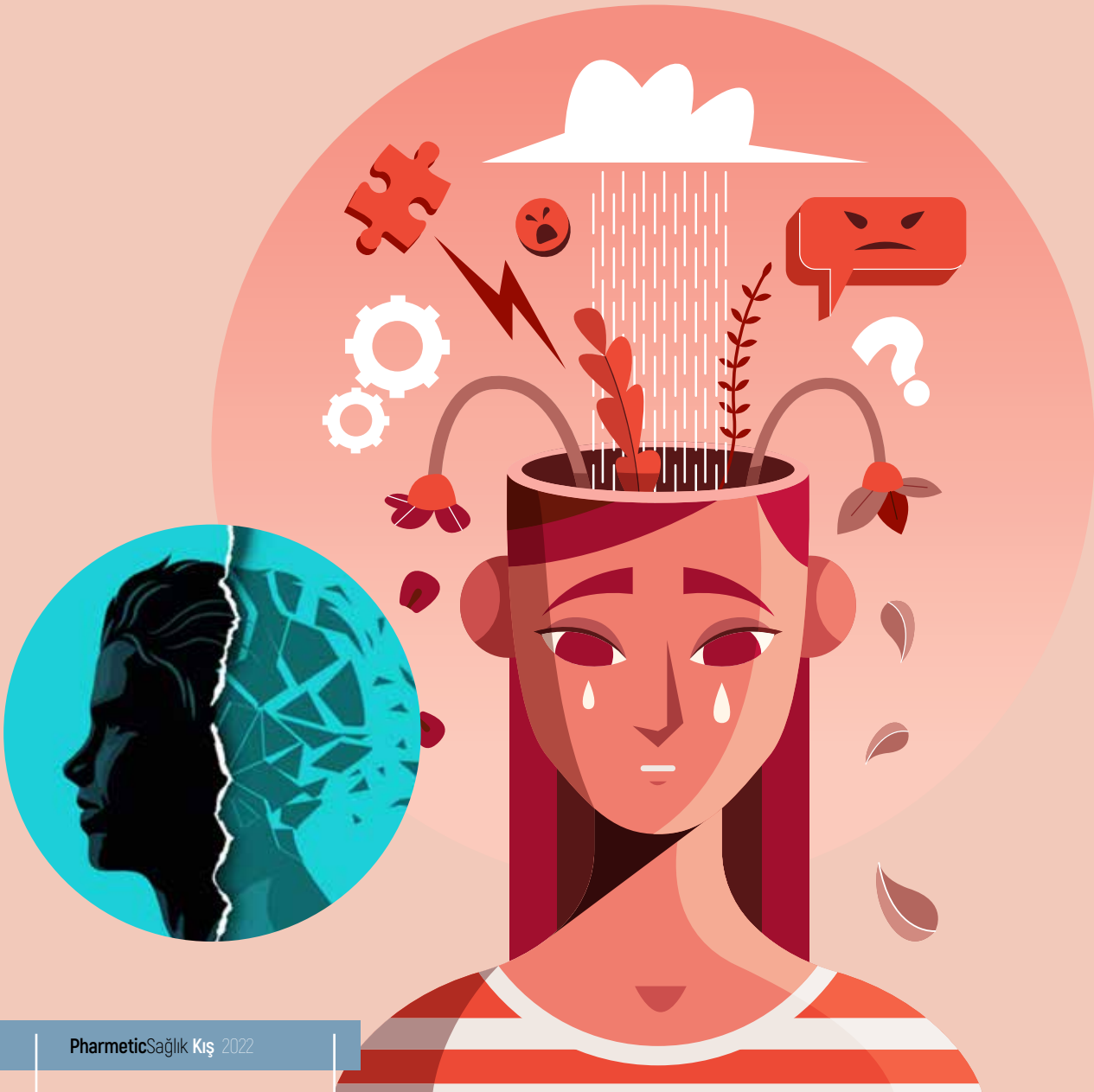
STRESİN AZI KARAR ÇOĞU ZARAR

Stresi önlemek istiyorsanız, yanlış bir çağda doğdunuz. Kronik stres, daha aceleci olan toplumumuzda bir başka salgın haline geldi ve sürekli artan programlarımıza daha fazla sorumluluk koymaya çalışıyoruz.

Hepimiz stres yaşıyoruz. Stresin nasıl bir his olduğunu hepimiz biliyoruz. Hayatlarımız okul, iş ve kariyer, geçinmek ve çocuk yetiştirme gibi zorunluluklarla giderek daha fazla sıkıştığında, stresten uzak kalmak imkansız. Uzun süreli stresin sağlığımız üzerindeki tüm olumsuz etkileri göz önüne alındığında, stresi yönetebilmek çok önemli.



Dr. Rezan Cezan
İntegratif Tıp



Üstelik stres sadece duygusal değil. Stresi, organizmaya içerden veya dışarıdan gelen baskı olarak tanımlamak daha doğru olur. Toksinler, enfeksiyonlar, iltihaplar, vücudumuzdaki dikiş/yara vb fiziksel izler de birer stres. Temel olarak hayatımızın özeti değil mi?

Güzel bir haber, strese "küçük dozlarda" ihtiyacımız var. Buna "Hormesis" deniyor. Efsaneye göre Pontus Kralı 6. Mithraides, zehirlenmelerden korunmak için düzenli olarak az miktarda zehir almış ve zehre karşı bağışıklık kazanmış. O kadar ki, daha sonra intihar etmek istediğinde başaramamış. Doğru dozdaki stres, uzun ömrün anahtarı. Yani bizi öldürmeyen şey güçlendiriyor. Son zamanlarda çok sık duyduğumuz soğuk banyolar, saunalar, egzersiz, oruçlar işte bu hormesisin tüm biçimleri. Çünkü biz dinamik bir sistemiz. Farklı durumlara hızla adapte olabiliyoruz. Proteinlerimiz, enzimlerimiz, mükemmel işleyen sistemlerimiz var. Biz ne kadar bozmak istesek de...

Peki stres tam olarak ne anlama geliyor? Bu vücut tepkisi, tehlike karşısında olması gereken doğal bir savunma mekanizması ve tehlikelerle başa çıkmamıza yardımcı olur.

Kısa süreli (akut) stres, herhangi bir önemli sağlık sorununa neden olmaz. Ancak uzun vadeli (kronik) stres, farklıdır. Günlerce, hatta haftalarca ya da aylarca stres altında olduğumuzda, sayısız sağlık riskiyle karşı karşıya kalırız. Bu riskler, duygusal sağlığımızın yanı sıra bedenimize ve zihnimize de zarar verir. Stres, vücutta çok sayıda kronik sağlık sorunuyla ilişkilendirilen inflamatuvar tepkilere yol açabilir.

Bu konuda yapılmış çok çalışma var ama bir tanesi ilginç. Beyaz önlük giymiş iki sert yüzlü görüşmeci -iş görüşmesinin bir parçası olarak- 34 sağlıklı kişiyi işe alıyor. 3 ay sonra bir performans görüşmesi planlanıyor. Görüşme öncesi, işe girenlerin yarısından performansları hakkında düşünmesi, diğer yarısından ise markete gitmek gibi nötr bir eylemi düşünmesi isteniyor. Araştırmacılar, performansı düşünenlerin kanlarındaki C-reaktif protein (CRP) seviyeleri anlamlı olarak daha yüksek buluyor. CRP seviyeleri, bir kişinin inflamasyonu olup olmadığını belirlemek için kullanılır, ancak aynı zamanda bir bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde kronik sağlık sorunları yaşama ihtimalinin olup olmadığını tahmin etmeye de yardımcı. Inflamatuvar stres - bu her şeyi kapsar! Yiyeceklerden, toksinlerden, duygulardan, uyku veya hareket eksikliğinden kaynaklanan iltihaplanmadır.

Uzun zamandır stres, kan şekeri ve göbük çevresi arasında bir ilişki olduğunu biliyoruz. Kronik stres karşısında insülin artar. Bu, kilo alımına, insülin direncine ve nihayetinde diyabete yol açan amansız metabolik bozukluklara sebep olur.

Stresli olduğumuzda, böbreküstü bezimiz adrenal ve kortizol gibi hormonlar ile sistemimizi doldurur, kalbimiz hızla atar, kan basıncımız yükselir, kanımızın pıhtılaşma olasılığını artar, beynimizin hafıza merkezi zarar görür vb...

Stresli olaylar, temel olarak sempatik sinir sistemini ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini aktive ederek çoklu nörokimyasal ve hormonal değişikliklere neden olur. Ani durumlarda hayat kurtarıcı olmasına rağmen, kronikleşirse yukarıda saydığımız bir çok hastalık en az %75 olasılıkla kapımızda demektir.

İçerden ve dışarıdan gelen toksinlere sık ve aşırı maruz kalmak karaciğeri strese sokar, hormonlarımızı, bağışıklığımızı ve bağırsak fonksiyonumuzu bozar. Candida, Lyme, HPV, EBV, CMV, mukoplazma, parazitler, grip ve nezle gibi enfeksiyonlar bağışıklık sistemimizi sürekli -yıllarca- alarında tutarak strese sokar ve otoimmün hastalıklara zemin hazırlar.

Toksik ilişkiler, konuşmalar, maruz kalmalar, travmalar. Diğer faktörler üzerindeki bu duygusal stres bileşikleri, toplam strese katkıda bulunur.

Peki ne yapmalı?

- Kendinizi ve ihtiyaçlarınızı tanımaya çalışın.
- Her saat başında en az 5 dakika kendiniz için bir şey yapın. Masa başında minik egzersizler ve gevşeme teknikleri veya nefes uygulamaları yapmaya çalışın. Evet işler bitmez ve bitmeyen iş görmedim.
- Temiz beslenin, toksinlerden ve paketli gıdalardan uzak durun. Stresten kurtulmak için alkol ve abur cubura yönelmeyin.
- Kahve yerine dinlendirici bitki çayları veya kakao koyun.
- "Hayır" demeyi öğrenin.
- Düzenli egzersiz ve meditasyon yapmaya çalışın.
- Açık havada ve güneşte dolaşmayı ihmal etmeyin, gün ışığından yararlanın.
- Yapabileceğiniz kadar sorumluluk almaya çalışın.
- Yetişemediğiniz noktada destek alın, yakın çevrenizden yardım isteyin.
- Gerçekçi hedefler ve beklentiler koyun. Her şeyi tek seferde %100 başarılı gerçekleştiremeyebilirsiniz.
- Yeterince dinlenin. Kaliteli ve yeterli gece uykusu uyuyun.
- Stresliyken en çok magnezyum ve C vitamini tüketiriz, kendinizi desteklemeyi hatırlayın.





ÇOCUKLAR İÇİN **Tehlikenin büyüğü sanal dünyada**

İnternette güvenle dolaşmasına yardımcı olacak beş ipucu...



Dijital yaşamlarımızın fiziksel dünyamızla iç içe geçmesi, ebeveynler, bakıcılar ve öğretmenler için yeni ve büyük zorlukları da beraberinde getirdi. Çocuklara çevrimiçi bilgileri nasıl okuyup anlayacaklarını ve internette gezinmeyi öğretmenin yanı sıra özellikle çevrimiçi dünyadaki birçok gizli riski de öğretmeliyiz.

Güçlü kimlik doğrulama

Tıpkı yetişkinler gibi, çocuklar da parola güvenliği ile sıkıntılar yaşar. Güçlü ve benzersiz parolalar kullanmalarının önemini ve gerekliliğini açıklayarak onlara yardımcı olabilirsiniz ve ardından bu parolaları gizli tutmasını sağlayabilirsiniz. Basit ve tahmin edilmesi kolay parola ifadeleri yerine, çeşitli kelimelerden ve karakter türlerinden oluşan, ezberlenmesi çok uzun veya karmaşık olmayan parolalar kullanmayı düşünmelidirler.

Parolalarının veya parola ifadelerinin asla kimseyle paylaşılması gerektiğini ve fazladan bir güvenlik katmanının kimseye zarar vermeyeceğini mutlaka vurgulayın.

Kişisel bilgiler kişiseldir

Küçük çocuklar için verilerimizin değerini vurgulamak önemli. Tanımadıkları birinden gelen bağlantıları asla açmamaları gerektiğini ve arkadaşları bir mesajlaşma uygulaması aracılığıyla bir şey gönderdiğinde, bağlantıya tıklamadan önce bağlantının gerçekten arkadaşı tarafından gönderilip gönderilmediğini, geçerli ve güvenli olup olmadığını, istenmeyen bir e-posta içerip içermediğini her zaman kontrol etmeleri gerektiğini açıklamalısınız. Hepsinden önemlisi, tam adlarını, kimlik numaralarını, adreslerini veya banka bilgilerini asla kimseye vermemeleri gerektiğini bildiklerinden emin olun.

Verileri önemlidir

Dijital çağda büyümek tüm verilerinizin çevrimiçi olması anlamına gelir. Yüz tanıma sistemleri, giyilebilir cihazlar tarafından toplanan sağlık verileri, çevrimiçi veri tabanlarında tutulan notlar ve video oyun platformlarına kaydolmak için istenen kişisel bilgiler ile çocuklar dijital dünyada yer alıyorlar. Bu verilerin nasıl kullanılabileceğini anlamaları önemlidir. Bu verilerin bilgisayar korsanları için bir gelir kaynağı olduğunu açıklayın.

Paylaşmak her zaman önemsemek değildir

Dizüstü bilgisayarlar, telefonlar ve tabletler gibi mobil cihazlar "kişisel bilgisayar" kavramına yeni anlamlar kattı. Bilgisayarlar, paylaşmak yerine bireysel kullanıcılar tarafından kullanılmak üzere üretildi. Gençler bunu bilmeyebilir ve resim gösterirken, mobil video oyunları oynarken veya "sadece TikTok'ta bir şeyi kontrol ederken" cihazlarını arkadaşlarıyla paylaşmaya eğilimli olabilir. Cihazlarını tanımadıkları birine asla ödünç vermemelerini hatırlatın.



Yabancılarla karşı dikkatli olmak

Ebeveynlerin ve eğitimcilerin kaçınmaması gereken bir konu da "yabancı tehlikesidir". Çocuklara bir yabancıнын arabasına binmemelerini söylemenin yanı sıra, internetin sadece yabancılarla dolu büyük bir halka açık yer olduğunu da hatırlatın. En kötü senaryoyu varsayarak ne olabileceğini ve herhangi bir zararın nasıl önlenebileceğini açıklayın.

Çocuklarınız internette, bilgisayarların arkasına gizlenmiş kötü niyetli insanların bulunabileceğini bilmelidir. Çocuklar ne kadar çok bilgi paylaşırsa, potansiyel zarar da o kadar büyük olur; başka bir deyişle, kötü amaçlı yetişkinlerin güvenlerini ve dostluklarını kazanabilmeleri ve daha sonra bu güveni kötüye veya başka bir şekilde onlara karşı kullanabilme olasılığı o kadar yüksektir. Çocuklara tanımadıkları insanların yanı sıra tanıdıkları insanlara karşı da dikkatli olmayı öğretin. Siber zorbalık ve güven kazanma gibi kavramların anlamlarını ve yabancıların sahte arkadaşlıklar kurmak ve gençleri kişisel veri ve hatta cinsel içerik paylaşmaları için nasıl kandırmaya çalıştıklarını ve bunun göz korkutma, korku ve potansiyel fiziksel zararlar sonuçlanabileceğini açıklayın.



Tasarrufun yeni yolları

Akıllı ev teknolojileri

Akıllı ev teknolojileri artık her bütçeye uygun seçenekleriyle birçok evin tercihi olmaya başladı. Uygun maliyetlerle satın alınabilecek cihazlarla evinizi "akıllı" hale getirebilirsiniz. Hayatı kolaylaştıran bu cihazlar aynı zamanda elektrik tasarrufu yapılmasına da olanak tanıyor.

Akıllı ev teknolojileri deyince akıllara, pahalı ve lüks teknolojiler gelebilir. Ancak uygun fiyatlara da alınabilecek bu teknolojiler, kullanımda kolaylık sunarken aynı zamanda tasarrufa da katkı sağlıyor. Üstelik evin yeni ya da eski olmasından bağımsız olarak bu sistemler her eve adapte edilebiliyor. Hayatı kolaylaştıran akıllı evler aynı zamanda enerji ve ısı tasarrufu sağlıyor ve çevre dostu olma özelliğini korurken faturaları düşürüyor.

Artık tüm evler "akıllanabilir"

Evinizi isterseniz sesli komutlarla, isterseniz de uzaktan komutlarla yönetebilirsiniz. Örneğin, akıllı alarmı, akıllı ev sistemine (hub) entegre ederek herhangi bir abonelik yaptırmadan alarm sahibi olabiliyorsunuz. Hatta hepsi aynı yerden kontrol edildiği için alarmın kurulu olduğu saatlerde "evdeymişim gibi davran" seçeneği ile sistem, ev içindeki ışıklardan bazılarını gelişigüzel açıyor. Böylece dışardan bakanlar sizi evde sanıyor ve bu da bir caydırıcı unsur oluyor. Isı ve nem sensörleri ise havayı izleyerek ortamdaki nemi düzenlediğinden elektronik cihazlar ve klimalarda sistem kontrolü için kullanılabilir.

Akıllı prizler, evinizde olmadığınız zamanlarda telefon uygulamasından bakılarak prize takılı olan cihazları kontrol edebilme imkânı sunuyor. Bazı akıllı prizlerde yer alan 'dışarıda modu' ile evde olmanız bile cihazlarınızın çalışmasını kontrol edebilirsiniz. Akıllı ampuller, kablosuz internet ağı olan Wi-Fi protokolü üzerinden çalışıyor.



Akıllı ev sistemleri yüzde 40'lara varan enerji tasarrufu sağlayabiliyor

Ev sahiplerinin mevcut enerjiden en verimli şekilde yararlanması için tasarlanan akıllı ev sistemleri, yüzde 30-40'lara varan enerji tasarrufu sağlayabiliyor. Akıllı evlerin enerji tasarrufu yapmasının ilk yolu ısı izlemidir. Akıllı ev sistemleri, tam sıcaklığı ölçmek için birden fazla sensör kullanır. Bu nedenle evi sabit ısıda tutmak kolaylaşır ve fazla enerji harcanmaz. Akıllı ısı sensörleri ile birlikte modern bir ısıtma sistemi kullanılırsa düşük bir enerji miktarıyla evlerinizi kolayca ısıtabilirsiniz. Akıllı aydınlatmalar, genellikle LED ampullerden yapılır ve sadece LED ampulleri kullanmak bile yüzde 90'ın üzerinde bir tasarruf anlamına gelir. Aynı zamanda bu aydınlatmaların montajı da kolay. Zamanlama ayarlı elektronik cihazlar da tasarrufa önemli bir katkı sunar. Çamaşır makinesi, bulaşık makinesi ve hatta kahve makinesi; akıllı cihazların tamamı akıllı telefonlar aracılığıyla takip edilerek hem zamandan hem enerjiden tasarruf edilebilir. Ayrıca cihaz kurulumlarını da telefon ile yapabilir ve arıza takibi gibi özelliklerinden faydalanabilirsiniz. Akıllı ev sistemleri ile enerji tasarrufu yapmanın temel yollarından biri, elektrik tüketimini dikkatli bir şekilde takip etmektir. Akıllı ev sistemi, her elektrikli cihaz için gerekli enerji miktarını takip eder. Böylece, enerji tüketimi hakkında kullanıcıyı bilgilendirir ve nasıl tasarruf edilebileceği konusunda yol gösterir.





ALGORİTMA VERİLERİ İLE SİZE ÖZEL HAREKET EDER

Akıllı ev sistemleri, açık kalan bir televizyonun izlenip izlenmediğini televizyonda yaptığımız kanal değiştirme, ses açıp kapama gibi işlemlerin veri kaydının tutulmasıyla ve zamana bağlı olarak limit aşımı durumunda televizyonun kapatılmasını sağlar. Bu sistemler aracılığıyla, evimizde televizyon başında uyuyakaldığımızda artık gereksiz yere elektrik faturası ödememize gerek kalmayacak.

Bir başka örnek verecek olursak bir odaya girdiğimizde nasıl ki telefonumuz ortamın ışığına göre bir adaptif parlaklık sağlıyorsa artık akıllı evlerde de odalarımızda lamba aydınlatması da odanın aldığı güneş miktarına bağlı olarak değişecek. Bu sayede sürekli maksimum performansta çalışan lambaların cebimize olan etkisi de hafiflemiş olacak.



AKILLI EV SİSTEMLERİ VE GÜVENLİK

Sadece tasarruf değil güvenlik de kuşkusuz vazgeçilmez bir kolaylık sağlıyor. Odalarınızın, evinizin, garajınızın kapıları yalnızca sizin girmesini istediğiniz, onayınız olduğu insanlar tarafından açılacak olması ev güvenliği konusunda insana biraz daha huzur veriyor. Her ne kadar tamamen önüne geçemese de bazı durumlarda size yardımcı oluyor bu sistemler. Mesela, oluşabilecek bir su baskını durumun da "akıllı ev" bunu fark edip ona göre bir davranışta bulunup gerekeni yapıyor. Ayrıca yangın sensör sistemleri sadece sizin değil komşunuzun da yangın tehdiyle karşılaştığı zamanlarda da yangın sensörleri yangının büyümemesi için devreye giriyor. Diğer sensörlere nazaran daha da hassasiyeti yüksek olan bu sensörler ev güvenliğinin yanı sıra bina güvenliğine de faydada bulunmaktan geri kalmıyor.

Akıllı ev sistemlerinde kameraların yanında hareket sensörleri de bulunmaktadır. Bu hareket sensörleri hareketin ortamda çıkardığı ses yaydığı dalga ve frekansı gibi özellikler ile ev sisteminin hafızasına kaydedilip ayırt edici bir mekanizma oluşturuluyor. Oluşan bu mekanizma ile eve giren kişinin evden biri olup olmadığını, içeri bir hayvanın da girmiş olabileceğini hareket sensörünün süzgecinden geçerek size bildiriliyor.

AÇIK UNUTULAN OCAK YA DA TAKILI KALAN ÜTÜ KORKUSUNA SON

Evdeki birçok şeyi akıllı cihazlarınızla kullandığınız için de evde açık unuttuğunuz ocak, elektronik aygıt gibi şeyleri de kapatarak evde oluşabilecek olası korkutucu şeylerden sizi koruyarak aklınızın evde kalmamasını sağlıyor.

Ev güvenliği sadece hırsızlık olaylarından ibaret değil. Prizde unutulan elektronik aygıtlar da çok büyük tehlike unsuru olmakta ve yangınlar başta olmak üzere birçok probleme sebep olabiliyor.

Bu şekilde işinizde ya da eğlenmek için dışarı çıktığınızda içiniz ferah bir şekilde dışarıda ne yapıyorsanız onu yapmaya odağınızı dağıtmadan en verimli şekilde vaktinizi geçirmeye yardımcı oluyor.

Evcil hayvanınız ve ya çocuğunuz varsa uzaktan kontrol edebildiğiniz kapılar, cihazları açıp kapama imkanınız ve evde ters giden bir durumun sensörler tarafından fark edilip size bildirilmesi gibi pozitif yanlarıyla çocuğunuzun, evinizin ve evcil hayvanınızın durumunu elinizin altında tutmuş olacaksınız.

AKILLI EV SİSTEMLERİ SİZE ÖZEL KONFOR ALANLARI SAĞLAR

Sizin uyanmanız gereken saatte sizi uyandırmak için bir alarm, bunun yanı sıra uyanış saatinizden önce uyanıp işe koyulan mutfak robotu ve diğer akıllı mutfak eşyaları kulağa oldukça güzel geliyor. Sizden erken uyanan kahve makineniz kahvenizi yapıp ekmek kızartma makineniz de ekmeklerinizi kızartıp size hazır hale getiriyor. Size düşen de afiyetle kahvaltınızı yapmak oluyor. Bütün bunları yaparken de işi biten mutfak eşyalarını otomatik olarak kapatıp olası yangınları da engellemiş oluyor.

Buzdolabınızdaki yiyeceklerin son kullanma tarihleri geldiğinde size bunu size bildiriyor ve damacananızdaki su azalmışsa suyunuz için sizin yerinize otomatik olarak sipariş bile verebiliyor. Eviniz siz evde yokken havasız kalmışsa evi havalandırabilen bu sistem aynı zamanda eve geldiğinizde sıcaktan mayışıp uyumak istiyorum dediğiniz zaman da akıllı cihazınızla verdiğiniz talimat üzerine siz gelmeden evi ısıtıyor ve sizi sıcak havasıyla karşılıyor.



Bunların yanı sıra akıllı cihazlarınızla istediğiniz şarkıyı, filmi ya da herhangi başka bir şeyi ses algılama özelliği ile bulup size açabilen bu sistemler eğlencenize de rahatlık sunuyor. Yine oyun konsollarınızı da aynı şekilde açabilir eve gelmeden oyununuzu hazır bir şekilde bulabilirsiniz. Televizyonda izlediğiniz ve yarım kalan programları video kayıt sistemi ile tekrar kaldığınız yerden izleme fırsatına sahip olabilirsiniz.

İsterseniz evinizdeki akıllı ampüllerle evde istediğiniz renkte aydınlatma sağlayarak evin ambiyansını istediğiniz hale getirebilir ağırladığınız misafirlere ister loş ister rengarenk ister dinamik renklerle farklı bir ortam sağlayabilirsiniz. Ayrıca bu ışıklandırma sistemi akıllı cihazlarınızla kontrol edilebildiği için hırsızlık ihtimaline karşın çevreye evde biri varmış izlenimi sezdirebilirsiniz.

Gelişen teknoloji ile her geçen gün akıllı ev sistemlerine bir yenisi daha eklenmeye ve bu yeni sistemlerle hayatımızı kolaylaştırmaya devam edecek gibi görünüyor.





İngiltere'nin 1 NUMARALI* Bebek Beslenme Ürünleri Markası **TOMMEE TIPPEE**

*Ocak 2020- Ocak 2021 dönemi IRI ve Amazon (Profitero) datası-
İngiltere bebek ve çocuk beslenme aksesuarları pazarı

Anne memesine en yakın!

Çünkü bebekler bu
doğallığı tercih ediyor.



daha az
kusma



daha az
hava



daha çok
gülümseme

gelişmiş anti-kolik



% **80** Kolik
Belirtilerini Azaltır

* Oranı kullanan 210 anne ve babanın %80'i
biberonun kolik belirtilerini azalttığını belirtti.

DOĞAL ORTODONTİK

Breast-like emzik

%92
kabul
garantili*

%0
BPA



Anne memesi
gibi esnek



Bebğinizin
cildine karşı hassas

YENİ



Karanlıkta
parlar



Işıktaki kendini
şarj eder

Breast-like Emziklerimiz
denemeniz için tekli paketlerinde!

Breast-like emzikler, bebekler tarafından kabul
garantili* ve ödüllü Closer to Nature biberon
emziklerinden ilham alınarak tasarlanmıştır.

* Closer to Nature biberon kullanan 1200 ebeveynin
%92'si bebeklerinin ilk 3 denemede biberonu kabul
ettiğini belirtmiştir.



#HerYanında



TABLO KÖTÜ AMA ÇARESİZ DEĞİLİZ, DİYABET TAM ŞİFAYLA İYİLEŞİR

Fitoterapi Uzmanı
Dr. Ümit Aktaş



Dünyanın diyabet şampiyonu: Türkiye

Dünya Diyabet Atlası'nın (IDF) verilerine göre, tüm dünyada diyabetin en hızlı arttığı ülkeyiz. Ülkemizde Avrupa ortalamasının üç katı, dünya ortalamasının iki katı diyabet görüldüğüne dikkat çeken Fitoterapi Uzmanı Dr. Ümit Aktaş, "Diyabet birçok hastalığa davetiye çıkaran ciddi bir sağlık sorunudur. Ancak bilinmelidir ki diyabette çaresiz değilsiniz, diyabet tam şifayla iyileşir." dedi.

"Daha önce hiç görmediğimiz Tip 1 diyabet modelleri görmeye başladık"

Dünyada her 11 insandan 1 tanesinin diyabet olduğunu paylaşan Fitoterapi Uzmanı Dr. Ümit Aktaş, "Dünya Diyabet Atlası 2021 verilerine göre, 2000 yılından bu yana sürekli olarak diyabetin arttığını görüyoruz. 2021 yılı itibarıyla dünya üzerinde 537 milyon diyabet hastası var. Bu hastaların yaklaşık yarısına teşhis konulamamış durumda. Tip 2 diyabetin başlama yaşı ise 8 yaşa kadar indi. Daha önce hiç görmediğimiz Tip 1 diyabet modelleri görmeye başladık. Eskiden Tip 1 diyabet denince görülen tablo, ilk 1 yaşta başlayan, pankreasın maalesef gelişmediği çocuklardı. Oysa son 10- 15 senedir hiç görmediğimiz bir Tip 1 diyabet modeli görmeye başladık. Hiçbir sağlık problemi olmayan çocuklarda, 10 yaşında, 15 yaşında aniden başlayan Tip 1 diyabet tabloları var artık." diyerek konunun önemine dikkat çekti.

"2021 yılı içerisinde 6,7 milyon insan diyabete bağlı hayatını kaybetti"

Dr. Ümit Aktaş, "Ülkemizde Avrupa ortalamasının üç katı, dünya ortalamasının iki katı diyabet görülüyor. Maalesef Türkiye en istemediğimiz alanda şampiyon. Tüm dünyada diyabetin en hızlı arttığı ülkeyiz" diyerek açıklamasına şu şekilde devam etti: "Dünya Diyabet Atlası verilerine göre 2021 yılı içerisinde 6,7 milyon insan diyabete bağlı hayatını kaybetti. **Şeker hastalığı dünyada görülen hastalıklar arasında 1 numaralı ölüm nedenidir.** Ölüm nedenlerine baktığınızda, kalp damar hastalıklarının birinci sırada olduğunu görürsünüz. Kalp damar hastalıklarının en önemli nedeni de diyabettir. Diyabet, sadece kan şekerinin yüksekliğinden ibaret değildir; arka planda sinir hasarı, damar hasarı ve organ hasarı yapar, tüm vücut sistemini etkiler." dedi.



"Diyabeti önlemek, tedavi etmekten daha kolaydır"

Senelerdir diyabet hastası olup da bilmeyen çok sayıda kişi var. Diyabet hastasını beslenme özelinde yanlış yönlendirmemeli, herkesi de diyabet olmaması için beslenme konusunda doğru bilgilendirmeliyiz. Sağlıklı yaşamı mümkün kılmamızın yolu, koruyucu hekimlikten geçer. Tüm hastalıklarda olduğu gibi diyabet özelinde de hastalığı önlemek tedavi etmekten daha kolaydır. Ülkemizde bilinçlendirme genele yayılmalı.

Anti-diyabet yaşam tarzını bir seçim olarak değil, zorunlu olarak benimsememiz gerekiyor. Aksi halde ülkemizde 40 yıl sonra herkes diyabet hastası olacak.

"Vücudumuz şeker yemek için tasarlanmış bir sistem değil"

Hem Tip 2 diyabet, hem de Tip 1 diyabet beslenme ve yaşam tarzı yanlışları yüzünden ortaya çıkar. Tip 2 diyabet hastalığı, yaygın kanaatin aksine tam şifa ile tedavi edilebilen bir sağlık sorunudur. Ömür boyu diyabet ilacı kullanmak zorunda değilsiniz. Ancak tedavi sürecinde verilen diyet listenizde gluten, karbonhidrat var ise diyabet iyileşmez."

Vücudumuzun şeker yemek için tasarlanmış bir sistem olmadığını vurgulayan Dr. Ümit Aktaş,

“İnsanlık tarihinde hiç bu kadar çok şeker tüketilmedi, organizmamız bu şeker saldırısına alışık değil. Şeker dediğimizde sadece çay şekeri ve tatlılardan bahsettiğimiz sanılmasın. Tüm tahılları; ekmekleri, makarnaları, hamur işlerini vücudumuz glisemik indeksi yüksek olduğu için şeker olarak algılar. Genetik formasyonumuzun tanımadığı bu beslenme modeli nedeniyle vücudumuz devamlı şekere maruz kalarak insülin direnci ve ardından gelen Tip 2 diyabete zemin hazırlar. Beslenme ve yaşam tarzı yanlışlarıyla ortaya çıkan bir hastalığı bu yanlışları düzelterek tedavi etmek mümkündür.” dedi.

Tip 2 diyabet hastalarının yüzde 95'inin sadece beslenmelerini düzelterek, düzenli egzersiz yaparak iyileşeceklerini ifade eden Dr. Aktaş, **“Beslenme alışkanlıklarımız sağlığımızı direkt etkiliyor. Yanlış beslenerek hasta oluyor, doğru beslenerek şifa buluyoruz. Anti-diyabet beslenme yaşam tarzınız olmalı.”** diyerek Anti-Diyabet Beslenme modelini paylaştı.



5 Maddede Anti-Diyabet Beslenme

Şeker ve tüm işlenmiş gıdalardan uzak durun: İşlenmiş gıdalar katkı maddeleriyle, kimyasallarla, şekerle doludur. Vücuttaki enflamasyonu artırarak diyabeti derinleştirirler. Meyvelerin de şeker içerdiği unutulmamalıdır ve diyabet hastaları meyveden uzak durmalıdır. Hastalık kontrol altına alındıktan sonra, elma gibi şeker oranı düşük meyveleri sınırlı bir şekilde tüketin.

Buğday ve tahıllardan uzak durun: Hem gluten içerikleri hem de yüksek glisemik indeksleri yüzünden her türlü ekmekten, un, bulgur, makarna, erişte, şehriye ve hatta ev tarhanasından bile uzak durun.

Et, yumurta, sakatat serbest: Gezen tavuğun etini, yumurtasını; merada yayılmış hayvanın etini yiye, deniz balığı tüketin. Tüm sakatatlar faydalı ve gereklidir.

Sağlıklı yağları artırın: Margarinler, çiçek ve mısır özü yağları üretim süreçleri yüzünden toksik maddeler içerirler. Oysa sağlıklı yağlar kan şekerini dengeler. Sızma zeytinyağından ve halis tereyağından korkmayın, bolca tüketin.

Probiyotik zengini gıdalar tüketin: Ev yoğurdu, kefir, şirden mayasıyla yapılmış peynir, evde kurulmuş turşu, sirke tüketin. Ancak yoğurt, peynir, kefir gibi süt ürünleri az miktarda laktöz içerdikleri için kan şekeriniz dengeli seyrederse kadar bunlardan uzak durun.



Aralıklı Açlık ve Sağlık Yansımaları

Prof. Dr. Murat Baş
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Aralıklı açlık; açlık ve yeme pencereleri arasında geçişlerle karakterize bir beslenme planıdır. Aslında bir diyet yöntemi değil, yeme düzenini kapsayan bir yaşam tarzıdır. İnsanlar uzun süre yemek yemeden yaşayacak şekilde evrimleşmişlerdir. Açlık, oruç tutma olarak dinlerin de manevi değerleri arasında yer alır.

Aralıklı açlık hangi yiyecekleri yemeniz gerektiğini değil, onları ne zaman yemeniz gerektiği üzerine kurgulanır. Bu nedenle geleneksel anlamda bir diyet değil, bir yaşam tarzı olarak tanımlanır. Yaygın aralıklı oruç yöntemi, günde 16 saatlik açlığı içerir. 16/8 açlık yöntemi; her gün yaklaşık 14-16 saat aç kalmayı ve günde 8-10 saat yemek yeme planını kapsar. Yemek yenilen 8 saatlik zaman içerisinde 2-3 ya da daha fazla öğün yapılabilir. Akşam yemeğinden sonra herhangi bir şey yenilmez ve kahvaltı öğünü son yemek yenilen saatte sonraki 16. saatte yapılır. 16 saat açlık döneminde su, kahve (şekersiz-kremasız), maden suyu veya çay (şekersiz) tüketilebilir. Bu, açlık seviyesini düşürmek için de yararlı olur.

Bugüne kadar çoğunluğu deney hayvanlarında yapılan bilimsel çalışmalardan ortaya çıkan kanıtlara göre aralıklı açlığın vücuda etkileri şöyledir:

- İnsan büyüme hormonu seviyeleri aralıklı açlıkta yaklaşık 5 kat artar ve bu nedenle yağ dokusu kaybı artar.
- İnsülin duyarlılığı artar ve kan insülin seviyeleri düşer. İnsülinin düşmesi, yağ depolarını erişilebilir ve enerji için kullanabilir hale getirir.
- Açlık süresince hücrelerde onarım başlar. Hasarlı ve işe yaramaz hücreler protein yapımı için parçalanır.
- Uzun ömür ve hastalıktan koruyucu genlerin fonksiyonları olumlu yönde değişir.
- Aralıklı açlık enerji denkleminin her iki tarafında da çalışır. Bazal metabolik hızınızı artırır ve yediğiniz yiyecek miktarını azaltır.
- Araştırmalar, vücuttaki oksidatif hasan ve inflamasyonu azaltabileceğini gösteriyor. Bunun yaşlanmaya ve sayısız hastalığın gelişmesine karşı faydaları olabilir.
- Araştırmalar, aralıklı açlığın kan basıncı, kolesterol seviyeleri, trigliseritler ve inflamatuvar yani iltihabi tetikleyici göstergeler gibi kalp hastalığı için sayısız risk faktörünü iyileştirebileceğini gösteriyor.
- Son olarak da Aralıklı açlığın, beyin sağlığı için önemli faydaları olabilir. Yeni nöronların büyümesini artırabilir ve beyni hasardan koruyabilir.

Aralıklı açlığın yan etkileri nelerdir?

- Sürekli aç hissetmek, özellikle başlangıçta kişileri zorlayabilir. Zamanla açlık hissinin azalması beklenir.
- Baş ağrısı yaygın bir yan etkidir. Düşük kan şekeri ve kafein yoksunluğunun aralıklı açlık sırasında baş ağrısına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.
- Kabızlık, ishal, mide bulantısı ve şişkinlik gibi sindirim sorunları, aralıklı açlıkta karşılaşılabilecek diğer yan etkilerdir.
- Bazı insanlar aralıklı açlıkta sinirlilik ve diğer duygudurum bozuklukları yaşayabilir. Kan şekerinin düşmesi, kişinin kendini ruhsal olarak rahatsız hissetmesine neden olabilir.
- Aralıklı açlığa bağlı düşük kan şekeri, kişinin kendini yorgun ve güçsüz hissetmesine neden olabilir. Ayrıca aralıklı açlık, bazı kişilerde uyku bozukluklarına yol açarak gün içinde yorgunluğa neden olabilir.
- Ağız kokusu, aralıklı açlık sırasında bazı kişilerde ortaya çıkabilen hoş olmayan bir yan etkidir. Bunun nedeni tükürük akışının olmaması ve nefeste asetonun yükselmesidir.
- Bazı araştırmalar, uykuya dalamama veya uykuda kalamama gibi uyku bozukluklarının aralıklı açlıkla ilgili en yaygın yan etkiler olduğunu öne sürmektedir.

Doğru yapılmadığı takdirde aralıklı açlık yetersiz beslenmeye neden olabilir. Açlığın uzun sürmesi ve vücuda yeterli besin öğesi alınmaması yetersiz beslenmeye neden olabilir. Diğer yandan yeterli su tüketiminin sağlanamaması durumunda da vücut susuz kalabilir.

Aralıklı açlık kimler için uygun değildir?

- Gebe ve Emzikililer
- Çocuklar ve Ergenler
- Yaşlılar
- İmmün Sistemi Baskılanmış Kişiler
- Hipoglisemik Olan Kişiler
- Gebelik Planı Yapan Kadınlar
- İnsülin Direnci Olan Kadınlar
- Yeme Bozukluğu Olan veya yatkınlığı olan Kişiler
- Uyku Bozukluğu Olan kişiler için aralıklı açlık uygun olmayabilir.



Egzersiz yapabilir miyim?

Vücut ağırlığını azaldığında yani kilo verildiğinde, özellikle düzenli egzersiz yapılmazsa, genellikle hem yağ kütlesi hem de yağsız kas kütlesi kaybedilir. Ancak, aralıklı açlık, diğer kilo verme diyetlerinden daha fazla kas kaybına neden olmaz. Aralıklı açlık sırasında ağırlık çalışması, yağ kaybederken bile kasların korunmasına yardımcı olabilir. Sabit bir bisiklet veya eliptik bisiklet kullanmak gibi diğer egzersiz türleri de faydalı olabilir. Açlık periyodunda egzersiz yapmak, birçok kişi için faydalı olmayabilir. Performansın düşürmesi mümkündür. Bu nedenle egzersiz zamanını yeme periyodu içine yerleştirmeye çalışılmalıdır. Aralıklı açlık sırasında kas kaybını önlemek için yeterli enerji, karbonhidrat, protein ve diğer önemli besin öğelerini aldıktan sonra emin olunmalıdır.

Egzersiz konusunda bir fizyoterapist veya spor eğitmeninden destek alınabilir.

Aralıklı açlıkta alkol alımı yağ yakımını yavaşlatabilir. Aşırı alkol tüketimi aralıklı açlıkta beklenen tersine vücut yağ yüzdesini artırabilir. Alkolün 1 gramı 7 kalori enerji içerir. Aşırı alkol tüketimi vücut ağırlığını kaybını engelleyebilir, hatta artışına neden olabilir. Aşırı alkol tüketimi, vücutta inflamasyona neden olarak, aralıklı açlığın olumlu etkilerini bozabilir ve kronik hastalıklara yol açabilir. Alkol, aralıklı açlıkta beklenen hücre onarımı sürecini olumsuz yönde etkileyebilir. Ölçülü olarak, yemek yeme penceresinde şarap ve sert alkollü içecekler tüketilebilir. Alkol ölçüsü Erkekler için 2, kadınlar için ise 1 birimdir. Bir birim alkol Bir 330 ml lik bira, 1 kadeh şarap, 1 tek yani yaklaşık 40 mL votka-viski-cin ve 1 tek rakıya karşılık gelir.

Aralıklı açlığın, bazı kadınlarda erkeklerde olduğu kadar faydalı olmayabileceğine dair bazı bilimsel kanıtlar bulunmaktadır. Bir çalışma, üç hafta aralıklı açlıktan sonra kadınlarda kan şekeri kontrolünün kötüleştiğini gösterdi. Erkeklerde kan şekeri kontrolünde bir sorun görülmedi. Aralıklı açlığa başladıktan sonra adet döngülerinde değişiklikler yaşayan birçok kadın hikayesi de vardır. Bu tür değişimler, kadınların enerji (kalori) kısıtlamasına aşırı derecede duyarlı olmasından kaynaklanır. Düşük enerji (kalori) alımı veya uzun süre açlık, beynin hipotalamus adı verilen bölgesini etkiler. Bu durum, kadınlardaki iki üreme hormonu olan lüteinize edici hormon ve folikül uyarıcı hormonun salınımına yardımcı olan gonadotropin salgılatıcı hormonun salgılanmasını bozabilir. Bu hormonlar yumurtalıkla iletişim kurmadığında, düzensiz adet dönemleri, kısırlık ve zayıf kemik sağlığı riskiyle karşı karşıya kalınabilir. Bu nedenlerden dolayı, kadınlarda aralıklı açlıkta daha kısa açlık süresinin tercih edilmesi daha doğru olabilir. 16 / 8 aralıklı açlık tipi, kadınlar için 14 / 10 aralıklı açlık tipi olarak kullanılabilir. Açlık günleri ardışık olarak değil, pazartesi-çarşamba-cuma olarak planlanabilir.

Yeni yılda herkes için
daha fazla sağlık,
daha fazla mutluluk
diliyoruz...

Sevdiklerimizle yüzümüzde
gülümsemenin ve sevincimizin
hiç eksik olmadığı bir yıl dileriz...

2023



MENARINI
Türkiye

ŞİMDİ KEŞFETME ZAMANI



Şimdi
kar keyfi
zamanı



Kış aylarının gelmesiyle birlikte şehirden kaçma kısa bir mola verme isteği de kendini göstermeye başladı. Sömestr tatili de bunun en için en iyi fırsat; çoluk çocuk ailecek bu soğuk günlerde biraz kafanızı dinlemek ve güzel vakit geçirip eğlenmek için güzel bir tatil için Türkiye'nin en güzel kış turizmi beldelerini derledik. Hadi başlayalım...

1- ULUDAĞ KAYAK MERKEZİ

Uludağ süphesiz kış tatili denildiğinde akla gelen ilk yer. 3980 metre uzunlukta 20 kayak pisti, kaliteli konaklama seçeneklerinin çokluğu ile ilk sırada. Yılbaşı ve sömestr tatillerinde çok büyük rağbet gören Uludağ'da, kayağın yanı sıra snowboard, kızak ve kar motoruyla karın keyfini yaşıyor.

2- ERCİYES KAYAK MERKEZİ

Uludağ süphesiz kış tatili denildiğinde akla gelen ilk yer. 3980 metre uzunlukta 20 kayak pisti, kaliteli konaklama seçeneklerinin çokluğu ile ilk sırada. Yılbaşı ve sömestr tatillerinde çok büyük rağbet gören Uludağ'da, kayağın yanı sıra snowboard, kızak ve kar motoruyla karın keyfini yaşıyor.

Sadece kış mevsiminde değil, tüm sene boyunca bünyesinde gerçekleştirdiği birbirinden eğlenceli aktivite ile binlerce ziyaretçi ağırlayan bölgede farklı ve yeni trend deneyimler yaşamak istiyorsanız, Erciyes Kayak Merkezi'ne mutlaka uğramalısınız.

ŞİMDİ KEŞFETME ZAMANI

Dünyadaki
en uzun ve
dik
pistlerinden
biri

3- Palandöken Kayak Merkezi,

4 mevsimi yaşayan ülkemizde, yıl boyunca farklı turizm aktiviteleri gerçekleştirmek mümkündür.

Bu aktiviteler yerli turistlerin olduğu kadar, yabancı turistlerin de yoğun ilgisini çeker ve ülke tanıtımına önemli katkılar sağlar. Ülkemizin en soğuk şehirlerinden biri olan Erzurum'un, yılın neredeyse 6 ayı karla kaplı olması ülkemize önemli ölçüde kış turizmi avantajı sağlıyor diyebiliriz. Palandöken Dağları'nın eteklerine kurulu kayak merkezi; sahip olduğu kar kalitesi, pistleri, konaklama tesisleri ile en popüler kayak destinasyonlarından biridir.

4- Sarıkamış Kayak Merkezi,

Ülkemizin en doğusundaki önemli kayak merkezlerinden biri olan, Kars merkeze 55 km. mesafede bulunan Sarıkamış Kayak Merkezi yer alıyor. Kış mevsiminin en popüler kayak merkezlerinden biri olan Sarıkamış'ı farklı kılan, sahip olduğu kar...

Dünya'da sadece Alpler'de bulunan toz kristal kar, bizim ülkemizde ise sadece Sarıkamış'ta bulunur. Kayak için en elverişli ve güvenli bu kar cinsi, Sarıkamış ve ülkemiz için büyük bir doğal zenginliktir.

İlgaz'da dilerseniz snowboard yapın,
dilerseniz telesiyeyele etrafı keşfedin.

5- Kartalkaya Kayak Merkezi,

Bölgeyi yeşile doyuran, benzersiz doğal güzelliklere sahip ülkemizin akciğerleri diyebileceğimiz en güzel şehirlerimizden biri olan Bolu, sadece gölleri ve çam ormanları ile değil Kartalkaya Kayak Merkezi ile de adından sıkça söz ettiriyor. Pistlerinin toplam uzunluğu 40 kilometreyi bulur ve zorluk derecesi değişkendir. Kartalkaya Kayak Merkezi yaklaşık 25 piste sahiptir. Kayak ya da snowboard yapmayı düşünenler için vazgeçilmez kış rotalarından biri olan bölgede, konaklama imkanları da fazlasıyla mevcuttur.

6- İlgaz Kayak Merkezi,

İlgaz Milli Parkı içerisinde bulunan kayak merkezi, Kastamonu ve Çankırı illeri arasında konumlanmıştır.

1850 metre yükseklikteki İlgaz dağının üzerinde bulunan, kayak merkezinin bulunduğu alan son yıllarda ziyaretçi sayısının daha da artmasıyla renkli görüntüler sunuyor, yerli ve yabancı turistin ilgisini artarak çekmeye devam ediyor. Kayak sporuna yeni başlayanlar ya da kendini geliştirmeye çalışanlar için alıştırma pisti bulunmakla beraber, profesyonel olarak kayak sporuyla ilgilenenler için de uygun pistleri yer almaktadır.

ŞİMDİ
KEŞFETME
ZAMANI**7- Kartepe Kayak Merkezi,**

Son yılların en popüler kayak merkezlerinden biri haline gelen Kartepe, Kocaeli sınırlarında yer alır. Diğer kayak merkezleri kadar çok büyük olmasa da özellikle günü birlik ziyaretçilerin vazgeçilmezi haline gelmiştir.

İstanbul'a mesafesi çok az olan Kartepe, özellikle hafta sonu kaçamağı yapacaklar için kolay ulaşılabilir olmasından dolayı önemli talep görüyor.

8- Saklıkent Kayak Merkezi,

Ülkemizin güneyindeki en önemli tatil beldelerinden Antalya, kavurucu sıcaklığı ve nemi ile anılıyor olsa da, kayakseverlerin yönünü çevrelediği kış rotalarından biri olmaya aday! "Gündüz kayak, öğleden sonra deniz" sloganı ile dikkat çeken Saklıkent Kayak Merkezi, Türkiye'nin en sıcak kış kayak adresi dersek çok da yanlış sayılmaz.

9- Bozdağ Kayak Merkezi,

Bozdağ, coğrafik konumu açısından çok fazla ormanlık alana sahip olması, doğal güzellikleri, belde içerisindeki piknik ve mesire yerleri ile yerli ve yabancı ziyaretçilerin ilgi odağı olmaktadır. Ege'nin Uludağı olarak kabul edilen Bozdağ Kayak Merkezi'nin açılmış olması, bölgeyi kış turizmi açısından cazibe merkezi haline getirmiştir.

Bozdağ'da her yıl Şubat ayında "Dağcılık Şenlikleri"nin yapıldığı turizme destek sağlayan beldeye gelen dağcılık kulübü üyeleri, bu tarihler arasında kamp yaparak zirve yürüyüşü gerçekleştirmektedirler.

10- Davraz Kayak Merkezi,

Isparta merkeze 25 km. mesafede bulunan Davraz Dağı'nda kurulu bir kayak merkezi yer alıyor. Son yıllarda adından sıkça söz ettiren Davraz Kayak Merkezi, sahip olduğu kar kalitesi ile kayakseverlerin yoğun ilgisini çekiyor. Hem konaklamalı hem de günübirlik yüzlerce ziyaretçi ağırlayan bölgede, zorluk derecesi değişen toplam 25 kilometrelik uzunlukta yaklaşık 12 pist bulunmaktadır.

Eğirdir Gölü'nün enfes manzarası eşliğinde kayak yapmak, telesiyeje binip Isparta Ovası'nı çevreleyen

Davraz Dağı'nın tertemiz havasını içinize çekmek istiyorsanız kesinlikle bu bölgeyi ziyaret etmelisiniz.

Davraz Kayak Merkezi,
Yumuşak dokusu ve kar kalitesi ile
yeni başlayanlara güvenli bir ortam





Yaşamın Anahtar Minerali Magnezyum

Dr. Elif Pasha

Kronik hastalıkların kök nedenlerin tedavisini ve besin desteklerinin önemini araştıran Dr. Elif Pasha magnezyumun insan hayatı üzerindeki önemi ve etkilerini kaleme aldığı "Yaşamın Anahtar Minerali Magnezyum" kitabında vücudumuzun olmazsa olmazı, yaşam minerali magnezyumla tanışmaya davet ediyor. Hayykitap tarafından yayımlanan ve 10 Ekim 2022 tarihinde okuyucularıyla buluşan kitap; geniş bir yetişkin kitleye hitap ediyor.

Son yıllarda yapılan araştırmalara göre, magnezyum yaşamın başlangıcından bu yana insan metabolizmasının evrimleşme süreçlerinde kritik rol oynayan, vücutta 800'den fazla biyokimyasal reaksiyon için ihtiyaç duyulan, yüzlerce enzim sürecinde yer alan, tüm hücrelerin üretiminde ve çalışmasında etkili olan son derece önemli bir mineral olarak biliniyor. Yapılan araştırmalara göre günlük hayatta yaşadığınız pek çok fiziksel ve zihinsel sağlık sorununun altında magnezyum eksikliği yatıyor. Sebebinin ise Dr. Elif Pasha, "Yaşamın Anahtar Minerali Magnezyum" kitabında açıklıyor.

Vücuttaki magnezyumun yansından fazlası kemik dokusunda bulunuyor. Geri kalanı ise sıvılar, kan ve kas dokusu dahil olmak üzere vücuda dağılıyor. Yani magnezyum vücudun her yerinde yer alıyor. "Yaşamın Anahtar Minerali Magnezyum" kitabında Dr. Elif Pasha hakkında çok az şey bildiğimiz ve bu yüzden de yeterince önemsemediğimiz vücudumuzun olmazsa olmazı, yaşam minerali magnezyum ile tanışıyor ve onu tanıırken sağlıklı bir yaşam için bedenimizi dinlemeye ve semptomlarla bize ne anlatmaya çalıştığına dikkat çekiyor.

NUMEROLOJİ KİTABI

Melis Aygen

Sayıların ve harflerin tılsımıyla kendinizi keşfedecek yeni bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?

Numerolog Melis Aygen'in kapsamlı bir rehber olarak kaleme aldığı Numeroloji Kitabı'ndan sonra adeta bir yaşam kılavuzu niteliğindeki İleri Seviye Numeroloji kitabı, sayıları keşfedeceğiniz heyecanlı yolculuğu başka bir rotaya taşıyor.

Sayıların ve harflerin tılsımıyla yaşamınızın farklı alanlarını aydınlatacağınız ve hayat döngülerinizin hassasiyetinin farkına varacağınız önemli bir destekçi olan kitap, hem anlaşılması hem de uygulaması son derece kolay anlatımıyla sizi adım adım sonuca götüren bir çalışma kılavuzu niteliğinde.

Evrensel ve kişisel gün, ay, yıl numaralarınızı öğrenerek yaşamınızın döngülerine hâkim olacak ifade düzlemlerinizle harflerin hayatınızı nasıl etkilediğini fark edecek; meydan okuma ve zirve numaralarınızın desteğinde seçimlerinizi yaparken hayat boyu başvuracağınız bir rehber daha edineceksiniz.

Yaşam sayılardan oluşur ve sayılar da yaşamdan. Hayatınızın farklı yönlerini belirleyen sayılarla ve onların titreşimleriyle iç içe yaşıyoruz.



Jika



KIRMIZI PELERİN

Gülseren Budayıcıoğlu

Zamanında zihnimize yazılanlar, sonradan kaderimizi yazar...

Açık kapıdan kırmızı pelerinli bir kız giriyor içeri. Bir filmde, bir masaldan kopup gelivermiş gibi hali var. Sabah ezanı okunurken, gün daha tam doğmamış, etraf henüz tam aydınlanmamışken insanın içine bir ürperti gelir ya, ona benzer bir duygu içimi yalayıp geçiyor. Hayalet gibi...

Kitabın bir yerlerinde mutlaka kendinizle ve sizde iz bırakanlarla karşılaşacaksınız. Umarım onları iyi tanırsanız, önce kendinize, sonra da onlara biraz daha hoşgörülle yaklaşabilirsiniz.



Etkinlikler

03 KASIM
25 MAYIS 2022
KRİZ VE
KRİTİK II

MODERATÖR:
Emre Şan
18.30

FELSEFE
SEMINERLERİ

AKBANK
SANAT

Akbank Sanat, akademisyen konuşmacıların katılımıyla düzenlediği "Felsefe Seminerleri"ne Kasım 2022 - Mayıs 2023 döneminde "Kriz ve Kritik II" başlığıyla devam ediyor. Koordinatörlüğünü Emre Şan'ın yaptığı seminer dizisi Kasım 2022- Mayıs 2023 döneminde Akbank Sanat Beyoğlu'nda gerçekleşecek.

CMT
PZR

#çokseslipazar

Sahaflar
Plak ve Müzik Dükkânları
Efemera ve Koleksiyon Ürünleri
Figür ve Oyuncak
Çizgi Roman
Giysi ve Aksesuar
Mezot
Takas
Söyleşiler
Nostaljik Oyunlar
Plaktan DJ Set'ler



radar
İSTANBUL
SUNAR

3 Aralık'tan itibaren
her cumartesi
Müze Gazhane'de!



B İ R
I Ş I K
H Ü Z M E S İ
Ü Z E R İ N E

TAKSİM
SANAT

29 KASIM - 30 ARALIK
9 TAKSİM METRO GİRİŞİ -1. KAT

ÜCRETSİZ SERGİ

Küratör
Begüm Güney

Sümer Sayın • Serkan Demir • Gözde Mulla • Bilal Yılmaz
Ahmet Öğüt • Ece Kibaroglu • Nergiz Yeşil • Esin Aykanat Avcı
Ali Şentürk • Fulya Çetin • Sine Ergün • Sergen Şehitoğlu
Mehmet Dere • Özge Yağcı • Osman Dinç • Berkay Tuncay
Özden Demir



MÜZE
gazhane

ARALIK '22

8 CIRCLE HORN
15 APARTMANLAR
22 OKAY VIVIAN - EFZA
29 REDD

YERİN
ALTINDA

ETKİNLİKLER
ÜCRETSİZDİR.

MÜZE GAZHANE
OTOPARK -2 | 20.00

Etkinliklere giriş için Radar İstanbul uygulamasından kayıt oluşturulması gereklidir. Kapasite sınırlıdır.



Burun tıkanıklığı? Sinüzit? Sinupret®

Şimdi
Türkiye'de!



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

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ Ruhsatlı



3 FARKLI REDOXON'DAN SANA UYGUN OLANIYLA GARDINI SEÇ

1 TEMEL DESTEK

Redoxon **C VİTAMİNİ**



2 KAPSAMLI DESTEK

Redoxon **ÜÇLÜ ETKİ**



3 PROFESYONEL DESTEK

Redoxon **PRO**



CH-20221031-39

Takviye edici gıdadır.
Dengeli ve çeşitli beslenme, sağlıklı yaşam için önemlidir.