



**SORULARIN ARASINDA
KAYBOLMA**

**ARADIĞIN HER ŞEY
AKLINDA!**

HAVER
sitikolin
Kognizin®
Cognizin®

Aile-Çocuk

Sosyal Medyanın Çocuklar için
Yeni Riski: Dijital Kir

Beslenme

Pratik ve Sağlıklı Tabak
Oluşturma Sanatı

İyi Yaşam

Günde 40 Dakika
Topraklama Kalbi Koruyor



Sébium ile **AKNE PROBLEMİNİ** #YüzündeBüyütme



Milli Voleybolcu
Saliha Şahin

KARMA YAĞLI VE AKNE EĞİLİMLİ CİLTLER

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlıoğlu

Yönetim Yeri

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

Hukuk Danışmanı: Av. Ahmet Karadağ



YÖNETİM KURULU

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

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan Zırhlıoğlu
Ecz. Fulya Urgancıoğlu
Ecz. Banu Deniz Bayburtlu
Ecz. Pelin Tuba Fotan Ersoy
Ecz. Tuba Tuğut
Ecz. Sevgi Mescioğlu

YAPIM-YAYIN

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

Yayın Koordinatörü

Nevzat Çalışkan
nevezat@groupmedya.com

Genel Koordinatör

Zeynep Kun
zeynepkun@groupmedya.com

Görsel Yönetmen

Emine Konuk Önbaş
eminek@groupmedya.com

REKLAM

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

BASKI

Türkvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0216 585 90 00
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Eylül 2023
Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın
Yayın Periyodu: 3 Aylık

Pharmetic Sağlık Dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyesi olan eczacılar için onların tüketiciye tavsiyelerini kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmaktadır ve bu bağlamda tüketiciye ücretsiz olarak iletilmektedir. Pharmetic Sağlık dergisi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Pharmetic Sağlık dergisinin isim ve yayın hakkı Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.



Uzm. Ecz. Kazım AYKANAT
PGED Yönetim Kurulu Başkanı
www.pharmetic.org

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Ekim ve mart ayları, solunum yolu hastalıklarına en fazla maruz kaldığımız zamanlar. Grip de en sık karşılaştığımız hastalıklardandır. Gripte sık görülen belirtiler; ateş (38-41°C), baş ağrısı, yorgunluk hissi, kuru öksürük, boğaz ağrısı, burun akıntısı ve kas ağrıları gibi yakınmalardır. Ateş, genellikle üç-beş gün sürer. Grip virüsünden korunmak için aşağıdaki önlemleri alabilirsiniz:

- Teması sınırlayın: Grip olan kişilerle yakın teması sınırlayın ve onlarla aynı eşyaları paylaşmamaya özen gösterin.
 - Ellerinizi sık sık yıkayın: Sabun ve su kullanarak ellerinizi düzenli olarak yıkamak, grip virüsünün yayılmasını önler.
 - El hijyeni: Ellerinizi yüzünüze dokunmadan önce temizleyin ve öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda ağızınızı ve burnunuzu bir mendille veya dirseğinizle örtün.
 - Grip aşısı: Her yıl grip aşısı yaptırmak, grip hastalığına karşı en etkin koruma sağlar. Yüksek risk grubunda olan danışmanlarımız başta olmak üzere aşı olmanızı tavsiye ederiz.
 - Sağlıklı yaşam tarzı: Düzenli olarak egzersiz yapın, dengeli beslenin, yeterince uyuyun ve stresten kaçının. Bağışıklık sisteminizi güçlendirecek bu faktörler grip virüsüne karşı direncinizi artırabilir.
 - Maske kullanımı: Grip mevsiminde veya hastalık semptomları baş gösterdiğinde, maske takarak diğer insanlara virüsün yayılmasını engelleyebilirsiniz.
- Unutmayın ki grip; bulaşıcı bir hastalıktır, bu yüzden kişisel hijyen ve önlemlere dikkat etmek önemlidir. Eğer grip belirtileri gösteriyorsanız, evde dinlenmeli ve başkalarıyla teması sınırlamalısınız. Tüm danışanlarımızın bu tarz durumlarda doktor ve en yakın sağlık danışmanınız olan eczanelerimize uğrayarak korunmaya yönelik tavsiyeler almasını öneririz. Cumhuriyetimizin 100. yılını kutluyoruz. 100. yılın kazanımlarını ve tüm coşkusunu içimizde yaşarken Atamızın ve Cumhuriyetimizin bize kazandırdıklarıyla ilgili ne anlatsak az olur. Mesleğimizin icrasını sağlayan Cumhuriyetimizin kuruluşunun 100. yılında bilim ışığında, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneğimiz tarafından gerçekleştirilecek 25-28 Ekim tarihleri arasında "Bilimin E Hali"nde Antalya'da buluşacağız. "Bilimin E Halini", Cumhuriyetimizin 100. yılına yakışacak şekilde tüm paylaşımlarımızla ve bu ülkenin üretkenliğine katkı veren tüm insanlarıyla Cumhuriyet Balomuzla kutlayacağız. Mesleğimiz ve toplum sağlığına katkılarımızda dönemsel birçok problem yaşasak da ne olursa olsun Cumhuriyetimizin kuruluşu ve yaşananlarını içimizde hissederek mesleğimizi icra etme arzumuz hiç bitmeyecek. Her zaman her yerde söylediğimiz gibi "İyi ki eczacıyız" ve "İyi ki Cumhuriyetimizin sağlık neferleriyiz" demeye devam edeceğiz. Tüm bu süreçlerde emeği geçen, birliktelik bilinci ve meslek sorumluluğuyla "Önce insan" diyen tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Hep farkında olmak dileğiyle, Bu hayat bizim, bu ülke bizim! Cumhuriyetimizin 100. yılı kutlu olsun.

Sevgi ve saygılarımla,
Uzm. Ecz. Kazım AYKANAT
PGED Yönetim Kurulu Başkanı

SONBAHAR 2023

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler

12 KÜLTÜR-SANAT

Türkiye'den ve dünyadan merceğimize takılan kitap, film, sergi, konser ve etkinlik haberleri.

16 SAĞLIK

Akciğer Kanserinde Erken Teşhis
Akciğer kanseri 1. evre denilen erken dönemde tespit edilirse tedavide başarı oranı yüzde 85-90 seviyelerinde seyrediyor. Konuyla ilgili bilinmesi gerekenleri Göğüs Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Özkan Demirhan anlattı.

22 SAĞLIK

Varis Görüntüsü Buz Dağının Görünen Yüzü
Toplumda yetişkin her üç kişiden birinde ve değişik derecelerde görülen varis, kişinin hayat konforunu bozan ve önlem alınmazsa çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilen bir hastalık.

26 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!
Sonbahar aylarına özel tüm aile bireyleri için geliştirilen ve elinizin altında bulunması gereken ürünler...

36 BESLENME

Sağlıklı Tabak Oluşturma Sanatı
Diyetisyen Emel Terzioğlu Arslan'dan pratik, efektif ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığının olmazsa olmazlarını öğrendik.

42 REÇETE

Eczacınız Öneriyor
Özellikle bahar aylarında mevsim geçişlerinden kaynaklanan boğaz problemleriyle başa çıkmak isteyenler için etkili çözümlerimizi bir araya getirdik.

46 SEYAHAT

Vizesiz Seyahat Alternatifleri
Türkiye'den vizesiz gidilebilecek ülkeler



54

60



listesi oldukça uzun. Yakın coğrafyada birkaç saatlik uçuş mesafesinde pek çok popüler nokta bulunuyor.

54 İYİ YAŞAM

Topraklama Mucizesi
Bilimsel araştırmalar günde 40 dakika topraklama yapmanın kalbi koruduğu, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve enflamasyonu azalttığını gösteriyor.

60 İYİ YAŞAM

Koku Perdeleri ve Ruh Halleri
Kokuların peşinde bir yolculuğa çıkıyor, doğru kokularla tasarlanan iç mekânlara göz atıyoruz.

66 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti
Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık.

68 AİLE & ÇOCUK

Yeni Çıkan Çocuk Kitapları
Kitaplar çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alandaki becerilerini geliştirmeyi sağlayan, dil gelişimi, ahlaki ve sosyal gelişimlerini de önemli ölçüde etkileyen araçlardır.

70 AİLE & ÇOCUK

Sosyal Medyanın Çocuklar İçin Yeni Riski: Dijital Kir
İletişim Profesyoneli Gamze Nurluoğlu dijital ebeveynlik konusuna dikkat çekerek dijital dünyanın olumsuzluklarından korunmanın yollarını anlatıyor.

74 AYNA

Mükemmel Dokunuşlar
Sonbahar ayları için özel olarak tasarlanan yenilikçi ürünler arasından radarımıza takılanları sıralıyoruz.

oioi

oioiturkiye.com



TÜM Oioi KOLEKSİYONUNA
ULAŞABİLECEĞİNİZ TEK ADRES!

@oioibebekleri | www.oioiturkiye.com

SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler

Hava Değişimi Kalbi Yoruyor!



Kardiyoloji Uzmanı
Doç. Dr. İsmail Ateş

Yazın yaşanan aşırı sıcaklar ve mevsim içerisinde görülen ani hava değişimleri kronik hastalıkları tetiklerken, uzmanlar özellikle kalp, şeker ve tansiyon hastalarını iki kat daha dikkatli olmaları gerektiği konusunda uyardı. Konuyla ilgili alınabilecek önlemlere dair bilgi veren Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. İsmail Ateş, "Sıcak havalar tansiyon düşmesine, damar kasılmalarına ve kalbe giden kan akımının dengesinin bozulmasına neden olur. Yeterli

seviyede su tüketilememesi durumundaysa pıhtılaşmalar oluşur ve bu durum kalp krizine yol açabilir. Bu risklerden dolayı bu hasta grubu aşırı sıcak havalarda özellikle öğle saatlerinde dışarı çıkmamalı ve bol su tüketmeye dikkat etmeli" dedi.

Çok yüksek hava sıcaklığından ertesi gün havanın 8-10 derece birden soğuması ya da tam tersi, kuvvetli rüzgâr gibi durumlar da kalp krizi risklerinin arttığına dikkat çeken Dr. Ateş, "Ani gelişen soğuk havada damarlar büzüşür. Bu yüzden kan basıncını yükselterek beyne ve diğer organlara daha fazla kan pompalanmaya çalışılır" ifadelerini kullanarak bu gibi havalarda pıhtı riskinin yüksek olduğuna dikkat çekiyor.

Yaz aylarında kalp, şeker ve tansiyon hastalarının düzenli kontrollerinin önem taşıdığını belirten Dr. Ateş, doktora danışmadan ilaçların gelişigüzel kesilmemesi gerektiğini belirterek kalp krizi belirtilerini sıraladı. Ateş, "Kalp krizinde erken müdahale hayati öneme sahip. Bu yüzden belirtileri bilip buna göre hareket etmek hastanın avantajına olacaktır. Kalp krizi göğüsste sıkışma, yanma, huzursuzluk, nefes darlığı, terleme, yorgunluk gibi belirtilerle başlar. Ağrılar sol koldan başlayıp serçe parmağına kadar iner ve boyuna doğru yayılır. Vücutta soğuk terler oluşmaya başlar" şeklinde konuştu.



Eko-Anksiyete ya da Eko-Kaygı

Tüm dünyayı etkileyen iklim değişikliği ve küresel ısınma dünyada kaynak sıkıntısı yaratmanın yanı sıra, kişilerin mental sağlığını da etkiler hale geldi. İklim değişikliği ve bunun sonucunda oluşabilecek çevresel felaketlerden aşırı kaygı duyma durumu olan "eko-anksiyete" günümüzün hızla artan kaygı çeşitlerinden biri haline geldi. Psikolog Ayşenur Aldırmaz Taşdemir, çevresel felaketlerle ve olumsuz senaryolarla ilgili çok fazla habere ve sosyal medya içeriklerine maruz kalmanın ekoanksiyeteyi tetiklediğini söylüyor.

Amerikan Psikoloji Derneği'nin yaptığı tanımlamaya göre; iklim değişikliğinin kaçınılmaz etkisini izlemenin sonucu oluşabilecek çevresel felaket korkusuna bağlı olarak kişinin kendisinin ve gelecek nesillerinin geleceğiyle ilgili duyduğu kaygıya "eko-anksiyete" deniyor. İstatistiklere göre; İngiltere'de yaşayanların yüzde 85'i iklim değişikliği konusunda endişeli olduklarını belirtmiş. Türkiye'ye baktığımızda ise, insanların yüzde 40'ı çevre temizliği konusunda ülkenin çok daha kötüye gideceğinden endişeleniyor. Bu oranlar bize eko anksiyetenin küresel çapta arttığını gösteriyor.

Psikolog Ayşenur Aldırmaz Taşdemir, eko-anksiyeteyle başa çıkmanın yollarını beş madde ile şöyle özetliyor:

1. Çevresel olaylar ve iklim değişikliği konusunda harekete geçmek.
2. Çevresel felaketlerle ilgili haber ve sosyal medya içeriklerinden kaçınmak.
3. Karbon ayak izimizi azaltacak eylemlerde bulunmak.
4. Doğada daha fazla vakit geçirmek. Doğa, sizi sakinleştirecek ve yatıştırıcıdır.
5. Başımıza gelebilecek çevresel felaketlerle nasıl başa çıkılabileceğine dair araştırmalar yapmak.



TÜRKİYE'DE, İNSANLARIN **%40'** İ ÇEVRE TEMİZLİĞİ KONUSUNDA ÜLKENİN DAHA KÖTÜYE GİDECEĞİNDEN ENDİŞE DUYUYOR.

YENİ PARFÜM KOLEKSİYONU
%95 DOĞAL KAYNAKLI İÇERİK



ROGER & GALLET

1862'DEN BERİ
MUTLULUĞU DAMITAN MARKA

Beslenme Çocukların Okul Başarısını Etkiliyor!

Okula dönüş zamanı geldi. Yılın bu heyecanlı döneminde, sadece okul malzemelerinin değil, beslenme konusunun da büyük önem taşıdığının altını çizmek gerekiyor. Çocukların beslenme alışkanlıkları; ruh halleri, enerjileri ve okul performansları dahil olmak üzere günlerinin her yönünü etkiliyor. Tufts Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, daha fazla paketlenmiş/ışlenmiş gıda ve şekerle tatlandırılmış içecekler tüketen 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin standart akademik testlerde daha düşük puanlar aldığını gösterdi. Illinois Üniversitesi'nde gerçekleştirilen başka bir araştırmaya fazla sıvı alımı olan çocukların bilişsel esneklik gerektiren görevlerde daha iyi performans gösterdiğini tespit etti.

Diyetisyen Emel Terzioğlu Arslan'a göre başarılı bir öğrenme süreci, bedensel ve zihinsel gelişim için çocukların beslenmesinde dikkat edilmesi gereken noktalar şu şekilde:

» Kahvaltıyı öncelikli hale getirin.

Sağlıklı bir kahvaltı etmek, çocuklar için güne başlamanın en iyi yoludur ve yapılan birçok çalışma, kahvaltıyı atlamanın çocuğun akademik performansı üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermiştir. Çocuklarınızı okuldan önce iyi bir kahvaltı yapmaya teşvik etmek için onlarla birlikte oturun ve yemek yiyin.

» Öğle yemeği hakkında çocuğunuzla görüşün.

Pek çok okul, sağlıklı, besleyici öğle yemeği seçenekleri sunarken öğle yemeğini tek başına yiyen birçok çocuk da yeterince yemek tüketmiyor. İster öğle yemeği yemek için yeterli zamanın olmaması, ister yemek tercihleri olsun; birçok çocuk okuldaki öğle yemeğinin yarısını, hatta daha fazlasını tabağında bırakıyor. Günün erken saatlerinde yeterince kalori almamak, çocukların halsiz hissetmelerine ve kolayca dikkatlerinin dağılmasına neden olabilir.

» Okul sonrası için besleyici bir atıştırma hazırlayın.

Bir çocuk kahvaltıda ve öğle yemeğinde ne kadar iyi yerse yesin, büyük olasılıkla okuldan sonra acıkacak ve akşam yemeğine kadar onları bağlayacak bir şeye ihtiyaç duyacaktır. Atıştırma zamanlarını, çocukların üç öğünde yeterince alamayabilecekleri yiyecekleri daha fazla yemeleri için ek fırsatlar olarak düşünün. Okul sonrası çocuklara uygun bir atıştırma arıyorsanız, çocuğunuzun okuldan sonra kendini tok hissetmesine ve akşam yemeği için iştahının devam etmesine yardımcı olacak doğru boyutta, sağlıklı atıştırmalıklar bulmaya çalışın.



» Kalsiyum bakımından zengin besinlerin önemini unutmayın.

Çocukluk ve ergenlik, kemik büyümesi ve gelişimi için kritik bir dönemdir. Çoğu çocuk ve genç, önerilen miktarda kalsiyumu karşılayamaz. Çocuğunuzun öğünlerinin ve atıştırmalıklarının çoğuna az yağlı süt ürünleri veya süt alternatiflerini dahil edin.

» Bağırsıklık sistemini güçlü tutun.

Bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesi için antioksidan açısından zengin gıdalar tüketilmelidir. Özellikle kivi, nar, kırmızı meyveler, mandalina, portakal gibi meyveler ve karnabakar, brokoli, ıspanak, roka, pazı, maydanoz, kereviz, soğan, sarımsak gibi sebzeler antioksidan kapasitesi yüksek besinlerdir. Ayrıca soğan ve sarımsak antibiyotik özelliği sayesinde de enfeksiyonlara karşı koruyucu bir rol üstlenir. Bunun dışında bağırsaklar bağırsıklık sisteminin yönetildiği bir organ olduğu için bağırsakları korumak çok önemli. Dolayısıyla bağırsak florasını koruyup vücut direncini artırmak için kefir, yoğurt gibi probiyotik gıdalar tüketilmeli ve gerekiyorsa probiyotik takviyeler alınmalıdır. Bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesinde baharatların gücünü de unutmamak gerekir. Özellikle zencefil ve zerdeçal içerdiği birçok vitamin, mineral ve antioksidan bileşimler sayesinde bağırsıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca yulaf da beta gluklan içeriği sayesinde vücut direncini artırır.

İNGİLİZ TIP DERGİSİ BRITISH MEDICAL JOURNAL'IN ARAŞTIRMASINA GÖRE, ÇOK İŞLENMİŞ GIDALAR, BESLENME DÜZENİMİZİN **%18**'İNİ KAPLIYOR.

HER YIL **10000** KİŞİDE **79** KANSER VAKASI GÖRÜLÜYOR.

HANGOVERSHOT
Save your next day

YARINA KEYİFLE UYAN



Hafta içi de
eğlenmeyi sevenler



İş toplantılarından
sonra sabah
uyanamayanlar



Eğlencede
fazla kaçırınlar



Eğlenceyi
fazla kaçırınlar



 Hangoshot

**WELL
WORKS**
Health

www.hangoshot.com



Saç Dökülmesinin 12 Nedeni

Saç dökülmesi; mevsimsel değişiklikler, stres, demir eksikliği, hormon bozuklukları nedeniyle meydana gelebilir. Ancak uzun süreli saç dökülmeleri ciddi hastalıkların belirtilerinden biri de olabilir. Günümüzde şampundan seruma, saç ekimine pek çok yöntemle saçlarınızın dökülmesini önleyebilirsiniz. Önemli olan sorunun nedenine inmek. Eğer böyle bir probleminiz varsa size en uygun çözümü bulabilmeniz için saç dökülmesinin 12 nedenini aşağıda incelemenize sunuyoruz.

1- Kalıtsal faktörler

Kalıtsal saç kaybı en sık gözlenen saç dökülmesi tipini oluşturur. Bu dökülmeye genetik yatkınlık ve erkeklerde androjen hormonlarının rol oynadığı belirtiliyor. Kalıtsal saç kaybında, erkeklerde, alındaki saç çizgisi geriye doğru çekiliyor ve saçlı deri tepe kısmından açılıp, seyreliyor. Kadınlardaysa alın çizgisinde açılma olmadan saçlı deride, özellikle tepeden çevreye doğru saçlarda incelleme ve seyrelme görülüyor.

2- Hatalı diyetler

Özellikle hatalı yapılan dengesiz diyetler ve proteinden fakir beslenme saçlarda güçsüzlük, kırıklarda artış ve saç dökülmelerine yol açabiliyor.

3- Mantar hastalıkları

Saçlı deriyi tutan mantar hastalıkları genellikle çocuklarda görülse de yetişkinlerde de saç dökülmesine neden olabiliyor ve tedavi edilmezse kalıcı kellik oluşabiliyor.

4- Bazı ilaç grupları

Bazı ilaçların saç dökülmesi gibi yan etkileri olabiliyor. Kan sulandırıcılar, artrit, gut, depresyon, kalp hastalıkları ve yüksek tansiyon için kullanılan bazı ilaçlar saçları döküyor. Ayrıca doğum kontrolü için kullanılan ilaçların bazen kullanımları kesildiğinde de saç dökülmesi gözlenebiliyor.

5- Saçkıran hastalığı

Halk arasında saçkıran hastalığı olarak bilinen ve otoimmün bir hastalık olan alopesi areata özellikle ağır stresli durumlarda ortaya çıkıyor. Saçlı deride, bazı hastalarda kaş, kirpik ve sakallar da dahil tüm vücut kıllarında, vücudun kendi ürettiği bir takım otoantikorlar yüzünden oval görünümde dökülmelere yol açıyor.

6- Stres

Ağır stresli durumlarda saç dökülmesine sıklıkla rastlanabiliyor. Stres vücudumuzda çeşitli stres hormonlarının salgılanmasına neden olarak iç dengenin bozulmasına ve bunun sonucunda birçok hastalığın ortaya çıkmasına yol açıyor.

7- Aşırı kilo kayıpları

Aşırı kilo kayıplarının sonrasında saçların dökülmesi sıklıkla gelişen bir durum. Saçlardaki dökülme ortalama 3-6 ay kadar devam edip, sonrasında durabiliyor.

8- Yüksek dozda A vitamini

Yüksek dozda A vitamini almak da yoğun bir saç dökülmesiyle sonuçlanabiliyor. A vitamini alımı durduktan sonra saç dökülmesi sona erecektir.

9- Anoreksi ve bulimia

Anoreksi ve bulimia gibi yeme bozuklukları olan hastalarda beslenmeyle alınması gereken demir, vitamin, protein ve çinko gibi elementlerin eksikliğine bağlı saç dökülmesine sıklıkla rastlanıyor.

10- Sistemik hastalıklar

Yaklaşık 30'dan fazla sistemik hastalık, saç dökülmesine neden olabiliyor. Altta yatan etken genellikle tiroit hastalıkları ve anemi oluyor. Ağır cerrahi işlemler, yüksek ateşli hastalıklar, ağır geçirilen enfeksiyon hastalıkları ve bazen ağır bir gribal enfeksiyon sonrasında da yoğun saç dökülmeleri gözlenebiliyor.

11- Hormonal değişiklikler

Özellikle doğum sonrasında gözlenen saç dökülmeleri, hamilelik hormonunun yerini tekrar östrojen hormonuna bırakmasıyla gerçekleşiyor. Birkaç ay kadar yoğun saç dökülmesi olağan kabul ediliyor. Ancak uzun sürdüğü durumlarda dermatologlara danışmak gerekiyor. Ayrıca menopozla birlikte de saçlarda dökülme sorunu gelişebiliyor.

12- Demir eksikliği

Demir eksikliği saç dökülmesinin başlıca sorumluları arasında yer alıyor. Diyetle yeteri kadar demir alınmaması veya demirin emiliminde sorun olan hastalarda saç dökülmesi şikayetine çok sık rastlanıyor.

GÜNDE **50-100** ADET SAÇ TELİ DÖKÜLMESİ OLAĞAN KABUL EDİLİYOR.

4-5 ANCAK DÖKÜLME BU SAYININ ÜZERİNE ÇIKTIĞINDA, SAÇI HAFİF ÇEKİNCE ELE ADET SAÇ TELİ GELDİĞİNDE YA DA ALINDA VEYA TEPE BÖLGELERİNDE FARK EDİLEN SEYRELMELER BAŞLADIĞINDA MUTLAKA BİR UZMANA BAŞVURMAK GEREKİYOR.

BERGACOL

Kolesterol Düzeyinin Korunmasında*

Bitki
Sterolleri



YENİ

Bergamot
Meyve
Ekstresi



New Life



BERGA COL

Bergamot Fruit Extract
Phytosterols

"Bitki sterolleri, normal kan kolesterol düzeyinin
korunmasına katkıda bulunur.*"



BERGAVIT™40

60 TABLETS

3 ay

2 tablet

1 sabah 1 akşam

*TİCK Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Kılavuzu

E Eczanelerde

New Life
Innovative Food Supplements

newlife newlifeturkiye
www.newlife.com.tr

NE İZLEMELİ?

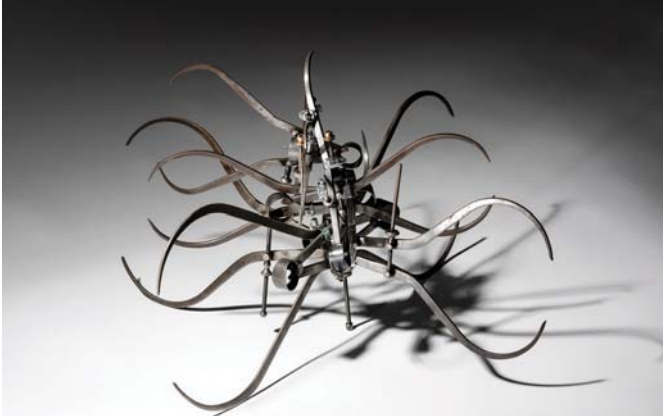
LATİN RÜZGÂRI

Bu yıl 5. yaşını kutlamaya hazırlanan Kundura Sinema'da yeni sezon, beyazperdenin ilk uluslararası yıldızı Asta Nielsen ile açılıyor. Danimarka asıllı oyuncu ve yapımcı Asta Nielsen'in yedi filminin yer aldığı "Sinemanın İlk Divası: Asta Nielsen" adlı sessiz film seçkisi, Türkiye'den usta müzisyenlerin canlı performansları eşliğinde gösterilecek. Kışkırtıcı performansıylar uluslararası bir sansasyon yarattığı "Afgunden / Uçurum" (1910) ve çift cinsiyetli cüretkâr Shakespeare uyarlaması "Hamlet" in (1921) de yer aldığı seçkideki filmler, restore edilmiş kopyalarıyla yeniden seyirciyle buluşacak. Kundura Sinema'nın sinema tarihinden kadınları emekleri ve yaratıcılıklarıyla hatırlamaya ve keşfe davet eden sessiz film programı 'Sinemanın Öncü Kadınları' kapsamında hazırlanan seçkinin küratörlüğünü, İngiliz yazar, sinema eleştirmeni ve film tarihçisi Pamela Hutchinson yaptı.

beykoz kundura.com



HANGİ SERGİYİ GÖRMELİ?



ÖZGÜR ALETLER

SODA, 16 Eylül-21 Ekim tarihleri arasında, Ali Artun'un "Hayalperest Mimarlık-Özgür Aletlerin Mimarlığı" adlı sergisine ev sahipliği yapıyor. Sergi, Artun'un yıllar içinde çalıştığı, şakul, makas, mengene, pergel, kum saati gibi aletlerin, kendi aralarında bir araya gelerek meydana getirdikleri ansamblardan oluşuyor, mimarlığın işlevden ziyade hayal gücüne dayandığı, şiirsel ve gizemli olduğu bir "hayalperest mimarlık" geleneğinden esinleniyor. Bu geleneğin tarihiyle, fotoğraf sanatçısı Kayhan Kaygusuz'un gözünden, eserleri sembolleştiren fotoğrafların da yer aldığı bir kitap sergiye eşlik ediyor.

sodaistanbul.com



GEÇMİŞİ HATIRLAMAK

Ege'nin tarihi beldelerinden Foça'nın en güzel zamanı olan Ekim ayında 6. Foça Uluslararası Arkeoloji ve Kültürel Miras Belgesel Film Festivali, dünyanın dört bir yanından ödüllü filmleri izleyiciyle buluşturuyor. "Foça Film Günleri 2023", 4 Ekim'de Foça'nın tarihi Marsilya Meydanı'nda açık hava gösterimleriyle açılıyor olacak. 8 Ekim'e kadar devam edecek festivalde 14 ülkeden toplam 27 film gösterilecek. Filmler 5-7 Ekim'de Reha Midilli Kültür Merkezi'nde, 8 Ekim'de ise Foça Denizcilik Müzesi'nde gösterilecek. Foça Film Günleri'nde film gösterimleri, atölye çalışmaları, söyleşiler, sergiler ve yerel arkeolojik sit alanları gezileri dahil olmak üzere gerçekleştirilen tüm etkinlikler halka açık ve ücretsiz.

Uykunun En Safran Hali



Moodify, **safran ekstresi**, **5-HTP**, **valerian** (kedi otu) içeriklerine ek olarak yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına, hormonal aktivitenin düzenlenmesine katkıda bulunan **B6 vitamini içerir**.^{1,2}

1. Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği (26.01.2017). 2. Moodify Etiket Bilgisi. 3. Lopresti AL et al. J Clin Sleep Med 2020;16(6):937-947. İLAÇ DEĞİLDİR. Dengeli beslenmenin yerine geçmez.



ABDIİBRAHİM

INOLIVA

NE OKUMALI?



Çocukluk Defterleri

Çocuklara özgü bir masumiyet ve yaratıcılığı belleğin gücüyle buluşturan “Çocukluk Defterleri” her devirden okurun özdeşlik kurabileceği bir anlatı. 1905 doğumlu Norah Lange’nin beş yaşından ergenliğe uzanan dönemden kesitleri ve gözlemlerini kaleme aldığı kitap, Arjantin kırsalı ve Buenos Aires’te yazarın ailesiyle geçirdiği çocukluk ve ilk gençlik yıllarından kâh dokunaklı kâh özlem dolu kesitler içeriyor. Kitap aynı zamanda, 20. yüzyıl başı Arjantin toplumundaki yaşama ve cinsiyet rollerine dair de incelikli gözlemler sunuyor. canyayinlari.com

“Hayat Biz Planlar Yaparken Başımıza Gelenlerdir”

“Kader Tatil Yapmaz” bir öykü kitabı. Her öykü farklı bir konuyu işliyor ama ortak tema kader. Kaderin kaçınılmaz olduğu her öyküde işleniyor. O. Ertuğrul Önen, engin hayat tecrübesinden damıtarak yazdığı hikâyelerde her gün karşımıza çıkabilecek farklı ve bir o kadar da tanıdık çehreleri resmederken kaderin herkesin hayatında nasıl bir rol oynayabileceğini de inceliklerle gösteriyor. dogankitap.com.tr



STOMALI YAŞAMA DAİR

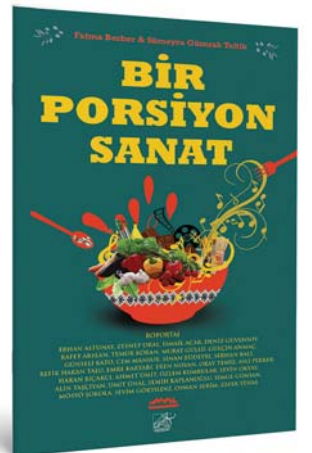
Torbayla Bir Ömür

Stoma kişinin başına kullanılmasını zorunlu kılan bir hastalık gelmediği sürece bilemeyeceği hatta belki de adını bile duymayacağı bir şey... Ömür Kahraman bu zorunluluğu yaşamış kişilerden biri. Onlarca ameliyat, yıllarca yaşanan zorluklar ve tüm bunlara karşın yaşama dört elle sarılan, güçlükleri yenen, yeniden başlama gücünü ve cesaretini bulan bir kahraman! Ömür Kahraman, “Torbayla Bir Ömür” adlı kitabında çocukluğundan başlayarak yaşadığı hastalığın tüm evrelerini, yaşamındaki dönemeçleri açık yüreklilikle anlatıyor. Stoma ile tanışmasından sonrasındaysa torbayla yaşamın her ayrıntısını, stomalı kişilere, yakınlarına tavsiyelerini, kısaca bu süreçteki tüm duygularını paylaşıyor. destekdukkani.com



Yemekten Sanata Uzanan Sohbetler

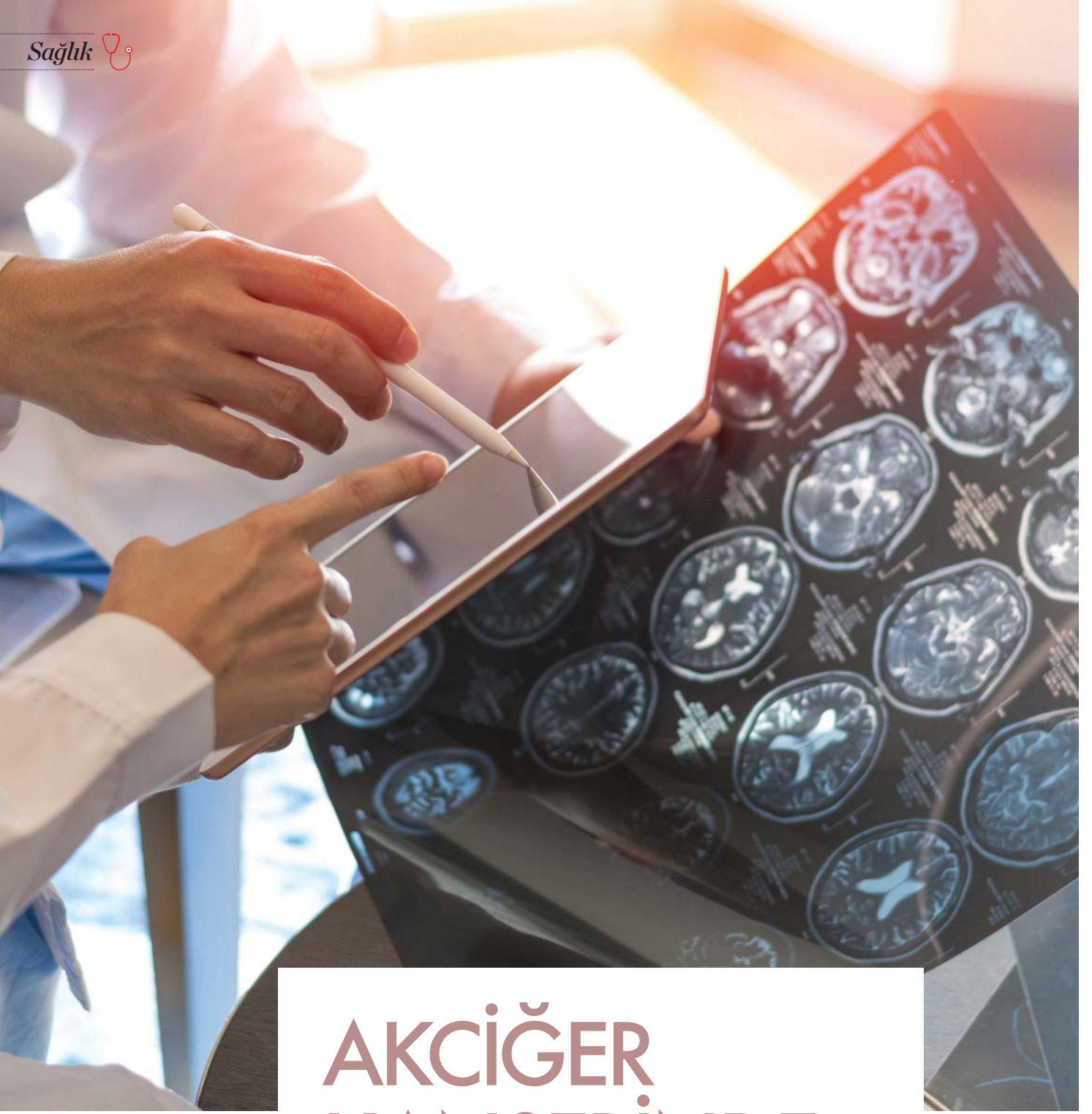
Fatma Berber ile Sümeyra Gümrah Teltik’in hazırladığı ve Düşbaz Kitapları’nı yayımladığı Bir Porsiyon Sanat, yemekle sanat ve kültür arasındaki ilişkiyi ele alan kapsamlı bir çalışma. Yemek ve kültür-sanat ilişkisine dair incelemelerin ve resim, çağdaş sanat, müzik, edebiyat, sinema, mutfak sanatları, sosyoloji alanlarından 29 önemli ismin söyleşilerinin yer aldığı “Bir Porsiyon Sanat”, yemeğin kültürel ve sosyolojik bir malzeme olduğunu ortaya koyuyor. Aşureyle cazı, menemen ile Kral Lear’ı, sufleyle kalp kırıklıklarını, Harry Potter’daki büyü yemekleri birlikte düşünmek bir yana tarhanayı, kahveyi, çayı, çikolatayı, baklavayı, sütü nuriyeyi, turşuyu, kuru fasulyeyi ve daha pek çok yemeği, yiyeceği, ürünü sanatsal eserlerin hikâyeleri üzerinden okuyacak, tekrar tanıyacak ve bir daha tatmak isteyeceksiniz. Baştan söyleyelim, bu kitap aciktırıyor. ayrintiyayingrubu.com/dusbaz



Balık Yağının O OMEGASI Ocean | Omega 3 Serisi



Ocean Omega 3 Serisi, yeni okul döneminde de çocukların yanında.
İçeriğindeki DHA normal beyin fonksiyonlarının ve görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.



AKCİĞER KANSERİNDE ERKEN TEŞHİS



GÖĞÜS CERRAHİSİ
UZMANI PROF. DR.
ÖZKAN DEMİRHAN

Akciğer kanserli hastalarda öksürük, nefes darlığı, göğüs ağrısı, halsizlik, çarpıntı gibi şikâyetle kendini gösteren göğüs kafesi ve kalp zarı içinde sıvı birikimi rahatsızlıkları ihmal edilmemeli. Akciğer kanseri 1. evre denilen erken dönemde tespit edilirse tedavide başarı oranı yüzde 85-90 seviyelerinde seyrediyor. Bu yüzden de uzmanlar, akciğer kanserli hastalarda bu şikâyetler başladığında mutlaka göğüs cerrahisi hekimine başvurmaları gerektiğini vurguluyor. Konuyla ilgili bilinmesi gerekenleri Göğüs Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Özkan Demirhan anlattı.

Eczacının
Çiftliği

Eczacı Bilgisi, Çiftçi İlgisi

Glutensiz, vegan veya organik ürünlerden oluşan çeşitli seçenekler, kısa sürede mutfağınızın vazgeçilmezleri arasına girmeye aday.

Siz de **Eczacının Çiftliği** ailesine katılarak, sağlıklı geleceğinizin mimarları olun.



Eczacının Çiftliği ürünleri bayi eczanelerde



0539 630 39 66

@eczacinin_ciftligi

www.eczacininciftligi.com



Akciğer kanseri, 1. evre denilen erken dönemde tespit edilirse tedavide başarı oranı % 85-90 seviyelerinde seyrediyor.



Akciğer kanserinin küçükken ve yayılmadan önce, erken bir evrede tespit edilmesi, başarılı bir şekilde tedavi edilme olasılığını artırır. Ancak genellikle akciğer kanseri belirtileri, hastalık ileri bir evreye gelene kadar ortaya çıkmaz. Akciğer kanseri bazı belirtiler gösterse bile, enfeksiyon ya da sigaradan kaynaklanan etkiler olarak düşünüldüğü için atlanır ve tanı gecikebilir. Son yıllarda yapılan düşük doz spiral tomografi çalışmalarında, yüksek riskli kişilerde, özellikle de 55-74 yaş arası, günde iki paket ve üzeri sigara içenlerde, kanserin erken saptamasına katkı sağlandığı gözlemlenmiştir.

Göğüs kafesi ve kalp zarı içinde sıvı birikimi rahatsızlıklarının akciğer kanserli hastalarda sıklıkla görüldüğünü ifade eden Prof. Dr. Özkan Demirhan, "Akciğeri ve kaburga iç yüzünü saran zara 'plevra' denir. Akciğerin üzerindeki zara visseral plevra, göğüs duvarını saran zara da 'pariyetal plevra' denir. Bu zarlar arasında kalan boşluğa da 'plevral boşluk' denmektedir. Bazı durumlarda plevral aralıkta sıvı birikimi olur. Kansere bağlı sıvı birikiminin en sık nedeni akciğer kanseridir. Akciğer kanserine bağlı plevral aralıkta sıvı birikimi olduğu zaman, kalp zarı yani perikard içinde de sıvı birikimi olmakta buna da 'perikardiyal efüzyon' denmektedir. Normalde plevral aralıkta minimal plevral sıvı bulunmaktadır ve bu sıvının belirli bir denge içinde üretimi ve emilimi olmaktadır. Akciğer kanserine bağlı plevral aralıkta sıvı birikiminde ya sıvı üretimi fazladır veya plevradaki sıvının emilimini sağlayan zarlardaki drenaj yolu tıkanmıştır. Onu tespit etmek mümkün değildir. Perikard içinde sıvı birikimiye akciğer kanserine yönelik yapılan radyoterapi, kanserin perikard tutulumu ve bazen de reaksiyonel olarak sıvı birikimi olmaktadır" dedi.

BELİRTİLERE DİKKAT!

Göğüs kafesi ve kalp zarı içinde sıvı birikimi belirtilerine değinen Demirhan, "Plevral sıvı birikiminde sıvının miktarına bağlı şikayetler olur. Sıvı miktarı az olduğunda hastada herhangi bir şikayet olmayabilir. Öksürük, nefes darlığı, göğüs ağrısı, halsizlik gibi şikâyetler olabilir. Perikard sıvısı birikimi (malign perikardiyal efüzyon) plevral sıvı birikiminden daha ciddi ve hayatı tehdit eden semptomlara yol açabilir. Genelde plevral efüzyonla birlikte görülür ancak bazen sadece perikardiyal efüzyon olabilir. Hafif perikard sıvısı olan hastalarda semptom vermeyebilir ancak yine de kalp ritmi artmıştır yani çarpıntı şikâyeti vardır. İleri düzey perikard efüzyonlarında nefes darlığı, kalp çarpıntısının aşırı artması, tansiyon düşüklüğü gibi şikayetler olur. Kalp tamponadı dediğimiz kalbin çalışmasına engel bir durum oluşur. Bu da hayatı tehdit eden bir durumdur" şeklinde konuştu.

ŞİKÂyet BAŞLADIĞI ANDA UZMANA BAŞVURMAK GEREKİR

Akciğer kanserinin ileri evrelere gelmeden erken teşhis edilmesi için şimdiye kadar düz akciğer filmleri (röntgenogram), balgamda tümör hücrelerinin aranması (sitoloji) ve yüksek riskli insanlarda bronkoskopi denilen ucu ışıklı bir boruyla solunum yollarının incelenmesi gibi yöntemlerin kullanıldığı birçok çalışma yapılmıştır. Bunların hiçbirisiyle akciğer kanserine bağlı ölümlerin azaltılamadığı görülmüştür. Şikâyetler başladığında zaman kaybetmeden uzmana görünmenin hayati önem taşıdığını ifade eden Prof. Dr. Özkan Demirhan, "Akciğer kanserli hastalarda yukarıda belirttiğimiz şikâyetler görüldüğünde, ilk olarak hastanın hikâyesi ve hastalığı hakkında bilgi alınır. Gördüğü tedaviler değerlendirilir.

Suda® COLLAGEN FXone

Eklem ve tendonlar için
etkinliği klinik araştırmalar
ile desteklenmiř patentli
kolajenler içerir.

Eklem kolajeni

HER SERVİSTE
10000MG
KOLAJEN

Glucosamine
Chondroitin

MSM

Vitamin K2

Hyaluronic Acid

Boswellia

Zinc

Vitamin C

Vitamin D3

PATENTLİ KOLAJEN PEPTİTLERİ

TENDOFORTE® + FORTIGEL®
COLLAGEN COLLAGEN

COLLAGEN
PEPTIDE
BRAND

from GERMANY



ECZANELERDE

Fizik muayenede plevral sıvı olan tarafta akciğer sesleri azalmıştır. Kalp çarpıntısı ve saturasyon düşüklüğü olabilir. Daha sonra radyolojik olarak ultrasonografi, akciğer grafisi ve tomografi yapılır. Perikard efüzyonu tespiti için BT'ye ek ekokardiografi yapılır. Ekokardiografide kalp kasılma gücü ve kalbin sıvıdan ne kadar etkilendiği görülür" dedi.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Tedavi yöntemlerinin ayrıntılarına da değinen Özkan Demirhan sözlerine şöyle devam etti, "Tedavi tespit edilen plevral sıvı ve perikard sıvı miktarına bağlıdır. Plevral aralıkta bulunan sıvı miktarıyla perikardial sıvı miktarının etkisi çok farklıdır. Plevrada litrelerce sıvı olabilir ve çok ciddi şikâyet yapmayabilir ancak perikard içinde 100 cc sıvı artması ciddi klinik semptomaya yol açabilir. Perikarddaki sıvı tedavide her zaman öncelikli olmalıdır. Genelde plevral sıvı birikimiyle aynı anda tespit edildiği için tedavi planı birlikte yapılmalıdır. Minimal plevral sıvı takip edilebilir veya basit plevral kateter takılabilir. Orta ve ileri düzey plevral sıvı hastanın genel durumu uygunsa minimal invazif girişim olan VATS ile plevral drenaj ve plöredex (akciğer zarı yapıştırma) işlemi yapılır. Bu işlem esnasında kalıcı plevral kateter de işlemin başarısını artırmak için uygulanır. Genel durumu VATS'a uygun olmayan hastalaraysa kalıcı plevral kateter takılabilir. Perikardial sıvı için tedavi seçeneği plevral efüzyon için uygulanan VATS esnasında perikardial drenaj yapılır ve bu esnada perikard penceresi açarak perikardial efüzyonun tekrarlanması engellenir. Eğer sadece perikardial efüzyon mevcutsa lokal ve genel anestezi altında perikard drenajı uygulanır."

EK İLAÇ TEDAVİSİ

"Plevral ve perikardial efüzyonlu hastalarda hem tedavi için hem de sıvı birikiminin tekrarını engellemek için lokal kemoterapik ilaçlar da uygulanır. Bu işlemle hem sıvı birikimini engellemekte hem de kanser hücrelerine etki eden kemoterapik ilaçları vermekteyiz çünkü bu hastalar bazen sistemik kemoterapiyi almakta zorlanırlar."

ÇİFTE TEHLİKEYE KARŞI UYARI

Tütün ve tütün ürünlerinin yaygın olarak kullanımı kalp damar hastalıkları ve akciğer kanseri riskini artırmaktadır. Son dönemde yapılan araştırmalar, bu iki hastalığın eş zamanlı görülme sıklığının arttığını ortaya çıkarıyor. Demirhan, güncel araştırma sonuçlarına da değinerek, "Yapılan araştırmalar akciğer kanseri olan hastaların yüzde 10'unda koroner arter hastalığı da olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla bu iki hastalığın eş zamanlı olarak görülme oranlarında da artış gözlemliyoruz. Bunun en büyük nedeni de yaygın olarak kullanılan tütün ve tütün ürünleri" dedi.

AMELİYAT ÖNCESİ, AKCİĞER BT ÇEKTİRMEK ŞART

"Akciğer kanseri ameliyatlarında kalp hastalığına bağlı riskleri en aza indirmek için, ameliyat öncesi kalp

hastalıkları açısından hastayı dikkatli değerlendirmek gerekir. Bunun tam tersi de olabilir. Kalp hastalıkları için ameliyat edilecek hastalarda, akciğer kanseri açısından riskli hastalarda dikkatli olmak ve mutlaka akciğer BT çekmek gerekir.

AMELİYATLARI EŞ ZAMANLI YAPILABİLİYOR

Akciğer kanseri ve kalp hastalıklarına yönelik koroner arter baypas (ve daha nadir de olsa kapak hastalığı) cerrahisinin eş zamanlı yapılması günümüzde gelişen cerrahi teknikler ve teknolojik gelişimlerle uygun hastalarda mümkün hale geldi. Demirhan, "Özellikle erken evre akciğer kanseri tespit edilen hastalarda hastanın risk faktörleri de göz önüne alınarak uygun hastalarda koroner arterlere stent yerleştirilmesinden kaçınılmalıdır. Çünkü stent sonrası erken dönemde hastaya akciğer ameliyatı yapmanın hastanın kullandığı yoğun kan sulandırıcılardan dolayı riskli olacağı kanaatindeyim. Ayrıca erken evre akciğer kanserinin ileri evre akciğer kanserine dönme riski de mevcuttur" diyor. İki ayrı ameliyat hastanın iki defa genel anestezi alması, iki ayrı kesi ve daha uzun hastanede kalış süresi gerektirdiğinden dolayı, her iki hastalığın eş zamanlı yönetimi, ikinci bir ameliyat ihtiyacını ortadan kaldırması açısından avantaj sağlıyor. ●

Akciğer kanserinin göğüs içi yayılımına bağlı belirtiler:

- Devamlı yoğun öksürük,
- Göğüs, omuz ve sırt ağrısı,
- Balgam miktar ve renginde değişme,
- Kanlı balgam ve kan tükürme,
- Nefes darlığı, • Ses kısıklığı,
- Yutma bozukluğu, • Boyun ve yüzde şişlik,
- Göz kapağında düşme, • Hışıltılı solunum,
- Tekrarlayan bronşit veya zatürre atakları.

Akciğer kanserinin göğüs dışı (karaciğer, lenf bezeleri, beyin, böbrek üstü bezleri, vb.) yayılımına bağlı belirtiler:

- Baş ağrısı, • Bulantı, kusma,
- Denge bozukluğu, baygınlık, hafıza kaybı,
- Cilt altı şişlikler,
- Kemik veya eklem ağrısı, kemik kırıkları,
- Genel halsizlik,
- Kanama, pıhtılaşma bozuklukları,
- İştah kaybı, açıklanamayan kilo kaybı,
- Kaşeksi (kas erimesi), • Yorgunluk.

CAUDALİE

Resveratrol—Lift

Sıkılaştırıcı Kaşmir Gündüz Kremi



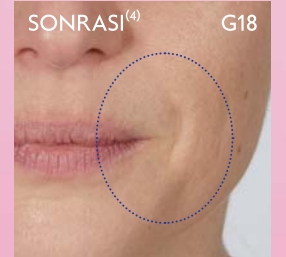
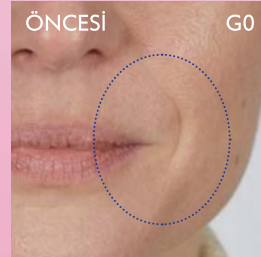
Gelecekteki Kolajen: Vegan & Sürdürülebilir

Fransa'da yaşlanma karşıtı bakımda lider olan Caudalie, en çok satan serisini Vegan Kolajen 1⁽²⁾ ile Harvard Üniversitesi ile geliştirdiği yenilikçi patentini birleştirerek yeniden formüle ediyor. (N°4167935).

Sonuçlar : Daha sıkı, pürüzsüz ve dolgun bir cilt için 3 tip kolajeni uyarır.

YENİ

3 haftanın sonunda **%98** sıkılaşmış cilt⁽³⁾



Yedek kapsül :
-%85 daha az ambalaj⁽⁵⁾

Fransa'nın
N°1
yaşlanma
karşıtı serisi⁽¹⁾



ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

(1) GERSDATA- SOG EARLY - yüz bakım ürünlerinde - yaşlanma karşıtı kategorisinde - eczanelerde satış bazında - Fransa - Mart 2023 cirosuna göre. (2) İçerik. (3) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 44 gönüllü, 18 gün. (4) Tüketici fotoğrafı. 18 günlük kullanımdan sonra elde edilen sonuç (Resveratrol-Lift: Firming Serum, Firming Cashmere Cream, Night Infusion Cream, Firming Eye Gel Cream). Rötüşsüz fotoğraflar. (5) Kavanoza kıyasla yedek kapsül üretildiğinde tasarruf edilen tahmini ambalaj miktarı.



VARİS GÖRÜNTÜSÜ BUZ DAĞININ GÖRÜNEN YÜZÜ

Toplumda yetişkin her üç kişiden birinde ve değişik derecelerde görülen varis, kişinin hayat konforunu bozan ve bilinenin aksine önlem alınmaz ise çok çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilen bir hastalık.

Havaların zaman zaman gelen yeni dalgalarla birlikte mevsim normallerinin dahi üstüne çıktığı son günlerde, sadece belirli hastalığı olanlar değil, sağlıklı bireyler de zor günler geçiriyor. Hava sıcaklıklarının artmasıyla şikâyetleri ve yakınmaları artan varis hastaları da tam olarak bu grupta yer alıyor. Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Cengiz Köksal, "Sıcak havalarla birlikte tüm insanlarda görülen damarların genişlemesi durumu, halihazırda varis hastalığından muzdarip kimseler için kaşıntı, ayakta şişlik, bacaklarda ağırlık ve yanma hissi, gece krampları ve ağrılarla daha da sıkıntılı olabiliyor. Bunun nedeni zaten genişlemiş olan toplardamarların sıcakta daha da genişlemesidir. Varis oluşumu açısından

en önemli nedenler arasında ailevi yatkınlık, aşırı kilo ve geçirilmiş hamilelikleri sayabilir, bunun yanında bazı meslek gruplarının da çalışma koşullarından dolayı önemli nedenlerden bağımsız bu durumu yaşadığını söyleyebiliriz. Varis, hangi nedene bağlı ve hangi türde olursa olsun ciddi bir hastalık olarak ele alınmalı ve söz konusu şikâyetlerin varlığı durumunda muhakkak bir kalp ve damar cerrahına başvurulmalıdır" diyor. Dışarıdan estetik kaygılara yol açan mor görüntülerin buz dağının görünen yüzü olduğunu vurgulayan Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Cengiz Köksal, "Varis görüntüsünden yakınma, esasında buz dağının üstüdür ve içerideki toplardamarlarda daima daha ciddi problemler vardır. Bu görünmeyen damarda problem olup olmadığıyla ultrasonla anlaşılabilir. İç varisin



YENİ NESİL ŞİŞELER İLE SOLGAR PROBİYOTİK AİLESİ

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





KALP VE DAMAR
CERRAHİSİ
UZMANI PROF.
DR. ZEHRA
BAYRAMOĞLU

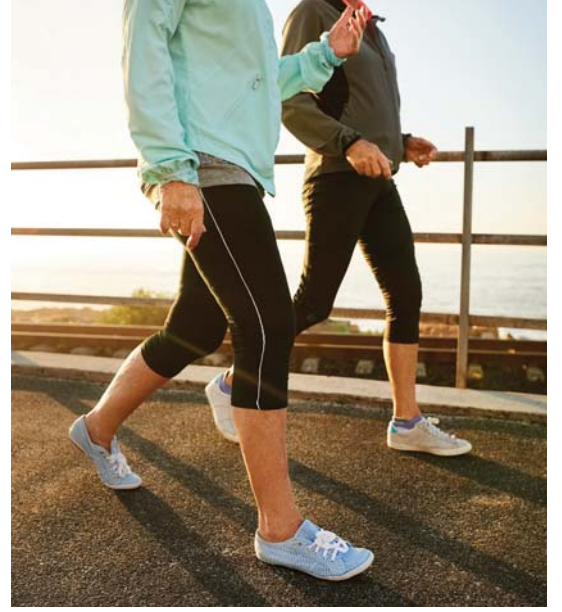


KALP VE DAMAR
CERRAHİSİ
UZMANI PROF. DR.
CENGİZ KÖKSAL

olması durumu çok daha ciddi bir sorundur ve iç toplardamarlarda pıhtı oturarak daha hayati risklere maruz bırakabilir. İç toplardamarlarda pıhtı oturması yani derin ven trombozunda bacadan kopan pıhtılar, akciğerdeki damarları tıkayarak ölüme kadar gidebilen sorunlara yol açabilir. Sonuç olarak varis ciddiye alınmalı, ihmal edilmemeli, tedavi ve hastalığın ilerlememesi adına önlem alınmalıdır” diyerek, günlük hayata uyarlanabilecek bireysel önlemleri belirtti. Varis tedavisiyle ilgili zaman mefhumu olmadığını da dile getiren Prof. Dr. Cengiz Köksal, “Geçmişte tedavi için en doğru zamanın sıcakların azalması yani sonbahar olduğu düşünülürdü fakat bugün teknolojinin de katkısıyla yılın her mevsimi varis ameliyatsız olarak konforlu bir şekilde tedavi edilebiliyor” dedi.

GÜNEŞLENMEK VARİS YAPAR MI?

Güneşlenme zamanının önemine değinen Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Zehra Bayramoğlu, “Güneş, varise ya da örümcek ağı görüntüsü dediğimiz belirgin kılcal damar sorununa neden olmaz. Ancak varisli bacaklarda güneş banyosu sırasında yükselen ısıyla birlikte, damarların büyümesine ve çok daha belirgin hale gelmesine sebep olur. Ağrılar için kaplıcalara gitmek ya da yazın kuma bacaklarınızı gömmek oldukça yanlıştır. Havanın sıcak olduğu ve güneş ışınlarının dünyaya dik açı ile ulaştığı 10:00-16:00 saatleri arasında zamanı



mümkün olduğunca serin, gölge ortamlarda geçirmek sadece varis hastalığından ötürü değil genel sağlık açısından da önemli. Güneşlenme sonrasında soğuk suyla bacak masajı yapın veya denize girin. Yazın daha çok yapılan yüzme, yürüme gibi aktiviteler bacaklardaki kasların çalışmasını sağlar ve varisleşmiş damarlardaki akımı kolaylaştırır. Bu aktiviteleri mümkün olduğunca düzenli olarak yapın. Güneşlenirken yeterince sıvı almak damarlardaki kanın daha akışkan olmasını ve kan akımının daha rahat olmasını sağlar. Bu nedenle günde en az iki litre sıvı tüketin” şeklinde bilgi verdi. ●

Günlük Hayatta Uygulanabilecek Bireysel Önlemler:

- Aşırı sıcaktan kaçınmak, bol su tüketmek ve mümkün olan her fırsatta ayakları yüksekte, vücut seviyesinde tutmak
- Yürüyüş, yüzme ve bisiklet gibi sporlara günün sıcağından uzak uygun saatlerinde ağırlık vermek (Bu sporların sabah tok olarak yapılması çok önemlidir. Aç karına sabah sporu yapmak riskli hastalarda kalp krizine neden olabilir.)
- Aşırı kilodan sakınmak

- Eğer ailede varis varsa hamilelik süresince mutlaka koruyucu varis çorabı giymek
- Risk altında meslek grupları içinde yer alanların özellikle baldır kaslarını çalıştırmaları (Ayak altına hafif bir yükselti koyabilir veya aralıklarla başparmak-topuğa basınç uygulayabilirsiniz, tıpkı gaz pedalına basmak gibi...)
- Uzun yolculuklarda mümkün olan her fırsatta ayakları yüksekte tutmak, başparmak-topuk egzersizleri yapmak
- Dar pantolonlar yerine hafif ve bol kıyafetler tercih etmek
- Topuklu ve ayağı sıkı ayakkabı giymemek
- Sağlıklı (meyve, sebze ağırlıklı) beslenmek

4+
yaş

Gücünü kendinden alan çocuklara

BETA
GLUKAN

D₃

ÇİNKO

Annenin ilk sütü
kolostrum
bu kapağın altında

FOSFOR

TROPİKAL
AROMA



VELAVİT®

V-Firstect Kids
with Colostrum

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Yoğun iş temposu, uzun saatler süren toplantılar, spor aktiviteleri derken vitamin ve besin takviyelerinin yanı sıra cilt ve saç bakımı da her zaman büyük bir ihtiyaç! İşte bunu göz önünde bulundurarak bu Sonbahar, elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri sizler için bir araya getirdik.



1 BIODERMA SENSIBIO DEFENSIVE SERUM
Sensibio Defensive Serum, içerdiği hyalüronik asit ve Defensive Teknolojiyle erken yaşlanma karşıtı etki sunarak, kırışıklık ve ince çizgilerin görünümünde azalma sağlıyor. Antioksidan etkili ve özellikle oksidatif strese karşı cildin kendi savunma mekanizmasını ve hassasiyete karşı cildin doğal bariyerini güçlendiren koruyucu teknolojisi sayesinde içsel/dışsal faktörlere karşı cildi nemlendirerek yatıştırırmayı hedefliyor.

2 FORDERM MOISTURISING
Linoleik asit, gama linoleik asit, hodan yağı, primroz yağı ve E vitamini içeren takviye edici gıda, cildi nemlendiriyor ve anti-oksidan koruma sağlıyor. Tüm cilt tiplerine, özellikle akne, egzama & atopik dermatitli ciltlere öneriliyor.

3 EASYFISHOIL MULTI
Çocukların günlük omega 3 ve multivitamin ihtiyacını karşılamayı hedefleyen bu çiğnenebilir jel formundaki takviye gıdanın doğal çilek, limon veya portakal aromalı seçenekleri bulunuyor. EasyFishoil çocuk balık yağları dört farklı formülüyle dört mevsim kullanılabilir.

4 BIOXCIN QUANTUM ŞAMPUAN
Bioxcin Quantum Şampuan, 18 aminoasitten oluşan ve saçta tutunan bio-activ peptitler, BioComplex B11 bitki ekstresi, bal ve mentol zenginleştirilmiş formülü sayesinde saçların ilk yıkamadan itibaren daha kalın, gür ve canlı olmasını sağlıyor, saç dökülmesini engellemeye yardımcı oluyor.

5 BEE'O APIBEAUTE SELÜLİT KARŞITI SIKILAŞTIRICI JEL
Arı zehri, Anadolu propolisi ekstraktı, kahve çekirdeği ekstraktı, hyalüronik asit ve aloe vera içeren doğal formülü, sarkık, çatlak ve selülit görünümünün azalmasına destek olurken aynı zamanda cildinizin esnekliğini artırarak kalça, basen, bacak ve karın bölgesinde sıkılaşmaya yardımcı oluyor.

6 NEW LIFE C1000 PLUS
Bağışıklık için gerekli olan beş içeriği tek tablette optimum dozlarda bir arada sunan C 1000 Plus, 1000 mg lipit metabolit form C vitamini, 46mg turuncgil bioflavonoidleri, 15mg çinko pikolat, 100mcg selenyum ve 1000 IU D vitamini içeriyor.

7 OCEAN BROMELAIN
Bromelain, genellikle ananas ağacından elde edilen enzimler karışımıdır. Ocean Bromelain her kapsülde 500 mg bromelain içeren bir gıda takviyesidir. GDU birimi bromelain içeriğinin sindirim gücünü ifade etmektedir. Ocean Bromelain 2400 GDU/g içeriğe sahiptir.

NEMLENDİRİRKEN CİLDİ UV IŞINLARI GİBİ ZARARLI ETKENLERE KARŞI KORUR.

DERMATOLOGLARLA
GELİŞTİRİLDİ*



+



NORMAL VE KURUYA DÖNÜK
CİTLER İÇİN

GENİŞ SPEKTRUMLU KORUMASIYLA CİLDİ
ZARARLI UVA/UVB IŞINLARINA KARŞI KORUR

3 TEMEL SERAMİD İÇEREN FORMÜLÜYLE
CİLT BARIYERİNİN ONARILMASINA
YARDIMCI OLUR



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Lipit yenileyici kremden, plastik içermeyen mama önlüğüne en yenilikçi ürün tavsiyelerimiz bu sayfada sizleri bekliyor.



8



9



12



10



11



13

8 PGED CARE C VİTAMİNİ

C vitamini bağışıklık sisteminin sağlıklı çalışmasına ve fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olur, içerisinde bulunan güçlü antioksidanlar sayesinde vücudu serbest radikallerin zararlarından korur, doğal bağışıklık sistemini destekler.

9 OIOI MAMA KAPLARI

Gıda sınıfı %100 premium silikondan üretilen OiOi malzemeleri, doğal ve sağlıklı atıştırmalıklar hazırlanabilmesi için özel olarak tasarlanıyor. Kullanıcı dostu pratik tasarımlarıyla sağlık ve kaliteyi ön planda tutan anne ve babalara hitap eden OiOi mama kapları ve önlükleri, plastik ürünlere sağlıklı bir alternatif oluşturuyor.

10 AVEENO RAHA TLATLACI BAKIM BESLEYİCİ LOSYON

Aveeno, doğal yulaf özünün gücünü ortaya koyan rahatlatıcı bakım ve besleyici losyonuyla cilt bariyerini güçlendirirken iki hafta düzenli kullanımla cilt kuruluğunda gözle görülür azalma sağlayan ürünleriyle daha pürüzsüz bir görünüm vadediyor.

11 MEDICAGO MULTIENERGY

Medicago MultiEnergy, vücudun günlük ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerin bir arada bulunduğu bir gıda takviyesidir. Yüksek biyoyararlanım sağlaması için aktif formlardan oluşan bileşenleri bir arada sunan bu ürün, günlük vitamin ve mineral ihtiyacını karşılarken aynı zamanda günlük antioksidan ihtiyacını karşılayacak alfa lipoik asit ve koenzim Q10 içerir.

12 MUSTELA STELATOPIA+ KAŞINTI KARŞITI LİPİT YENİLEYİCİ KREM

Doğumdan itibaren bebeklerin ve tüm ailenin aşırı kuru ve atopiye eğilimli cildini yatıştırmak için özel olarak tasarlanan bu ürün, organik sertifikalı ayçiçeği oleodistilatı ve bioecolia prebiyotiklerinden oluşan patentli aktif bileşenler içeriyor. Kızarıklık ve şiddetli kuruluk ataklarının sıklığını sınırlayarak, tekrarlanmasını önleyici etkiye sahiptir.

13 HAVER COMPLEX MAGNEZYUM GÜNDÜZ

Markanın gündüz formunda magnezyum taurat, magnezyum sitrat, magnezyum malat olmak üzere üç farklı formda toplamda 150 mg elementel magnezyum bulunuyor. 11 yaş ve üzeri yetişkinler için günde bir saşenin bir bardak suya ilave edilip karıştırılarak tüketilmesi öneriliyor.



%35 daha küçük,
kolay yutulabilen
NATURE'S BOUNTY
MINI OMEGA-3 900 MG
KENDİSİ KÜÇÜK ETKİSİ BÜYÜK!



* Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik (32169 Sayılı / 20.04.2023 tarihli resmi gazete)

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

0850 255 20 57

www.naturesbounty.com.tr

[NaturesBountyTürkiye](https://www.facebook.com/NaturesBountyTürkiye)

[naturesbounty_tr](https://www.instagram.com/naturesbounty_tr)

Nature's Bounty ürünlerinin yetkili satış noktaları eczanelerdir. İnternet üzerinde yetkili satış noktamız yoktur.

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Gelişen teknoloji ve ilaç sanayi, her ihtiyaca uygun takviye ürünler konusunda oldukça çeşitli alternatifler sunuyor. Eczacınıza danışarak size ve aile bireylerinize en uygun ürünü güvenle satın alabilir, sağlıklı günlerde kullanabilirsiniz.



14



15



16



17



18



19

14 LIPOZONE LİPOZOMAL C VİTAMİNİ
Güçlü bir antioksidan, aynı zamanda da bağışıklık sistemimizin en büyük destekçilerinden C vitamini içeren lipozomal kapsüller, etken maddeyi hücre zarı benzeri bir yapıyla sararak; sindirim enzimleri ve mide asidine karşı koruyor. Böylece etken madde, tam dozunda direkt olarak hedefe teslim edilebiliyor. Ciltte kolajen üretimini artırarak cilt sağlığını da desteklediği bilinen C vitamini, böylece lipozomal formda yüksek emilim ve fayda sağlıyor.

15 CERA VE NEMLENDİRİCİ KREM
Dermatologlar tarafından geliştirilen, üç temel seramid ve hyalüronik asit içeren formülüyle koruyucu cilt bariyerinin onarılmasına yardımcı olan CeraVe Nemlendirici Krem, kuruyan ciltlerin ihtiyaç duyduğu nemlendirmeyi sağlıyor. Yoğun kıvamlı krem dokusu, ciltte yağlı bir his bırakmadan kolayca emiliyor. Kuru ve çok kuru cilt tiplerinin kullanımına uygun olan kremin cildi nemlendirme etkisi, böylece 24 saat boyunca devam ediyor.

16 DERCOS ANTI-PELLICULAIRE
İlk kullanımdan itibaren etkili kepek karşıtı şampuan, güçlü formülüyle saç derisinin mikrobiyom dengesinin korunmasına yardımcı oluyor. Saç derisini yağlandırmayan, turuncu renkte bir dokuya sahiptir.

17 SEBAMED HER GÜN KULLANIM ŞAMPUANI
Günlük saç bakımı ve saç derisinin korunmasına yönelik sürfaktan sayesinde ekstra yumuşak temizlik sağlayan bu şampuan, saç derisinin doğal koruyucu tabakasını destekleyip koruyor. İçeriğindeki yeni nesil glikozid sürfaktan karışımı, saçların ve saç derisinin kurumasını engelliyor.

18 AVENE CICALFATE+ CREAM
Değişen hava koşulları, dış etkenler, çevresel faktörler gibi birçok neden cildi sağlığını olumsuz etkileyebilir. Dış dünyayla en çok temas halinde olan cildimizin bakım ihtiyacını karşılayan Avene Cicalfate+ Cream, hassas ve onarıma ihtiyaç duyan ciltlerde cilt bariyerinin onarılmasına ve güçlenmesine yardımcı oluyor, içeriğinde bulunan Avene termal suyuyla cildi yatıştırıyor, rahatlatıyor ve ferahlatıyor.

19 COSMED NEMLENDİRİCİ VE KORUYUCU DUDAK BALMI
Dudak yapısını onarmak, nemlendirmek ve korumak için formüle edilmiş besleyici dudak balımı, yağ asitlerince zengin patentli meadowestolide ile zarar görmüş dudak yapısının onarılmasına ve yenilenmesine yardımcı olur, güneşin zararlı etkilerinden dudakların korunmasını sağlar.

DENGESİZ BESLENMEYE NOKTA FAZLASINA ELVEDA!

Hafnia alvei HA 4597, çinko ve krom içeren Türkiye'nin ilk pro-postbiyotiği Satylia ile siz de fazlasına elveda edin.



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

En yakın sağlık danışmanınızın eczacılar, en yakın sağlık alanının eczaneler olduğunu hatırlatmak isteriz. Özellikle Sonbahar aylarında ihtiyaç duyabileceğiniz takviye gıdalar ve dermakozmetik ürünlerden size en uygun olanlarını öğrenmek için eczacınıza danışabilirsiniz.

20



21



20 HERBASIST BROMELAIN

Ananas bitkisinin gövdesinden, meyvesinden ve suyundan elde edilen protein sindirici bir enzim karışımı olan Bromelain, içeriğindeki karahindiba ekstresiyle sinerjistik bir etki sunuyor. Sindirim sağlığını desteklerken ödem azaltıcı etkinliğiyle de form tutmanıza destek oluyor.

21 SINUPRET ŞURUP

Burun tıkanıklığı ve sinüzit şikayetlerinde pek çok hastanın rahat nefes almasını sağlayan Sinupret, şimdi 2 yaş ve üzeri çocuklar için kullanılabilen şurup formuyla eczanelerde. Viral enfeksiyonların sebep olduğu burun tıkanıklığında veya inatçı sinüzit semptomlarında çok hızlı etki göstererek burnun hızla açılmasını ve sinüs basıncını gidererek hastaların rahat nefes almasını sağlıyor.

22 VENATURA MIKROENKAPSÜLE DİM DIİNDOLİLMETAN KAPSÜL

Günde 1-2 kapsülün yemekle birlikte tüketilmesi önerilen VeNatura, bağırsak yolundan emilimi kolaylaştıran mikroenkapsüle standardize DİM içeriyor. Östrojen hormonunun dengelenmesini yardımcı oluyor ve östrojen metabolizmasını destekliyor. Östrojen dominansının neden olduğu endometriozis, PMS, adet düzensizliği gibi semptomların hafiflemesine yardımcı oluyor.

23 HANGOVERSHOT

Çok keyifli geçen bir eğlence, en yakın arkadaşın doğum günü partisi, şirketin düzenlediği dönem toplantısı gibi en keyif anlarda ertesi günü düşünerek eğlenceye ara vermemenizi sağlayacak yardımcı bir gıda takviyesi. İçerisinde bulunan White Willow Bark, taurin ekstresi, amino asitler, C vitamini ve B kompleks sayesinde güne enerjik başlamanızı destekler. Alkolün vermiş olduğu hasarların engellenmesine yardımcı olur. Tüm günü enerjik bir biçimde yaşamınıza olanak sağlar.

24 SOLGAR HYALURONIC ACID COLLAGEN COMPLEX

İnsan vücudunda, ciltte ve eklem sıvısında doğal olarak bulunan hyaluronik asit kendi hacminden bin kat daha yüksek su tutma özelliğine sahiptir. Ancak yaşlanma ve dış etkenlere bağlı olarak cilt dokusu elastikiyetini kaybeder. Solgar Hyaluronic Acid&Collagen Complex içerisinde bulunan kolajenle cildin nem tutma kabiliyetini artırıyor.

22



23



24

INSTITUT
ESTHERDERM
PARIS

CİLDİNİZİN GELECEĞİNİ DEĞİŞTİRİN

AGE **PROTEOM**TM
ADVANCED SERUM



PATENTLİ BİYOTEKNOLOJİ

Yaşlanma Belirtilerini Yavaşlatır
Cildin Kendini Onarmasına Yardımcı Olur

ORZAKS AKADEMİ

Takviye gıda sektöründe önemi bir açığı kapatan ve verdiği sektörel eğitimlerle 10 binin üzerinde sağlık profesyoneline ulaşan Orzaks Akademi hakkında merak edilen soruları Orzaks İlaç Pazarlama Müdürü Müge Turan ve Orzaks İlaç Medikal Müdürü M. Feyza Özdemir yanıtladı.



Orzaks Akademi'nin kuruluş amacı nedir? Gıda takviyeleri sektöründe neden böyle bir ihtiyaç olduğunu düşündünüz?

Orzaks Akademi'nin kuruluş amacı; sağlık profesyonellerine yönelik, gıda takviyesi konusunda güvenilir ve kapsamlı bir eğitim platformu sağlamaktır. Orzaks İlaç olarak ürünlerimizin kalitesine ve etkinliğine çok önem veriyoruz. Aynı şekilde ürün formüllerimiz üzerinde de titizlikle çalışıyoruz. Medikal ekibimizin araştırmaları ve sahada alanında uzman sağlık profesyonellerinden aldığımız bilgiler ışığında, ar-ge ekibimiz en kaliteli ve etkili ürünleri geliştiriyor. Tabii buradaki süreç sadece ürünleri formüle edip pazara sunmakla bitmiyor. Ürünlerinizi sağlık profesyonellerine en doğru şekilde anlatmanız gerekiyor. İşte tam bu noktada gıda takviyeleri sektöründe firmalar tarafından yapılan bilgilendirmelerde eksiklikleri fark ettik. Orzaks İlaç olarak "Sağlığa Hediye" mottosuyla çıktığımız yolda doğru bilgiyi paydaşlarımıza aktarmanın sorumluluğunu taşıyor ve bu alandaki bilgi birikimimizi, kuruluş misyonumuzla uyumlu şekilde paylaşmayı hedefliyoruz.

Sağlık profesyonelleri için gıda takviyesi eğitimlerinin neden bu kadar önemli bir ihtiyaç olduğunu düşünüyorsunuz?

Dünyada gıda takviyesi pazar büyüklüğünün 188 milyar \$ olduğunu biliyoruz. Ülkemizdeyse 531 milyon \$. Bu rakamlara baktığımızda, pazar doyum noktasına ulaşmak için gidecek çok yolumuz olduğunu düşünüyoruz. Ülkemizde gıda takviyesi sektörünün hızlı gelişiminin özellikle son altı-yedi yıl içerisinde gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Özellikle Covid-19 pandemisiyle birlikte bağışıklık sistemi kategorisi başta olmak üzere; vitamin, mineral ve mood ürünleri kategorilerinde önemli pazar artışlarının gerçekleştiğini görüyoruz. Etkili ürünlerin pazara girişi, firmaların gerçekleştirdiği farkındalık çalışmaları pazarın

gelişimini destekliyor. Buradan hareketle iyi ve sağlıklı yaşam, temiz beslenme, sağlıklı yaş alma, hastalıktan korunma, gıda takviyeleri gibi başlıkların da popüleriteye sahip olduğunu görüyoruz. Bu noktada sağlık profesyonellerinin danışanlarına ve tüketicilere sundukları hizmetler hayati önem taşıyor. Bilgiye ulaşmanın en kolay olduğu zamanda yaşıyoruz fakat doğru bilgiye ulaşmak ve bunu ayırt etmek herkes için zor. Biz de medikal ekibimiz ve sektöre yön veren, alanında uzman sağlık profesyonellerimizi özenli çalışmalarlarıyla ortaya çıkan bu değerli bilgileri paydaşlarımızla paylaşmanın en önemli sorumluluklarımızdan biri olduğunu düşünüyoruz. 2018 yılından itibaren, lideri olduğumuz takviye edici gıda pazarında; sadece satışla değil, sektöre ve paydaşlarımıza değer katabileceğimiz tüm alanlarda sunduğumuz faydalarla da aynı şekilde anılmayı hedefliyoruz. Tabii burada sağlık profesyonelleri de büyük sorumluluk taşıyor. Gıda takviyeleriyle güncel verileri takip etmek ve danışanlarını en iyi şekilde yönlendirebilmek için ihtiyaç duyacakları bilgiler konusunda onları desteklemek de bizim görevimiz.

Şimdiye kadar Orzaks Akademi çatısı altında neler yapıldığından biraz bahsedebilir misiniz?

Orzaks Akademi, Kasım 2020 yılında kuruldu ve Covid-19 pandemisinde, sokağa çıkma yasaklarının başladığı dönemde eğitimlerine başladı. O döneme kadar yoğun şekilde yüz yüze gerçekleştirdiğimiz; çeşitli otellerde, eğitim salonlarında bir araya geldiğimiz paydaşlarımızla olan iletişimimizi sürdürmek, bilgi alışverişine devam edebilmek adına Orzaks Akademi çatısı altında, ilk webinar serimizi başlattık. O dönem 13 hafta boyunca her hafta sonu aralıksız gerçekleşen bir eğitim serisiyle sektörde önemli bir ilke imza atmış olduk. Sizlerle şu detayı gururla paylaşabiliriz ki; pandeminin yaratmış olduğu belirsizlik, sıkışmışlık ortamında; evlerimizden çıkmadığımız bir dönemde bu kadar uzun soluklu bir eğitim serisini çok yoğun katılımlarla gerçekleştirdik. 13 hafta boyunca, her hafta farklı bir bölgeden eczacımızın moderasyonluğunda ve alanında önde gelen hekimlerimizin aktarmış olduğu güncel bilgilerle, sağlık profesyoneli paydaşlarımıza sunduğumuz hizmetten ötürü gurur ve mutluluk duyuyoruz. Bu vesileyle buradan gerek pandemi webinarları sürecinde gerekse devam eden dönemde katkılarını ve tecrübelerini sağlık profesyonelleri ile cömertçe paylaşan ve bu ekosisteme katkıda bulunan tüm eczacı ve hekimlerimize şükranlarımızı sunuyoruz. Pandemi sonrası devam eden eğitimlerle, Orzaks Akademi, toplamda 10 bini aşkın sağlık profesyoneline ulaşarak büyük bir başarıya imza atan, sektöre yön veren, örnek bir proje haline geldi. Kendi sistemimizde bütün katılımcıları ve eğitimleri takip ettiğimiz bir veri tabanı kullanıyoruz. Bu bahsettiğimiz sayı, yalnızca pandemi dönemi webinarları, 360° Beslenme Akademisi, Orzaks Akademi 2022 Eczone Modülü, Eczaneni Zirveye Taşı gibi büyük çapta yaptığımız eğitimlerle ulaştığımız sayı. Bir de bunlara ek olarak Orzaks İlaç portföyünde bulunan ürünlere yönelik gerçekleştirilen lansman eğitimleri veya ürün hatırlatma eğitimleri de düzenliyoruz.

Sağlık profesyonellerine yönelik eğitimleriniz hangi konuları içeriyor?

Sağlık profesyonellerine yönelik eğitimlerimiz; gıda takviyelerinin temel prensiplerini, bileşenlerini, etkilerini ve etkileşimlerini kapsıyor. Ayrıca, danışanlarının ihtiyaçlarına yönelik öneri ve stratejiler geliştirmelerine yardımcı olacak pratik bilgiler sunuyoruz.

Alanında uzmanlaşmış sağlık profesyonelleriyle iş birliği içerisinde ilerliyorsunuz. Sektörden uzman eğitmenlerle yaptığınız programlarda hangi alanlardan profesyonellere yöneliyorsunuz?

Orzaks ilaç medikal ekibine ek olarak iş birliği içerisinde etkinlikler yaptığımız eğitmenlerimiz, eczacılar, tıp doktorları, beslenme uzmanları ve diğer ilgili alanlardan gelen uzmanlardan oluşmaktadır. Eğitim programlarımız, sektör ihtiyacına yönelik bir akış içerisinde ilerlemektedir. Dönemsel olarak ön plana çıkan ihtiyaçlara istinaden, o alanda uzman kişiler tarafından bu bilgilerin aktarılması da kritik bir nokta oluyor haliyle.

Eczacıların ve eczane teknisyenlerinin gıda takviyeleri hakkında bilgi sahibi olmaları neden önemli?

Gıda takviyeleri, ilaç kategorisinde olmamakla birlikte bu içeriklerin de sağlık üzerine kanıtlanmış etkileri mevcut. O nedenle kullanıcıların doğru bilgilerle yönlendirilebilmesi sağlık profesyonellerinin görevleri arasında önemli bir noktada bulunuyor. Danışanlar ve ürün arasındaki köprüyü oluşturan eczacıların da danışanlarına güvenilir rehberlik sağlamaları için, gıda takviyeleri konusunda yeterli bilgi sahibi olmaları gerekir. Böylelikle eczacılar; etkileşimler, yan etkiler ve uygun kullanım konularında danışanlarını aydınlatarak daha sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olabilirler.

Eczacılar için gıda takviyeleri konusunda özel ve güvenilir eğitimlere ihtiyacın yüksek olduğunu paylaşıyorsunuz, bunu biraz daha açabilir misiniz?

Eczacılar ve eczane teknisyenleri için özel olarak hazırlanmış ve güvenilir bilgilere sahip eğitimler sunmak bizim için çok kıymetli çünkü gıda takviyeleri pazarı çok sayıda kategoriyi ve ürünü içeren karmaşık ve hızla değişen bir alan. Her gün farklı bir ham madde, farklı bir teknolojiyle karşılaşıyoruz. Sürekli değişim ve inovasyona açık bir sektördeyiz. Her bir değişimle birlikte, şirketlerin benzer içerikli ürünleri için iletişim dili farklılık gösterebiliyor. Bu durum da bilgi karışıklıklarına ve kirliliğine neden olabiliyor. Orzaks Akademi, güncel bilgileri içerecek şekilde sürekli güncellenmekte olup, ürün kalitesi, standartları ve etiketle ilgili yönergeleri de kapsıyor.

Gıda takviyeleriyle ilgili yaygın yanlış anlaşılmalarda nelerdir? Eczacılar en doğru bilginin aktarılması konusunda Orzaks Akademi'nin aldığı sorumluluklar nelerdir?

Burada en sık karşılaşılan yanlış anlaşılma; her ürünün, her zaman kullanımının güvenli olduğu yanılgısıdır. Bazı takviyelerin etkileşimleri, yan etkileri ve uygun olmayan dozları olabileceğini bilmek gerekir. Başka bir yanlış anlaşılma konusuysa her bireyin aynı takviyeye ihtiyacı olduğunu düşünülmesidir. Takviye kullanılmadan önce

kişisel ihtiyaçlar, mevcut tedaviler ve genel sağlık durumu göz önünde bulundurulur. İşte, Orzaks Akademi, sağlık profesyonellerine bu yanlış anlaşılmalardan uzak durulması konusunda eğitimler verip güncel bilgiler sağlamaktadır.

Eğitimlerinizde gıda takviyelerinin kalite standartlarına uygunluğu ve güvenilirliği üzerine neler paylaşıyorsunuz?

Orzaks ilaç olarak gıda takviyesi sektöründe liderliğimizin büyük bir kısmı da ürünlerimizde büyük hassasiyetle ilerlediğiniz kalite konusudur. Her bir ürünün geliştirme sürecinde arka planda aylarca süren bir proses mevcut. Doğru ve en kaliteli ham maddelerden yola çıkarak, en doğru ürünleri sektöre kazandırmak adına profesyonel ekiplerimiz müthiş ar-ge çalışmaları gerçekleştiriyor. Ayrıca, her bir ürünümüz içerisinde etiket-içerik garantisi verebiliyor olmaktan gurur duyuyoruz. Portföyümüzde bulunan ürünleri kendi kontrollerimizden geçirdikten sonra; ayrıca bağımsız üçüncü taraf testlerden geçirerek tamamen güvenilir ve kaliteli son ürünleri piyasaya sunuyoruz. Eğitimlerimizde de bu bilgi birikimini aktarıyor; gıda takviyelerinin kalite standartlarına uygunluğu, üretim süreçleri, ham madde bilgileri, sertifikasyonlar ve üçüncü taraf testler gibi konuları ele alıyoruz. Bu sayede sağlık profesyonelleri, en kaliteli ve güvenilir ürünleri seçerken danışanlarına yardımcı olabiliyorlar.

Orzaks Akademi'nin gelecekteki hedefleri nelerdir?

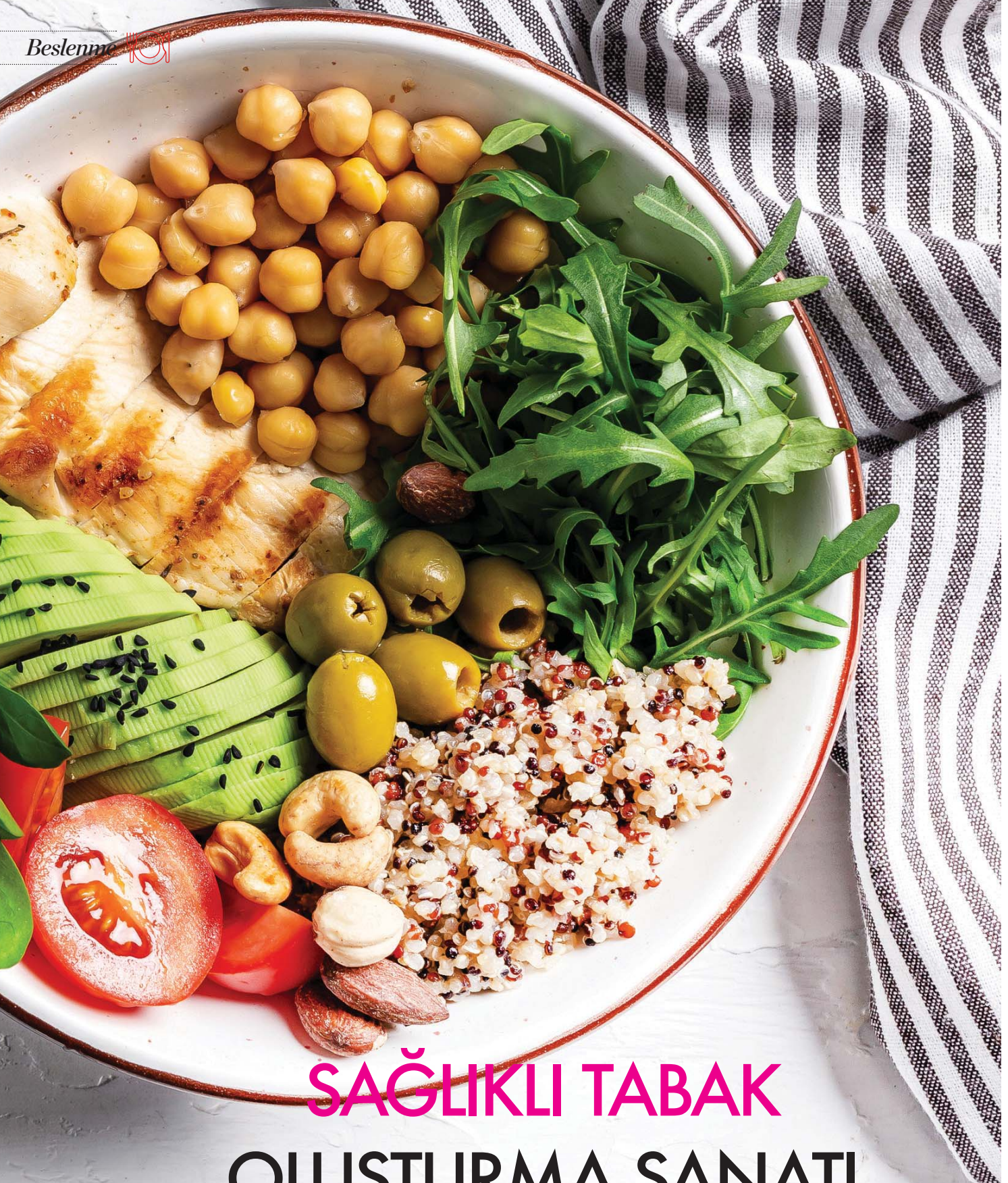
Orzaks Akademi'nin gelecekteki hedefleri arasında daha geniş bir kitleye ulaşmak ve sağlık profesyonellerine daha özgün içerik sunmak bulunuyor. Özellikle eczacılara yönelik hazırladığımız "Eczaneni Zirveye Taşı" eğitim serimiz için heyecanlıyız. Uzman konuşmacılarla interaktif seminerler düzenleyerek sağlık profesyonellerinin sorularını yanıtlamayı ve bilgi alışverişine teşvik etmeyi amaçlamaktayız.

Gıda takviyeleri konusundaki gelişmeler ve araştırmalar hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Gıda takviyesi konusundaki araştırmalar sürekli olarak ilerlemekte olup etkinlikleri ve güvenilirlikleri üzerine daha fazla veri elde edilmektedir. Orzaks ilaç olarak biz de bu klinik çalışmalara Türkiye'de kendi ürünlerimizle destek vermeye devam ediyoruz. Tarafımıza birçok sağlık kuruluşundan iletilen klinik çalışmalara sponsor olmak bir yana, kendi ürünlerimizin etkinliğini kanıtlayan yayınlara da alanında önemli sağlık profesyonelleri ile birlikte imza atıyoruz. Bütün bu gelişimleri eğitimlerimizde paylaşarak sağlık profesyonellerinin bilgi düzeylerini güncel tutmalarına yardımcı olmayı hedefliyoruz.

Eczacılar ve diğer sağlık profesyonelleri, Orzaks Akademi'nin eğitimlerini nasıl değerlendiriyorlar?

Aldığımız geri bildirimler, eğitimlerimizin danışanlara daha iyi rehberlik etmelerine yardımcı olduğunu ve güvenilir kaynaklardan doğru bilgiler edinmelerini sağladığını gösteriyor. Yaptığımız her eğitimde gördüğümüz katılımcı sayıları da bunu kanıtlar niteliktedir. Yakın zamanda gerçekleştirdiğimiz "Eczaneni Zirveye Taşı" eğitim serisiyle ilgili gıda takviyesi alanında ihtiyaç duyulan bir boşluğu kapattığı şeklinde yorumlar alıyoruz.



SAĞLIKLI TABAK OLUŞTURMA SANATI

Besin örtüsündeki değişimlerden dolayı beslenme sorunlarının giderek arttığı günümüzde, sağlıklı bir yaşamın en önemli parçalarından birini sağlıklı beslenme oluşturuyor. Bunun ışığında Diyetisyen Emel Terzioğlu Arslan'dan pratik, efektif ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığının olmazsa olmazlarını öğrendik.

İmunol pastil

Yumuşak Pastil



Al Bir İmunol

Rahat Ol



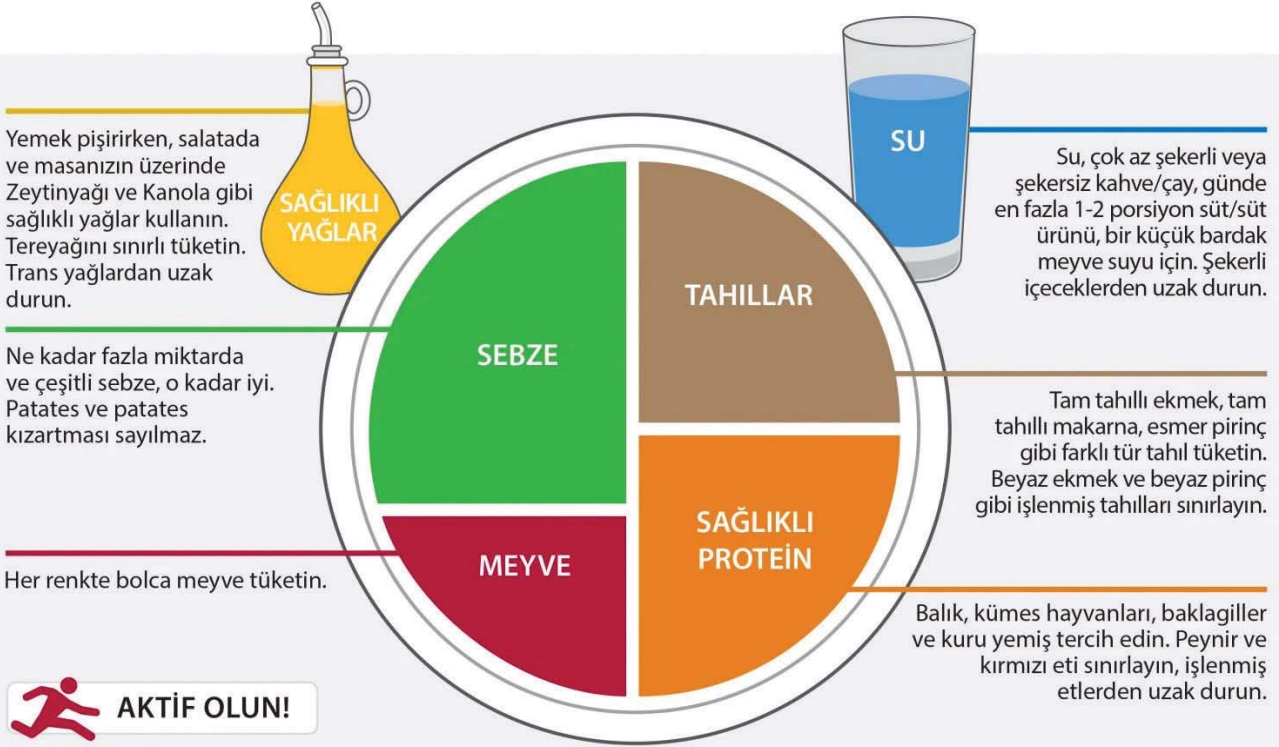
Günümüzün hızla değişen dünyasında küreselleşme, kentselleşme, yetersiz bilgi ve yaşam biçimindeki değişikliklerin sonucunda sürdürülebilir besin güvenliği sağlanamıyor; beslenme alışkanlıkları ve besin örtüsündeki değişimler gibi nedenler de beslenme sorunları, bu sorunlara bağlı hastalıklar da giderek artıyor. Dolayısıyla, sağlıklı bir yaşama doğru giden yol sağlıklı beslenmeden geçiyor.

SAĞLIKLI BİR TABAKTA NELER BULUNMALI?

- Tabagın tam yarısı meyve ve sebzeden oluşmalı. Sebze ve meyveleri eklerken çeşitli olmalarına özen gösterilmeli.
- Tabagın dörtte biri tam tahıllarla doldurulmalı, özellikle de arpa, kinoa, yulaf, bulgur ve kahverengi pirinç tercih edilmeli.
- Tabagın son çeyreği yumurta, balık, yağsız tavuk eti, hindi ve kurubaklagiller gibi sağlıklı protein kaynaklarından oluşmalı. Yüksek yağlı ve işlenmiş etlerle sınırlandırılmalı.
- Zeytin, zeytinyağı, avokado, çiğ kuru yemişler gibi sağlıklı yağları yemeklerde ve salatalarda kullanmak çok önemli.



SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI



AKTİF OLUN!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



easyVit®



EasyFishoil

OKSİDASYON DEĞERLERİ BOZULMAYAN BALIK YAĞI!

EasyFishoil çocuk balık yağları tek kullanımlık alu-alu blister ambalajları sayesinde hava, ışık ve nem gibi dış etkenlere maruz kalmaz ve ilk günkü oksidasyon değerlerini korur.

Paketlenme
teknolojisi sayesinde
oksidasyon değerleri
bozulmaz



easyvitailesi

EasyVit



EasyVit



Detaylı bilgi için
easyfishoil.com

- Şekerli ve tatlandırıcı içecekler sınırlandırılmalı. Bunlar yerine su, ayran, kefir gibi içecekler tercih edilmeli.
- Fırsat buldukça hareket etmeli ve aktif olmalı.

PRATİK VE EFEKTİF İPUÇLARI

Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı oluştururken sağlıklı tabaklar hazırlamak kadar planlı olmak da önemli. Planlı olabilmek adına kolaylıkla uygulanabilecek pratik ve efektif ipuçları:

- Yemekler haftalık planlanmalı ve bir menü oluşturulmalı.
- Hazırlanan menüye uygun şekilde alışveriş yapılmalı.
- Alışveriş yaparken aç olmamaya özen göstermeli. Açken yapılan alışverişler hem gereksiz ürünler alınmasına hem de sağlıksız gıdaların tercih edilmesine neden olur.
- Haftanın her günü sağlıklı bir yemek hazırlamak için elinizin altında donmuş sebze, haşlanmış kurubaklagil çeşitleri, kepekli tahıllar, yumurta ve tam tahıllı makarna gibi yeterince temel malzeme bulundurmaya özen göstermeli.
- Çabuk bozulan yiyecekleri satın alırken yalnızca bir hafta boyunca ihtiyaç duyulan besinler alınmalı.
- Fazla sodyum, ilave şeker ve doymuş yağ içeren ürünlerden kaçınarak gıda etiketleri okunmalı ve mümkün olduğunca paketlenmiş ve işlenmiş gıda alımı sınırlandırılmalı.
- Yemekler bir gece önceden hazırlanmalı, dondurulmuş gıdalar buzdolabına konulmalı, varsa kurubaklagiller ıslatılmalı ve pişirilmeli, sebzeler yıkanıp hazırlanmalı.
- Yiyecekler, haşlama, fırın, ızgara gibi sağlıklı pişirme yöntemleri kullanılarak hazırlanmalı. ●

Sağlıklı Bir Tabakta Neler Bulunmalı?

- Tabanın tam yarısı meyve ve sebzeden oluşmalı. Sebze ve meyveleri eklerken çeşitli olmalarına özen gösterilmeli.
- Tabanın dörtte biri tam tahıllarla doldurulmalı fakat herhangi bir tahılla değil. Arpa, kinoa, yulaf, bulgur ve kahverengi pirinç gibi tam tahıllar, iyi seçimlerin başında geliyor.
- Tabanın son çeyreği yumurta, balık, yağsız tavuk eti, hindi ve kurubaklagiller gibi sağlıklı protein kaynaklarından oluşmalı. Yüksek yağlı ve işlenmiş etlerle mümkün olduğunca sınırlandırılmalı. Salam/sosis/sucuk gibi işlenmiş etlerden uzak durmalı.
- Zeytin, zeytinyağı, avokado, çiğ kuru yemişler gibi sağlıklı yağları da yemeklerde, salatalarda ve sofralarda kullanmak çok önemli. Sağlıksız olan trans yağ içeren, kısmen hidrojenlenmiş yağlardan kaçının. Unutmayın ki, az yağlı demek "sağlıklı" demek değildir.
- Şekerli ve tatlandırıcı içecekler sınırlandırılmalı. Bunlar yerine su, ayran, kefir gibi içecekler tercih edilmeli.
- Kilo kontrolünde hareketli olmak oldukça mühim. Fırsat buldukça hareket etmeli ve aktif olmalı.



İkili Koruma ile Güçlü Bağışıklık!

Enfeksiyonlardan Korunmada Doğal Kalkanınız

Anadolu
Propolisi
(A.P.E)®

Ham bal

Mentol



ANINDA
ETKİ



İLAÇ
İÇERMEZ

Anadolu
Propolisi
(A.P.E)®

Hipertonik
tuzlu su

Okaliptüs

Gliserin

Sağlık Bakanlığı
Tıbbi Cihaz
Onaylı



BURUN
SPREYİ

Burun akıntısı ve
Burun tıkanıklığı tedavisin

Net 20 ml



Rhinapi Burun Spreyi, sinüzit, nezle, soğuk algınlığı ve alerjik rinit tedavisinde kullanılır.

Propolisli Sprey; boğazınızı rahatlatmak ve nefesinizi ferahlatmak için her an yanınızda!

RHİNAPİ BURUN SPREYİ/

HEDEF ECZA:160030, SELÇUK:68533, İSKOOP-BEK:2064155, SANCAK:21837

BEE'O UP PROPOLİSLİ SPREY/

HEDEF ECZA:143110, SELÇUK:67373, İSKOOP-BEK:2049824, SANCAK:12073



İTÜ





ECZACINIZ ÖNERİYOR

Özellikle bahar aylarında mevsim geçişlerinden kaynaklanan boğaz problemleriyle başa çıkmak isteyenler için etkili çözümlerimizi, ilginizi çekebilecek ürünleri bir araya getirdik.



1



2



3

4



5



6

7



1 NUTRAXIN MULTİVİTAMİN VE MİNERAL KOMPLEKSİ

Nutraxin Multivitamin&Mineral Complex; kadınlar ve erkekler için yapılmış vitamin, mineral ve bitki içeren özel formüllerden oluşuyor. Günlük kullanıma uygun olan bu multivitamin ve mineral kompleksi, zaman salınımlı tablet özelliğine de sahip.

2 PGED CARE D3K2 VİTAMİNİ

D3K2 vitamini, biyoyararlanımı yüksek olması sebebiyle sıklıkla D vitamini eksikliği durumunda tercih edilen bir vitamin kombinasyonudur.

3 İMUNOL PASTİL

İmunol pastil, zencefil, zerdeçal, meyan kökü, frenk üzümü, C vitamini ve çinko içeren yumuşak bir yapıya sahip. Bitkisel ekstraktlardan elde edilen bu pastil, laktoz, glüten, koruyucu ve şeker içermiyor.

4 BEE'UP PROPOLİSLİ BOĞAZ SPREYİ

İstanbul Teknik Üniversitesi'nden uzmanlar tarafından formüle edilen Bee'up propolisli sprej, yüzde 100 doğallığıyla da dikkat çekiyor. Kovandan elde edildiği en saf hali ile ham balın yumuşaklığı ve rahatlatıcı etkisi, mentolün ferahlığı ve patentli saf Anadolu propolisinin özel faydaları bu sprejde bir araya geliyor.

5 MEDICAGO TUSIMED ÖKSÜRÜK ŞURUBU

Kekik Ekstresi, hatmi kök ekstresi, aserola meyve ekstresi, zencefil ekstresi ve meyan kökü içeren bitkisel gıda takviyesidir. Meyan kökünün antiviral, antienflamatuar ve aneljezik etkisi, kekiğin balgam sökücü özelliği vardır. Zencefil, solunum yolu düz kaslarının gevşeyip rahatlamasında rol oynarken hatmi kökü de kronik öksürüklerde rahatlatma sağlar, göğsü yumuşatır ve boğaz ağrısını hafifletir.

6 SUPRADYN FOCUS

Stresli geçen yoğun iş temposunda ve çalışma dönemlerinde size destek sağlayacak Supradyn Focus, içeriğindeki B1, B2, B5, B6, B7, B12, C vitaminleri ve demir, kalsiyum, bakır, iyot, magnezyum, manganla normal enerji oluşum metabolizmasına, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunuyor.

7 ÇİNKOPAST PASTİL

Çinko asetat, C vitamini, kara mürver ve zencefil içeren takviye edici bu gıda, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekliyor. ÇinkoPast pastili kullandıktan sonra rahatça yemek yiyebilir ya da içeceğinizi içebilirsiniz çünkü yeme-içmeden etkilenmez.

YENİ DÖNEME BİR ADIM ÖNDE BAŞLA!

Yeni
dönemde
başarılar.



PROPOLİS
(MED)

KARA MÜRVER
MEYVESİ
(SAMBUCUS NIGRA)



HAVER FARMA İLAÇ A.Ş.



ECZACINIZ ÖNERİYOR

Sonbahar aylarında beslenmenize dikkat ederken bir yandan da eczacınızın önerdiği takviye ürünlerle bağışıklığınızın normal fonksiyonuna katkıda bulunabilir, kışa sağlıklı girebilirsiniz.



8



9



10

8 EFA LIQUID TUTTI FRUTTI

Şurup formda Omega 3 New Life Efa Liquid; yüksek DHA (5 ml'de 740 mg) ve trigliserit formda yüksek doz Omega 3 içeriyor. Küçük balıkların preslenmesiyle Norveç'te üretilen ve uluslararası kalite onaylarına sahip bu takviye gıda, normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur.

9 DUOBALANCE HP

İçerisinde bulunan kalsiyum ve magnezyumla midenin nötralize olmasına yardımcı olur. Aynı zamanda çinko, gastrointestinal sistemin membran protein yapısının korunmasına da katkı sağlar.

10 B-BABY BEBEK & ÇOCUK KREMİ

Kuru ve atopiye yatkın ciltler için özel olarak formüle edilen bu krem, doğal bileşenlerden oluşan içeriğindeki üre ve havuç yağıkakao yağı ve shea butter'la cildi sakınleştiririp rahatlatıyor. Bebekler ve çocukların hassas cilt bariyerlerini korumaya yardımcı, yoğun nemlendirici ve besleyici özelliğe sahiptir.

11 NATURE'S BOUNTY MINI OMEGA-3

İçeriğindeki EPA ve DHA ile kalbin normal fonksiyonuna destek olurken DHA normal beyin fonksiyonlarının ve normal görme yetisinin korunmasına yardımcı olur. Ayrıca DHA'nın anne tarafından alınması fetusun ve emzirilen bebeklerin normal beyin ve göz gelişimine katkıda bulunur.

12 VELAVİT V-FIRSTECT WITH COLOSTRUM

İçeriğindeki standardize kolostrum, beta glukan, C ve D3 vitaminleri, arı sütü ve çinko sayesinde bağışıklığı artıran bu ürünün yemek sonrasında günde bir kapsül şeklinde kullanımı öneriliyor.

13 OCEAN EXTRAMAG

Ocean ExtraMag Tablet, içerisinde bulunan magnezyum malat, magnezyum bisglisinat ve magnezyum sitrattan gelen 200 mg elemental magnezyumla günlük magnezyum ihtiyacını desteklemeye yardımcı oluyor.

14 B-SYNC ON

İçeriğinde kafein, çinko, B5 ve B12 vitamin ve mineralleri bulunan gıda takviyesi B-Sync On, sabahları uyanamama ihtimalini ortadan kaldırıyor, güne enerjik ve zinde başlamanızı sağlıyor. İçeriğindeki vitamin B5, B12 ve çinko ile normal enerji oluşum mekanizmasını desteklerken yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına da yardımcı oluyor.



11



12



13



14

NUTRAXIN®

Hayatı dolu dolu yaşıyorum



**14 Vitamin
& 7 Mineral**

Men's MULTI VITAMIN COMPLEX

14 Vitamins & 7 Minerals
+ Antioxidants
+ Herbal Extracts

60 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

GLUTEN and SUGAR FREE

DIETARY SUPPLEMENT
60 TABLETS

Women's MULTI VITAMIN COMPLEX

14 Vitamins & 8 Minerals
+ Antioxidants
+ Herbal Extracts

60 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

GLUTEN and SUGAR FREE

DIETARY SUPPLEMENT
60 TABLETS

**14 Vitamin
& 8 Mineral**

ŞİMDİ, VİZESİZ SEYAHAT REVAÇTA!

Kuyruklarda bekleyip vize stresi yaşamadan yurt dışına çıkmak halen mümkün. T.C. pasaportuyla vizesiz gezebileceğiniz pek çok ülke bulunuyor.



Kazablanka



GERÇEK BİR UYANIŞ

B·SYNC ON



İlaç değildir,
takviye edici gıdadır.



GÜNE DİNÇ BAŞLA

Dinç uyanmanıza yardımcı olur.



RUH HALİ

Günlük ruh halinizi iyileştirir.



PERFORMANS

Farkındalık, konsantrasyon ve performansınızı geliştirir.



SENKRONİZE OL

Uyku döngünüzü yaşam tarzınıza göre düzenler.



ENERJİ

Yorgunluk hissini azaltır, daha enerjik hissettirir.



VEGAN



ŞEKER
İÇERMEZ



GDO
İÇERMEZ



GLUTEN
İÇERMEZ



LAKTOZ
İÇERMEZ

Gen

bsync.com.tr

/bsynctr

/bsynctr

/b-sync



Belgrad

KAZABLANKA

Ingrid Bergman ve Humprey Bogard'ın başrollerinde oynadığı 1943 yapımı "Kazablanka" adlı sinema klasiğinden hatırlarsınız, bu şehir, unutulmaz bir trajik aşk öyküsüne sahne olur. Üzerinden 76 yıl geçse ve aslında film bir stüdyoda çekilse de hâlâ pek çok kişi, bu kült filmin izlerini takip ediyor. Hatta Kazablanka'ya gelmişken Rick's Café'ye uğramak neredeyse bir gelenek haline geldi. Filmin önemli mekânlarından biri olan Rick's Café'nin dekorunu birebir örnek alarak açılan aynı isimli kafe, uzun yıllardır dünyanın her yerinden gelen sinema tutkunlarını ağırlıyor. Burada akşamları düzenlenen caz dinletilerinden birine katılabilirsiniz. Hepsi bu değil, Kazablanka, Mağrip mimarisinin zarif örnekleriyle dolu. Atlas Okyanusu kıyısında bir Berberi köyü olarak kurulan

şehir, 12. yüzyıldan bu yana pek çok farklı isimle anılmış. Günümüzde Fas'ın en büyük kenti olan Kazablanka, dış ticareti elinde tutan limanı, geleneksel Mağrip mimarisi ile Fransız kolonyal mimarisini harmanlayan yapıları ve de 3,5 milyonu aşan nüfusuyla ülkenin modern yüzü konumunda. Bununla birlikte surlarının bir kısmı hâlen ayakta olan Eski Kent Medine, ona ismini veren beyaz badanalı evleri ve bir labirenti andıran dar sokaklarıyla kentin geçmişine ışık tutuyor. Kentin idari ve ticari merkezleri V. Muhammed ile Birleşmiş Milletler meydanları da pek çok mağaza, otel ve bankaya ev sahipliği yapıyor. Okyanus kıyısında dünyanın en büyük ve en süslemeli yapılarından biri olan II. Hasan Cami yükseliyor.

ŞARM EL-ŞEYH

Kızıldeniz kıyısında yer alan berrak suları, kumsalları, mercan resifleri ve egzotik balıklarıyla Şarm el-Şeyh, dalış tutkunlarının gözdesi. Yıl boyunca yaz mevsiminin hüküm sürdüğü Şarm El-Şeyh, bir zamanlar sıradan bir Bedevi balıkçı köyüydü. Çöl, kanyonlar ve Sina Dağı ile çevrili Şarm el-Şeyh'in mercan resifleri ve rengârenk deniz canlılarıyla göz kamaştıran Kızıldeniz kıyısındaki konumu ise onu zamanla bambaşka bir yer haline getirdi. Bugün artık Kızıldeniz Rivierası denilen bu bölge, son 40 yılda planlı bir şekilde her türlü gelir grubuna hitap eden otel ve tatil köyleriyle ünlenecek bir şehre dönüştü. Kuzeyde Nebk Koyu'yla güney ucta Ras Muhammed Milli Parkı arasında uzanan Şarm el-Şeyh'in kalbinin attığı yer ise 30 kilometre uzunluğundaki kumsallarıyla Naama Koyu... Koydaki Eski Çarşı veya Kral Tutankamon Müzesi görülmeye değer. Olağanüstü güzelliğe sahip

İYİLİĞİNİZİN GARDI



CH-20230130-90



mercan resiflerinin ve lagünlerin mekânı Tiran Boğazi ve adasıysa şnorkelle yüzmek veya derinlere dalmak için ideal bir bölge. Adaya Naama Koyu'ndan düzenli olarak sağlanan ulaşım ile gitmek mümkün. Gordon, Jackson, Thomas ve Woodhouse da dahil keşfedenlerin ismini taşıyan rengârenk balıkları yaşam alanları olan mercan resiflerinde görmek size kendinizi bir belgeselin sunucusu gibi hissettirebilir. Tiran Bölgesi adını ünlü köpekbalıklarından alan koylarıyla da oldukça meşhur.

BELGRAD

Tuna ve Sava nehirlerinin buluşma noktasındaki Belgrad'ın tarihi, Keltlerin M.Ö. 4. yüzyılda inşa ettiği kaleyle başlıyor. Romalılar döneminde Singidunum ismiyle anılan kent, yüzyıllar içerisinde defalarca yıkılıp yeniden kurulmuş. İsmi anlamı "beyaz kale" olan Belgrad'ı izlemek için en iyi manzarayı yaklaşık 2 bin yıldır Belgrad Kalesi (Kalemegdan) sunuyor. Sokullu Çeşmesi, İstanbul Kapısı, Bayraklı Camisi ve Silahtar Damat Ali Paşa Türbesi de dahil önemli Osmanlı yapıları da yine bu bölgede yer alıyor. Sırp Ortodoks Kilisesi'nin kurucusu Aziz Sava'nın ismiyle anılan ve kentin simgelerinden biri haline gelen katedral, Yugoslav Tarihi Müzesi, Nikola Tesla Müzesi ve Prenses Ljubica Konağı da kentte görmeniz gerekenler arasında. Belgrad'da alışveriş için adresiniz, kentin can damarı Knez Mihailova Caddesi; yemek içinse birbirinden hoş restoranları ve ışıklı sokaklarıyla ünlü Skadarlija Mahallesi...

TİRAN

Dalmaçya kıyılarına çok yakın bir konumda yer alan Arnavutluk'un başkenti Tiran'ı ziyaret etmek için en uygun dönem yaz ayları. Osmanlı döneminde kurulan şehir, uzun yıllar Osmanlı İmparatorluğu yönetiminde kalmıştır. Bu nedenle şehirdeki birçok yapıda Osmanlı izlerini görmek mümkündür. İlk kurulduğunda kasaba görünümünde olan şehir, sonraki yıllarda gelişerek önemli bir ticaret merkezi olmuştur. 1919 yılında Arnavutluk'un bağımsızlığını ilan etmesiyle beraber, 2. Dünya

Savaşı'ndan sonra Yugoslav Birliği içinde kaldığı için çok fazla değişim geçirmiştir. Şehirde yer alan eski tarihi yapılar yıkılmış ve yerlerine Yugoslav-Sovyet mimarisine sahip yapılar inşa edilmiştir. Bugünkü görünümün oluşmasında bu dönemde inşa edilen yapılar etkili olmuştur. Komünist rejim son bulduktan sonra Arnavutluk yeni bir değişim sürecine girmiştir. Coğrafi olarak İtalya'ya yakın olduğu için, şehirde İtalyan mimarisinin de izlerine rastlamak mümkündür. Aynı zamanda genç nüfus arasında İtalyanca konuşulması da oldukça yaygındır. Küçük bir başkent olan şehir, yürüyerek rahatlıkla gezilebilir. Tiran aynı zamanda, Avrupa'nın en çok güneş alan şehirleri arasında yer alır.

PRİSTİNE

Kosova'nın başkenti Pristine küçük ve sevimli bir Avrupa kenti. Şehri iki günde rahatlıkla gezebilirsiniz. Pristine'de mutlaka görmeniz gerekenler arasında şehir merkezinde yer alan ve etrafında süs havuzu bulunan Skanderberg Heykeli, Kosova Ulusal Müzesi, "Hünkâr Camii" olarak da bilinen ve Osmanlı İmparatorluğu'nun şehre bıraktığı en önemli tarihi eserlerden biri olan Fatih Camii, Aziz Nikola Ortodoks Kilisesi ve 1840'lı yıllarda Mehmet Yaşar Paşa tarafından yaptırılan Saat Kulesi yer alıyor. Pristine'de alışveriş denildiğinde akla Hyjnesha tanrıçasının bibloları gibi şehrin kültürünü ve tarihini anımsatan yerel ürünler geliyor. Eğer büyük ve lüks mağazalardan alışveriş yapmak isterseniz Albi Shopping Mall'u ve Pristina City Park'ı ziyaret edebilirsiniz. ●





25 EYLÜL DÜNYA ECZACILIK GÜNÜ

Kutlu Olsun

Sevgili Eczacılar,

Her daim yanımızda olan, bilgi ve deneyimleriyle bize yol gösteren, her bir önerinizin ve gülümsemenizin, toplumun sağlıklı dolu bir yaşam sürmesine büyük katkı sağladığını asla unutmuyoruz. İnsanların hayatlarına dokunuyor, sağlık yolculuklarında rehberlik ediyorsunuz. Siz değerli eczacıların 25 Eylül Dünya Eczacılar Günü'nü kutluyor ve sağlık alanındaki katkılarınızın devamını diliyoruz.

VeNatura® HER ÜRÜNÜ İLE ECZACILARIN YANINDA



Alınan her VeNatura® ürünü ile eczacılık ve sağlıkla ilgili diğer bölümlerde okuyan öğrencilerimize Türk Eğitim Vakfı iş birliği ile burs sağlıyoruz.



TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

VÜCUDUMUZ İÇİN ÇOK ÖNEMLİ BİR ŞİNERJİ: SİLİSYUM VE KOLAJEN

Vücuttaki kolajen artışı için en önemli kaynaklardan biri silisyumdur. Kolajen ve silisyum takviyesi birlikte alındığında kolajen sentezinin %11 arttığını gösteren klinik çalışmalar* bulunmaktadır. Silisyum eksikliği kolajen sentezini negatif etkileyeceğinden erken yaşlanmanın cilt, saç ve eklem sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini artırabilir. Silisyumun 35 yaşından itibaren vücuttaki miktarı büyük ölçüde azalır ve bu da ekstra silisyum alınmasını gerektirir.



Diyetisyen
Yeşim Temel Özcan

Yerkabuğunda %27,2 oranında var olan silisyum, oksijenden (%45,5) sonra en çok bulunan ikinci elementtir. Vücutumuz için de çok önemli fonksiyonları vardır. Bağ dokularını, kemikleri ve eklemleri güçlendirmenin yanı sıra tırnak, saç ve cilt bakımı için vazgeçilmez bir bileşendir. Bağ doku, kemik ve cilt sağlığının önemli bileşenlerinden olan kolajenin de vücuttaki sentezi ve kullanılmasında silisyum hayati önem taşımaktadır. İnsan vücudunun çeşitli dokularında ve vücut sıvılarında ortalama 7 gram silisyum bulunur.

SİLİSYUM TAKVİYESİ FARKIYLA KOLAJEN

Silisyum; kolajen ve elastinin ciltteki artışı için gereklidir ve bağ dokuları, kemikler, kırıkdağ, tendon ve eklem sağlığı için büyük önem taşır. Kolajen; dokulara destek sağlayan bir iskele görevi görürken elastinse dokulara, cilde, saç ve kan damarlarına esneklik verir. Silisyum vücuttaki kolajen ve elastinin sentezini artırarak cilt için esnekliğin maksimuma ulaşmasını sağlar. Sağlıklı kadınlarda yapılan klinik çalışmada**, dermatolojik etkiyi değerlendirmek için günlük 5 mg silisyum takviyesi uygulanmıştır. Bu çalışma sonucunda kırışıklıkta %46 ile %75 arasındaki oranlarda azalma ve %50 ile %54 arasında kirpik uzunluğunda artış görülmüştür. Bu kişilerde %40 daha az cilt lekesine rastlanmıştır. Eklem sağlığına geldiğimizde ise silisyumun D vitaminiyle birlikte kullanımında tip 1 kolajende artış olduğunu gösteren klinik çalışmalar*** olduğunu görüyoruz. Tip I kolajen vücutumuzdaki kolajenin

%90'ıdır. Yoğun şekilde paketlenmiş liflerden oluşur. Deri, kemik, tendon, lifli kıkırdak, bağ dokusu ve dişlere yapı sağlar. Kolajen kullanmak isteyenler silisyum içerikli takviyeleri tercih ederek, tek başına kolajen içeren ürünlere göre daha fazla etki göreceklidir.

GIDALARDA SİLİSYUM

Silisyum doğada element olarak var olduğundan gıdalarda çok fazla bulunmamaktadır. Çok az miktarda fasulye filizinde, biber ve kırmızı biberde, yulaf ve darıda bulunur. Horsetail (atkuyruğu/equisetum arvense/ kırkkilit otu) bitkisinde önemli miktarda silisyum elementi vardır. Kırkkilit otunu suda kaynattıktan sonra 6-7 dakika soğumasını bekleyip bardağa ekleyin. 8-10 dakika demlenmesini bekleyin. Aç karnına sabah-akşam bir fincan içilebilir.

*Calomme, Mario R., and Dirk A. Vanden Berghe.

"Supplementation of calves with stabilized orthosilicic acid: Effect on the Si, Ca, Mg, and P concentrations in serum and the collagen concentration in skin and cartilage." *Biological Trace Element Research* 56 (1997): 153-165.

**M. del Bas J, et al, Centre Tecnològic de Nutrició i Salut 2014. Anderson OF, et al, Universidade federal de Juiz de Fora 2018.

***Spector TD, Calomme MR, Anderson SH, Clement G, Bevan L, Demeester N, et al. Choline-stabilized orthosilicic acid supplementation as an adjunct to calcium/vitamin D3 stimulates markers of bone formation in osteopenic females: A randomized, placebo-controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disord.* 2008;9:1-10.

%94
DOĞAL İÇERİK

**ANINDA SIKILAŞTIRICI ETKİ*
4 SAATTE DAHA DOLGUN BİR CİLT***

**15. GÜNDEN İTİBAREN
YENİLENMİŞ BİR CİLT HİSSİ***

**%6 NİASİNAMİD VE
%1.5 HYALURONİK ASİT İLE
HÜCRELERİN ÖMRÜNÜ UZATIR****



**Eau Thermale Avène,
Sağlıklı Cildin Güvencesi**



*Memnuniyet %si, 128 kullanıcı, anında sıkılaştırıcı etki:
% 84, yenilenmiş bir cilt hissi ve 4 saatte gözle görülür dolgun bir cilt: %80
**In vitro olarak test edilmiştir.
***2022 yılında 90'dan fazla ülkede yapılan iç dataya dayalı çalışma ve
2021'de 8 ülkede, 2022'de 5 ülkede yapılan IQVIA anketi



TOPRAKLAMA MUCİZESİ

Bilimsel araştırmalar, günde 40 dakika topraklama yapmanın kalbi koruduğunu, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve enflamasyonu azalttığını gösteriyor.

Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Muhammed Keskin, Hayy Kitap'tan çıkan kitabı "Toprak Kalbi İyileştirir"de topraklamayla ilgili çok önemli bilimsel araştırmalara yer veriyor.

Uygulaması kolay ve tamamen maliyetsiz olan topraklama yönteminin sağlığa mucizevi faydaları bulunuyor. Bilimsel araştırmalar günde 40 dakika topraklama yapmanın kalbi koruduğu, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve enflamasyonu azalttığını gösteriyor. Dr. Muhammed Keskin bu yöntemle ilgili, "Topraklama, temel sağlık ilkelerinden biridir. Dünya'nın yüzeyi, güneş radyasyonu ve yıldırım çarpmaları yoluyla sürekli olarak yenilenen sınırsız sayıda serbest elektron içerir. Yerle fiziksel temas kurduğumuzda vücudumuz bu parçacıkları doğal olarak emer. Vücutta bu elektronlar, iltihaplanmaya ve kronik ağrıya neden olan serbest radikal aktiviteyi azalttığı için iltihap önleyici etkiye sahiptir. Lise yıllarına dönelim, o dönem derslerde elektronların negatif yüklü olduğunu öğrenmiştik. İltihaba neden olan serbest radikaller ise pozitif yüklüdür. Bu da serbest elektronların serbest radikalleri nötralize ettiği anlamına gelir. Topraklama yoluyla kazanılan serbest elektronların enerjisi aynı zamanda vücudumuzun doğuştan gelen enerjisini korumaya yardımcı olur. Böylece elektrik devresi uygun şekilde dengelenmiştir. Topraklamanın tüm bu etkileri kalp sağlığına ve genel sağlığımıza da son derece faydalıdır" açıklamalarında bulunuyor.



NUXE

PARIS



10 YAŞ DAHA GENÇ GÖRÜNEN BİR GÖZ ÇEVRESİ⁽¹⁾

YENİ

360° BAKIM

- İNCE ÇİZGİLER
- KOYU HALKALAR
- ŞİŞKİNLİK
- YORGUNLUK BELİRTİLERİ

DENEYENLERİN

%97'si⁽²⁾

İÇİN DAHA GENÇ
GÖRÜNEN
GÖZ ÇEVRESİ



FRANSA'DA
TASARLANMIŞ VE
ÜRETİLMİŞ FORMÜLLER

FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI⁽³⁾

(1) 31 gönüllü ile yapılan kullanım testi – 56 günlük kullanım sonrası memnuniyet yüzdesi (2) 30 gönüllü ile yapılan kullanım testi – 28 günlük kullanım sonrası memnuniyet yüzdesi

(3) GERSDATA - SOGEARLY – Fransa'daki eczanelerde Mart 2022 tarihine kadar olan ORGANİK ve DOĞAL MARKA satışları esas alınmıştır.



KARDİYOLOJİ
UZMANI DOÇ.
DR. MUHAMMED
KESKİN

TOPRAKLAMA ENFLAMASYONU AZALTIR, KAN BASINCINI DÜŞÜRÜR

Sağlıklı bir kalp ve sağlıklı bir beden için; doğanın, doğru beslenmenin, stres kontrolünün ve daha pek çok doğal formülün bilimsel kanıtlarla faydalarının anlatıldığı “Toprak Kalbi İyileştirir” adlı kitapta Dr. Muhammed Keskin şu açıklamalarda bulunuyor: “Elektron eksikliğinin kronik hastalıkları tetiklediğini ifade eden Keskin, “Dünyayla düzenli bir bağlantı olmadan da insanlar elektron eksikliği geliştirebilirler. Bu da vücutta dengesizliklere ve potansiyel olarak önemli sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin; kalp hastalığı, kanser, diyabet ve otoimmün bozukluklar dahil olmak üzere birçok kronik hastalığın nedeni olarak giderek daha fazla tanımlanan kronik enflamasyon, bu bağlantı eksikliğinin bir sonucu olabilir. Neyse ki, düzenli olarak topraklama uygulayarak bağlantı kolayca geri yüklenebilir. Topraklamayla, enflamasyonda azalma, kalp hastalığı da dahil olmak

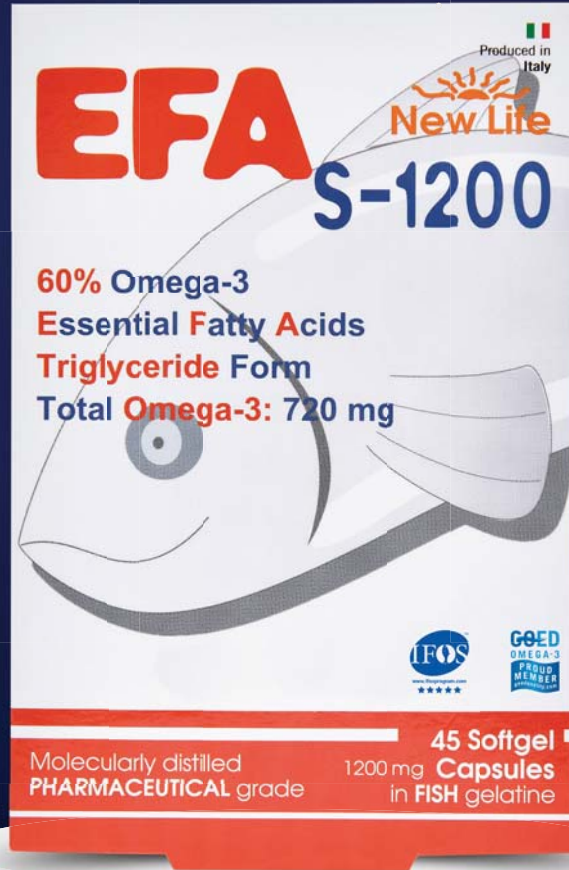
üzere enflamasyonla ilgili birçok bozuklukla ilişkili semptomların iyileşmesi veya ortadan kaldırılması konusunda olumlu etkileri tespit edilmiştir. Ayrıca topraklama kalp atış hızını dengeler. Sinir sistemi aktivitesini ve stres hormonu salgısını düzenleyerek vücuttaki stresi azaltır ve sakinliği artırır. Kardiyovasküler hastalıklara karşı olumlu etkileri vardır. Solunum, dolaşım ve sinir sistemi üzerinde olumlu etkileri gözlemlenmiştir. Kronik ağrıda azalmaya neden olduğu gözlenmiştir. Ancak topraklamanın belki de en güçlü faydalarından biri, kan basıncını düşürmeye yardımcı etkisidir. Çoğunuzun bildiği gibi, yüksek tansiyona ‘hiperviskozite’ye neden olur; bu, kanınızın kalın ve yapışkan olduğu ve dolaşım sisteminizde yavaş hareket ettiği anlamına gelir. Başka bir deyişle, kanınız ketçap gibi kalındır ve bu, atardamarlara zarar veren, kan basıncını artıran ve kanın pıhtılaşma riskini artıran iltihaplanma sürecini besler. Ketçap gibi olmak yerine, kanımızın vişne suyu gibi sorunsuz ve kolay bir şekilde akmasını isteriz.

Bilimsel araştırmalar, günde 40 dakika topraklama yapmanın kalbi koruduğunu, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve enflamasyonu azalttığını gösteriyor.



Türkiye'de Omega-3

EFA'dır!



- IFOS Kalite Raporu
- Yüksek Konsantrasyon
- Trigliserid Form
- Balık Jelatini Yumuşak Kapsül
- Yüksek Emilim
- Blister Ambalaj

Topraklama burada devreye girer. Topraklama, kanımızın elektriksel yükünü değiştirerek akışını ve viskozitesini iyileştirmeye yardımcı olarak kan basıncını düşürür. Ayrıca, kan basıncını artırabilen başka bir faktör olan stresi azaltır.”

TOPRAKLAMA KALBİ KORUR!

Muhammed Keskin, topraklamanın kalp sağlığı üzerindeki etkilerine de değindi: “Topraklamanın bir diğer önemli etkisi de kalp hastalıkları üzerinde saptanmıştır. Topraklama hücresel tamir ve enerji için primer kaynak sağlar. Hücrelerimizin enerji fabrikaları olan mitokondri kompleksleri içinde elektronlar, ATP oluşturan enzimlerin bir montaj hattından geçirilir. Vücut topraktan gelen elektronlarla temasa geçtiğinde, sınırsız enerji kaynağı vücut tarafından emilir. Topraklama elektronları transfer etmenin ve mitokondriyi güçlendirmenin bir yoludur. Böylece topraklama tüm hücrelerimizin optimum ATP üretimi seviyelerine katkıda bulunur. Kalp hastalıklarında ATP kalp dışına sızar ve hücre hayatı ATP’yi kaybeder. Anjina, kalp yetmezliği, sessiz iskemi, mitral kapak prolapsusu ve diyastolik disfonksiyon gibi herhangi bir kardiyak durum da bir tür ATP açığına neden olabilir. Topraktan gelen enerji gerçekten de hassas kalp hücrelerinin imdadına yetişir.”

TOPRAKLAMA NASIL YAPILIR?

Topraklama işleminin nasıl yapılabileceği konusunda da bilgi veren Doç. Dr. Muhammed Keskin, “Koşullar izin veriyorsa, her gün 40 dakika çıplak ayakla çim, kum,

kil ve betonda dolaşmak ya da oturmak topraklama için idealdir. Ahşap ve vinil iletken değildir. Kum ve çimeni her zaman bulamasak da beton bir zeminde de bunu gerçekleştirebiliriz. Bu bir bodrum ve giriş katı zemini de olabilir. Bu gibi zeminlerde oturun, kitap okuyun ayaklarınızı çıplak vaziyette zemine temas ettirin ve o anın tadını çıkarın. Topraklama kan viskozitesini önemli ölçüde azaltmaktadır. Hastalar kan viskozitesi ile ilgili herhangi bir ilaç alıyorsa, dikkatli olmakta fayda var. Güçlü kan sulandırıcılar, kan pıhtılaşması riskini artıran kardiyovasküler rahatsızlıkları olan hastalara yaygın olarak reçete edilmektedir. Hastalar bu gibi ilaçları alıyorsa doktorlarına topraklamayı denemek istediklerini önceden bildirmeleri gerekir. Ardından da birlikte çalışarak, INR stabilize olana kadar her hafta dikkatlice izlenmeleri gerekir” dedi. ●

Topraklanmak için neler yapabiliriz?

- Toprakta, ıslak çimde ve kumda yalın ayak dolaşın.
- Ağaçlara temas edin.
- Denize girin.
- Evcil hayvanlarınızı veya sokaktaki hayvanları sevin.



sprey formda



Beaute-in strong hair

Bitkisel ekstreler ve
vitamin & mineral içeren

saç bakım
serumu

Canlı ve sağlıklı saçlar destek bekler!



- Biberiye ekstresi • Kafein • Hidrolize keratin
- Niasinamid • Biotin • Argan • **procapil**

KOKU PERDELERİ VE RUH HALLERİ

Nasıl ki bir bahçeden geçerken çiçeklerin, spa'ya girdiğinizde esansların, kafede otururken taze kahve ve çöreklerin kokusu, bizi anılarda yolculuğa çıkarıyorsa doğru koku tasarımıyla planlanan bir iç mekân da aynı tesiri yaratıyor.

YAZI: İŞİL KARAHANOĞLU

Koku alma duyusu, beynimizin en ilkel kısmında yer alıyor. Diğer duylardan farklı olarak; beyinde hisleri, bağlantılı öğrenmeyi ve hafızayı yönlendiren bölümlerle doğrudan ilişkisi var. Düşünün ki; tek hücreli canlılar olduğumuz dönemde çevreyi algılamak, yemek bulmak, üremek için koku duyusundan yararlanıyorduk. Bugünse, birebir hayatta kalmamıza yardımcı olmasa da, kokuların stresi azaltmada, odaklanmada, hafızayı güçlendirmede ve hislerimizi negatiften pozitifte çevirmede etkisi büyük.

EST. 2009

COSMED

COSMECEUTICALS

ANATOLIA

SKINOLOGIST



0,5% Retinol ve Multipeptit İçeren Yenileyici Serum

Akneye eğilimli veya olgun ciltlerin aydınlık ve pürüzsüz bir görünüm kazanmasına yardımcı olan %0,5 Retinol içeren bakım serumu. İçeriğindeki Multi Peptid Kompleksi ve Bakuchiol ile cildin yenilenme mekanizmasını tetikler.

*Ürünlerin içeriğindeki AHA, BHA veya Retinol'den dolayı gündüz bakımına SPF 30 ve üzeri güneş kremi eklenmesi gerekmektedir.

cosmedkurumsal.com

cosmedcosmeceuticals



Oda Kokuları

2019 yılında düzenlenen en önemli mimari ve dekorasyon fuarlarından biri olan Salone del Mobile'de, Google nöroestetik alanına giriş yaparak, insan vücudunun iyi bir tasarım karşısında verdiği tepkileri araştırdı. Reddymade Architecture and Design firmasının tasarladığı "A Space for Being" adlı enstalasyonda, duylara hitap eden odalarda dolaşan ziyaretçilerin kalp atışı, vücut ısı ve tepkileri analiz edilerek, etrafımızı saran her detayın hislerimizi, duygularımızı ve mood'umuzu ne kadar çok etkilediği ortaya koyuldu. Aslında sanat ve tasarım tedavi edici araçlar olarak insanlığın başlangıcından beri kullanılıyordu, sadece artık bunu destekleyen çalışmaların da yapıldığını görüyoruz.

Taze ve meyvemsi notalar, çok fazla enerji ve dikkat gerektiren ofislerde kullanılabilir.



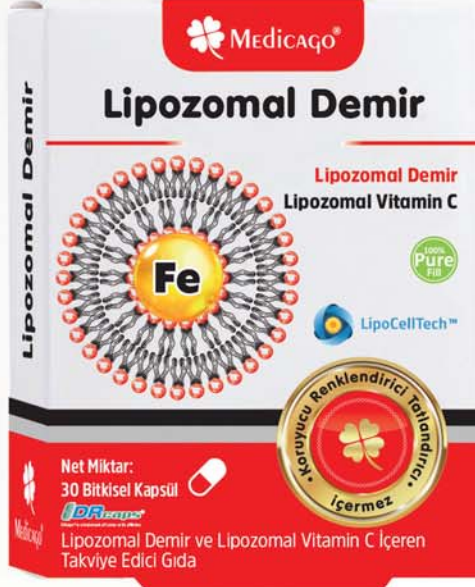
Koku Perdeleri

Evden çalışma oranı arttıkça, çalışma ve yaşam aşanları arasındaki çizgi de giderek bulanıklaştı. Çoğumuz evlerimize belirli saatler arasında ofis hayatımızı taşır hale geldik. Bu yüzden de odalar arasındaki sınırı belirlemek için her türlü duydudan yardım alınmaya başlandı. Örneğin çeşitli odalar arasına kesin sınır koymak veya ruh halimizi harekete geçirmek için koku perdelerinden yararlanabiliriz. Yatak odanız için sizi sakinleştirip rahatlatmanızı sağlayacak bir oda kokusunu tercih ederken çalışma ortamınız için sabahları enerjinizi tazeleyecek bilgisayarınızı açıp zinde bir başlangıç için sizi uyuracak bir koku belirleyebilirsiniz.



Lipozomal Demir

Lipozomal Formülasyon ile Demir ve Vitamin C'nin Güçlü Birleşimi



**YENİ
ÜRÜN**



Lipozomal Magnezyum

Sağlıklı Bir Yaşam İçin Vazgeçilmez Mineral Şimdi Lipozomal Formda

**YENİ
ÜRÜN**





Hassas Burunlar

2004 yılında yapılan Nobel ödüllü bir araştırmaya göre, ortalama bir insan 10 bin farklı kokuyu hatırlayabiliyor. Doğru kullanılan bir kokunun ne kadar kalıcı etkileri olabileceğini düşünün. Bunu yıllardır bilen pazarlamacılar ve yöneticiler, marka bağlılığını ve bilinirliğini oluşturmak için kokuları "olfactory branding" (koku markalaşması) adı altında kullanıyorlardı. Bugün ise dağınık, kaotik ve gittikçe dijitalleşen dünyamızda, kokuyla kurulan fiziksel etkileşimin bizi, benliğimize ve bulunduğumuz ana geri getirme gücünden iç mimaride de yararlanılıyor.



Mekânın Kimliğini Yansıtan Koku Tasarımları

"Scentscaping", "fragrance-zoning" ve "sensory design" gibi tanımlamalarla, mekânlarda doğru atmosferi tasarlamak için kokular artık inceleniyor. Uzmanlar; görevinin kendisine dikkat çekmeden, genel ambiyansı iyileştirmek olduğunu söylüyor. Bir odaya girdiğinizde, kokuyu hissetmeli, deneyimlemeli, ancak onunla boğulmamalısınız. Bunun için de mekânın boyutu, tasarımı, hikâyesi ve yarattığı his göz önünde bulundurulmalı. Günün sonunda, seçilen koku, o mekânın kimliğini, benzersizliğini yansıtmalı.



Oda Kokusu Seçerken Nelere Dikkat Etmeli?

Bununla birlikte, kokuların evin etrafındaki konumlandırılması, kokunun derecesi ve belirli kokuların içerikleri gibi kokuları temizlerken dikkate alınması gereken birkaç şey var. Çünkü yatağın yanında uykunuzu rahatsız edecek keskin bir koku bulundurmamak istemezsiniz. Bir difüzör yerleştirmek için harika noktalardan biri, odaya girer girmez tatlı kokunun alınmasını sağlayan bir kapının yakınıdır. Mum seçimi yaparsanız burunda hafif hissettiren vanilya ve yasemin notalarını tercih edebilirsiniz. Lavanta, dinlenmeyi teşvik etmesi ve uykuya yardımcı olmasıyla bilinir, bu da onu yatak odası için iyi bir seçenek haline getirir. Çiçek notaları, bitki çayları veya kremsi odunsu kokular daha rahat bir his yaratabilir ve bu kokuları tembel akşamlar için mükemmel hale getirir. Taze, meyvemsi ve lezzetli notalar, çok fazla enerji ve dikkat gerektiren mutfaklarda ve ofislerde kullanılabilir. ●



Çiçek notaları, bitki çayları veya kremsi odunsu kokular rahatlatıcı ve sakinleştirici etkiye sahiptir.



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



PHARMETIC SEÇTİ

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık. Spor ve doğayla içiçe geçecek Sonbahar aylarında çantanızda bulunması gereken, özellikle açık havada işinize yarayacağını düşündüğümüz yeni sağlık ürünlerini sizler için bir araya getirdik. İncelemenize bırakıyoruz.

1



2



3



5



4



6



❶ NEW LIFE BERGACOL (KOLESTEROL DÜZEYİNİN DENGELENMESİNE YARDIMCI OLUR.)

❷ PROCAPIL STRONG HAIR (SAÇLARIN YERİNE YENİSİNİN GELMESİNİ DESTEKLER.) ❸ ECZACININ ÇİFTLİĞİ KSİLİTOL (BİTKİSEL BİR TATLANDIRICI OLAN KSİLİTOL, RAFİNE ŞEKERDEN YÜZDE 40 DAHA DÜŞÜK KALORİLİ VE DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSE SAHİP.) ❹ NBT LIFE SUPER B (KLORELLA VE SİRULİNA, SAĞ KLOROFİL TAKVİYE BESİNİ.) ❺ OCEAN ÇİNKO BSİGLİSİNAT (ONARICI ÖZELLİĞİNDEN DOLAYI KEMİLLERİN, SAÇ, TIRNAK VE CİLDİN KORUNMASINA KATKIDA BULUNUR.) ❻ PGED CARE MELATONİN (HUZURLU BİR UYKU UYUMANIZA YARDIMCI OLUR.)

sebamed®
pH 5.5
klinik olarak
test edilmiştir

GÜÇLÜ SAÇLAR SAĞLIKLI SAÇ DERİSİNDEN BAŞLAR

Saç derisinin doğal koruyucu tabakasını destekleyen
Sebamed Saç Dökülmesine Karşı Şampuan, saç köklerini
besleyerek dökülmenin azalmasına yardımcı olur.

SAÇ
YOĞUNLUĞUNDA
%93
ARTIŞ*

SAÇ
DÖKÜLMESİNDE
%90
AZALMA*

sebamed®
pH 5.5
klinik olarak
test edilmiştir
SAÇ BAKIMI



* Kullananların %93'ünde saç yoğunluğunda artış onaylandı

** Kullananların %90'ünde saç dökülmesinde azalma onaylandı.

KİTAP OKUMA SAATİ

Kitap, çocuğun hayal gücünü, yaratıcılığını, sorun çözme yetilerini geliştirir. Belirli bir yaş seviyesi ya da zaman dilimi mevcut değildir ancak teknolojiyle erken yaşta tanışan çocukları kitapların renkli dünyasıyla tanıştırmak onların tüm yaşamını etkileyecek bir öneme sahiptir. Çocuk kitaplarla ne kadar küçük yaşta tanışırса büyüdüğünde de kitap okuma alışkanlığını edinmesi o kadar kolay olacaktır. Çünkü kitaplar çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alandaki becerilerini geliştirmeyi sağlayan, dil gelişimi, ahlaki ve sosyal gelişimlerini de önemli ölçüde etkileyen bir araçtır. Bu düşünceyle yola çıkarak çocukların ilgisini çekebileceğini düşündüğümüz yeni çıkan çocuk kitaplarını bir araya getiriyoruz.



Derin Orman

İllüstratör Merve Atılgan'ın ilk kez yazıp resimlediği kitabı "Derin Orman" okurlarını hayal gücünün renkli koridorlarında keşiflerle dolu bir yolculuğa çıkarıyor. Hiçbir şey yapmadığımız anlar, aslında sanıldığı kadar da boş anlar değildir diyen yazar, bu zamanların belki de en dolu, en keyifli anlar olduğuna ve hayal gücünün çıkabileceği sonsuz sayıda yolculuk olduğuna dikkat çekiyor. canyayinlari.com/can-cocuk



İnşaat Ustaları

Tıpkı insanlar gibi, hayvanlar da yaşayacak bir yere ihtiyaç duyarlar. İşte bu kitapta, kendi yuvalarını inşa edebilen çok yetenekli hayvanlarla tanışıyor olacaksınız. Hayvanların birbirinden etkileyici özelliklerle karşımıza çıktığı "Süper Hayvanlar" serisinin "İnşaat Ustaları" adlı kitabında kunduz, leylek, bal arısı, Japon balon balığı, köstebek gibi pek çok hayvanı yakından tanımaya ve yuvalarını nasıl da ustalıkla inşa ettiklerini görmeye hazır olun! ithakiyayingrubu.com/yayinevi/ithaki-cocuk

İstanbul'da Bir Ejderha

Fantastik edebiyat okurlarının yakından tanıdığı Erbuğ Kaya'nın ilk gençlik kitabı serisi "Yegâneler", "İstanbul'da Bir Ejderha" ile yeni maceralara yelken açıyor. 12 yaş ve üstü için uygun olan kitapta, Doğanın Diyarı ve Hükmedenler Diyarı arasındaki mücadele kaldığı yerden devam ediyor. Geçmiş zamanın ünlü imparatoru Sargon, iki diyarı birleştirip yeniden hüküm sürmek istiyor ancak öncesinde yapması gereken işler oldukça çok. İstanbul'da fantastik bir hikâye peşine düşmek isteyen gençler, bu kitabı okuma listelerine alabilirler. dogancocuk.com.tr



İlham Veren Biyografiler

Psikoloji kitaplarıyla adından söz ettiren Timaş yayınlarından çıkan "Florence Nightingale–Haydi Kurtaralım Dünyayı"; mücadele, fedakârlık, özveri ve merhamet dolu bir hikâye. Hemşireliğin kurucusu olan Florence Nightingale'i tanırmak şaşıracak, onun hangi fırsatları elinin tersiyle itip bu meslek için var gücüyle mücadele ettiğini göreceksiniz. Harika çizimleriyle okuru içine çeken bu kitap, umut vadeden bir biyografi sunuyor. timas.com.tr



mustela®

Stelatopia + *Aile*

Atopiye eğilimli ciltler için
etkili ve doğal bakım



✓ Kokusuz ✓ Anında rahatlatma ✓ Kaşıntı karşıtı





SOSYAL MEDYANIN ÇOCUKLAR İÇİN YENİ RİSKİ: DİJİTAL KİR

Sosyal medyada çocuklar adına açılan hesaplar dijital kir oluşturuyor. İletişim profesyoneli ve eğitimci Gamze Nurluoğlu dijital ebeveynlik konusuna dikkat çekerek çocukları dijital dünyanın olumsuzluklarından korumanın yollarını anlattı.



İLETİŞİM
PROFESYONELİ VE
EĞİTİMEN GAMZE
NURLUOĞLU

Dijitalleşme gün geçtikçe yaygınlaşırken bu durumun olumsuz etkilerinden aileler de nasibini alıyor ve çocuklarını sosyal medyanın zararlarından korumanın yollarını arıyor. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre ülkemizin yüzde 85'i internet kullanırken, yüzde 81'i de sosyal medyada aktif olarak yer alıyor ve günde üç saatini bu platformlarda geçiriyor. Sosyal medya kullanıcılarının yüzde 5,7'sininse 17 yaş altındaki gençlerden oluşması, ebeveynlerde birçok soru işaretinin oluşmasına yol açıyor. Birçok ebeveyn, çocuklarını dijital dünyanın siber zorbalık gibi olumsuzluklarından

korumanın yöntemlerini araştırıyor. Dijital ebeveynlik kavramına dikkat çeken İletişim Profesyoneli ve Eğitimci Gamze Nurluoğlu, yetişkinlerin çocuklara zarar verebilecek sosyal medya paylaşımlarını değerlendirdi.

ÇOCUKLAR ADINA AÇILAN HESAPLAR

Dijital dünyanın çocuklarda en çok beğenilme dürtüsü ve odaklanma sorunu yarattığını, ayrıca çocukların taciz ve siber zorbalık gibi olumsuzluklarla karşılaştıklarını vurgulayan Gamze Nurluoğlu, "Gelişim çağındaki çocuklar, bu faktörlerden daha çok etkileniyor. Bu aşamada ebeveynlere büyük sorumluluklar

b-good® care

b-baby™ Atopik Bakım Serisi

*“Ciltte oluşan kaşıntı ve gerginlik hissinin
kaybolmasına yardımcı bakım!”*



Hipoalerjenik + Dermatolojik Test Yapılmıştır. ✓





düşüyor. Ancak çocukları sosyal medyanın olumsuz etkilerinden korumak için kullanımı sınırlamak yetmiyor. Ailelerin bilinçlenerek dijital kullanımı düzenlemesi ve çocuğun yaşı büyüdükçe dijital kullanımını şekillendirmesi gerekiyor” dedi.

DİJİTAL KİRLİLİĞİN YARATICISI: “SHARENTING”

“Sharenting” kavramı İngilizce paylaşmak anlamına gelen “share” kelimesiyle ebeveyn anlamına gelen “parent” sözcüklerinin birleşiminden oluşuyor. Teknolojiyle sıkı fıkı olan, özellikle de sosyal medya kullanımında aktif olan ebeveynlerin çocuklarının hayatlarının her ayrıntısını blog, resim, tweet şeklinde paylaşmaları durumunda kullanılıyor. İletişim Profesyoneli ve Öğretmen Gamze Nurluoğlu, “Çoğumuz sosyal medyada özel hayatımıza dair fotoğraflar paylaşıyoruz. Bunu yaparken sadece kendi mahremine değil, çocuğunun özeline de yer veren ebeveynler var. Hatta çocuklarının adına hesap açıldığını, onun adına kullanıldığını görüyoruz. ‘Sharenting’ adı verilen bu durum yanlış bir davranış modeli. Çünkü çocukların okul-kreş isimleri gibi bilgilerini açık şekilde belirtmek ve onların fotoğraflarını paylaşmak, dijital ayak izi oluşturuyor. Çocuğun dijitaldeki kimliği, haberi olmadan başlatıldığı için kişi yaş aldıkça bunu yönetmek zorlaşıyor. Çocuk aynı zamanda ebeveyn paylaşımı nedeniyle siber zorbalığa da maruz kalabiliyor. Bu nedenle ebeveynlerin farkındalık kazanmaları ve bilinçli dijital ebeveynlere dönüşmeleri şart” şeklinde konuştu.

DİJİTAL EBEVEYNLER, ÇOCUKLARINA ROL MODEL

“Aileler çocuklarını sosyal medyada etkileşim aracı olarak kullanmamalı” diyen Gamze Nurluoğlu, dijital ebeveynlik kavramını şu şekilde anlattı: “Dijital ebeveynler, çocukların sosyal, duygusal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel gelişimlerini dijital dünyanın olumsuzluklarından uzak tutarak sürdürebilmelerini sağlar. Teknolojinin doğru kullanımını teşvik ederken aynı zamanda çocuklarına yol gösterir. Bunun için de iyi birer dijital okuryazar olmak, kritik bir önem taşıyor. Dijital ebeveynler yasaklamaz ya da baskıcı kontrol mekanizması kurmaz. Çocuğu teknolojiyle denetler, bilinçlendirir, risklerden korur.”



“Çocukların okul-kreş isimleri gibi bilgilerini açık şekilde belirtmek ve onların fotoğraflarını paylaşmak, dijital ayak izi oluşturuyor.”



AİLE İÇİNDE DİJİTAL DENETLEME MEKANİZMASI

Dijital çağda ailelerin bir denetleme mekanizması geliştirmesi ve dijital dünyanın zararlarını engelleyip faydalarına odaklanmaları gerektiğine işaret eden İletişim Profesyoneli ve Öğretmen Gamze Nurluoğlu, ebeveynlere şu tavsiyelerde bulundu: Telefon kullanımı yaş grubuna göre şekillendirilmeli. Çocuk, ebeveynin telefonunda her uygulamaya erişememeli. Video platformlarında çocuklara özel modlar devreye alınmalı. Çocuk bireysel telefonuna geçtiğindeyse ebeveyn denetimleri aktif hale getirilmeli. Sosyal medya kullanmaya başladığında da riskler ve kötü niyetli kişiler hakkında bilinçlendirilmeli. Yabancı dil öğrenebilecekleri, becerilerini geliştirebilecekleri uygulamalara yönlendirilmeli. Çocukların hangi uygulamayı, ne amaçla kullandığını odaklanmak, onları kısıtlamaktan daha önemli. Ebeveynler bu sayede teknolojiyi çocuklar için faydalı deneyimlere dönüştürebilir. ●

Sosyal Medya Paylaşımlarında Nelere Dikkat Etmeli?

- Dijital ebeveynlik yaparken çocukların fiziksel, duygusal ve cinsel sağlığı göz önünde bulundurulmalı.
- 13 yaşından önce çocuklara sosyal medya hesabı açılmamalı, eğer açılmışsa, gizli hesap olarak kullanılmalı.
- Paylaşımlar sırasında çocuğun dijital mahremiyeti unutulmadan paylaşım yapılmalı. Tuvaletten önce, banyodayken, çıplak veya benzeri uygunsuz durumlar kesinlikle paylaşılmamalı.



YENİ

Dikkat! Beynin Mega Kahramanları, bir arada!

● Fosfotidilkolin ● Fosfotidilserin ● DHA ● B Vitaminleri
● L-Karnitin ● Magnezyum L-Treonat

Alg Kaynaklı
Kokusuz
OMEGA 3

DHA
normal beyin
fonksiyonlarının
korunmasına
katkıda bulunur.*

*Türk Gıda
Kodeksi Beslenme ve
Sağlık Beyanları
Yönetmeliği

Günde
5 mL
kullanılması
önerilir.

Kullanmadan
önce
iyice
çalkalayınız.



NBT İLAÇ
"Sağlık doğamızda var"

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Dermo-kozmetik alanında geline son noktada, aydınlatıcı serumlar ve bitki özlü cilt bakım ürünleri sayesinde pek çok kusur yok edilebiliyor. Sonbahar sezonunda öne çıkan ve cildinizde mucizeler yaratabilecek pek çok yenilikçi ürünü, kısaca radarımıza takılanları sıralıyoruz.



1 COSMED SKINOLOGIST RETINOL SERUM

Çiğdem çiçeğiyle formüle Cosmed Retinol ve Peptit İçeren Yenileyici Serum, cilt yenilenmesi ve gençleşmesine yönelik en son teknolojileri bir araya getiriyor. Yüksek kalitedeki formülüyle kolajen sentezini desteklerken, DNA hasarını engelliyor ve ciltte; onarıcı, sakinleştirici bir etki yaratıyor. Hassas ciltlerin de kullanabileceği ürün, yenilikçi formülüyle cildi beslerken aynı zamanda cildin sıkılaşmasına ve canlanmasına da yardımcı oluyor. Düzenli kullanımda cilt tonunu eşitlemeye, ince çizgileri ve kırışıklıkları azaltmaya yardımcı olan serum; cildin daha parlak, genç ve sağlıklı bir görünüme kavuşmasına destek oluyor.

2 INSTITUT ESTHEDERM AGE PROTEOM ADVANCED SERUM

Yoğun nemsizlik, ince çizgiler ve kırışıklık görünümüne karşı hyalüronik asit içeren serum, içeriğindeki hyalüronik asitle cildi yoğun şekilde nemlendirmeye, çizgilerinin azalmasına ve cildin gençlik ışıltısına kavuşmasına yardımcı olur. Nemsiz ve kuru ciltlerin rahatlamasına ve nem depolamasına destek olur.

3 BIODERMA HYDRABIO HYALU+ SERUM

Cilt, hyalüronik asit içeren bir yapıya sahiptir. Erken yaşlarda ciltte fazlasıyla bulunmakta olan hyaluronik asit, 20 yaşından itibaren yavaş yavaş gücünü yitirmeye başlar ve ciltte nemsizlik, donukluk, ince kırışıklıklar ve elastikiyet kaybı yaşanır.

Bioderma'nın yeni serumu, cildin kendi hyalüronik asit rezervlerinin korunmasına destek oluyor ve aynı zaman da içerdiği hyalüronik asit ile cildin neminin artmasına yardımcı oluyor. İçerdiği hyalüronik asit ile cildi derinlemesine nemlendirirken erken yaşlanma karşıtı etki sunarak, ince çizgilerin görünümünde azalmaya yardımcı oluyor.

4 ETAT PUR ACTIVE RESVERATROL

Asma yaprağından elde edilen güçlü bir antioksidan olan ve polifenol ailesine ait olan resveratrol, cildin yaşlanmasından sorumlu serbest radikallerden korur ve ciltteki kırışıklıkların görünümünün azalmasına yardımcı olur. Sahip olduğu in-skin patenti sayesinde aktif içeriklerin cilde nüfuz etmesini kolaylaştırır. Üç kat daha etkili hedefe yönelik etki sağlar.

VOONKA® COLLAGEN

MULTI COLLAGEN CHOCOLATE POWDER



MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Ergenlik, hamilelik ve kilo değişikliklerinin neden olduğu çatlaklar, kuru, canlılığını kaybetmiş, alerjik, hassas ciltler, sıkılığını kaybetmiş yüz hatları, hiçbiri için geç değil. İşte, eczanelerde bulabileceğiniz birbirinden etkili çözüm ortakları.



5



6



7



8



9

5 NEOSTRATA VİTAMİN C PHA SERUM

Yüzde 15 saf C vitaminiyle zenginleştirilmiş aydınlatıcı cilt serumu, önemli ölçüde daha parlak, daha düzgün ve genç görünen cilt için koyu lekelerin, ince çizgilerin ve kırışıklıkların ve diğer fotoyaşlanma belirtilerinin görünümünü azaltmayı hedefliyor.

6 VOONKA KOLAJEN HİALÜRONİK ASİT

Normal bağ dokularının korunmasına, saç ve cilt pigmentasyonuna katkıda bulunan

bu hidrolize kolajen, saç, cilt ve tırnakların korunmasını sağlıyor. İçeriğindeki C vitamini, cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.

7 NUXE SUPER SERUM[10] GÖZ ÇEVRESİ

Günlük uygulanan Super Serum [10] Eye, ince çizgiler, yorgunluk belirtileri, koyu halkalar ve şişkinlik üzerinde 360 derece iyileşme sağlar. Birkaç haftalık kullanım sonrası, 10 yaş genç görünen bir göz çevresine kavuşulur.

8 LA ROCHE-POSAY EFFACLAR DUO(+) BAKIM KREMİ

Cilt kusurlarının görünümünü azaltır ve tekrarlama karşıtı etki sunar. Nemlendirici, matlaştırıcı ve yağlı his bırakmayan bir jel kremidir.

9 VICHY LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST YAŞLANMA KARŞITI KREM

Kolajen kaybı nedeniyle oluşan yaşlanma belirtilerinin görünümünü düzeltir. Ciltte sıkı görünüm sağlar ve leke görünümünü azaltır. Hızlı emilen yağlı ve yapışkan his bırakmayan kremi bir dokuya sahiptir.

 tat pur
cildine iyi gelen saflık

Yeni Pure Active Saf Niacinamide %5

İşıltılı ve Pürüzsüz Cilt Etkisi



Deneyenlerin

%94' 

hassas ciltlerinin daha
ı ıltılı ve pürüzsüz
göründüğünü belirtti.*



*Sonuçlar 28 gün boyunca %100 hassas cilde sahip 31-64 ya larında 33 gönüllü ile gerçekleştirilen kullanım testi ardından elde edilmiştir. Fransa, 2022 Şubat.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Hepsi bu değil, kendini yenilemek isteyenlere alternatif bir kaç ürün önerimiz daha var.

Pürüzsüz ve sıkı bir cildi hedef alan ve ona göre formüle edilmiş içerikleriyle büyük farklılıklar vadeden retinol serumlar, saç besleyici takviye gıdalar ve parfümlerle sezona taze bir başlangıç yapabilirsiniz.



10 GUMMY LAB SAÇ VİTAMİNİ

Suda Vitamin, Gummy Lab serisi, ağızda eriyen vitamin formuyla hem yetişkinlere hem de çocuklara vitamini tüketmenin pratik ve lezzetli bir alternatifini sunuyor. Saçların uzamasını desteklemek için Hair Vitamins'i deneyebilirsiniz.

11 ROGER&GALLET BOIS D'ORANGE

Turuncu özlü, odunsu, enerji veren parfüm Roger&Gallet Bois D'Orange, usta parfümör Dominique Ropion tarafından tasarlanmış. Turuncu ağacının canlı ve taze kokusuyla paçulinin duylara hitap eden notalarının birleşiminden oluşan bu parfüm, doğal kaynaklı alkol içeriyor.

12 CAUDALIE VINOPARFECT SERUM ECLAT ANTI-TACHES

Vinoparfect serisinin gözde ürünü olan Leke Karşıtı Işıltı Verici Serum, bir şişe kullanımdan itibaren lekeler üzerinde yüzde 63 azalma vaat ediyor. Tüm cilt tiplerine uygun ve tüm leke türleri (akne, yaşlanma, hamilelik, güneş) üzerinde etkili leke karşıtı serum, gözle görülür şekilde daha aydınlık bir göz çevresi sağlıyor.

13 WELLCARE KOLAJEN BEAUTY BOOST SERİSİ

İçeriğindeki mikroenkapsüle silisyumun yanı sıra verisol ve fortigel markalı patentli kolajen içeriğine sahip Wellcare Kolajen Beauty Boost serisi, cildinize kaybettiği sıklığı geri

kazandırmayı hedefliyor. Nar, elma ve karpuz aromalı Wellcare Collagen Beauty Boost şaşeleri, hidrolize kolajen peptitleri içeriyor.

14 BEPANTHOL SENSIDAILY VÜCUT KREMİ

Bepanthol SensiDaily vücut kremi, çok kuru veya atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bir günlük vücut kremi. Düzenli kullanımda, prebiyotikli formülüyle cildin doğal koruyucu bariyerini destekliyor. İçeriğinde bulunan sheabutter, seabuckthorn yağı, zeytinyağı, B3 vitamini, Seramid 3, Provitamin B5 ve gliserin sayesinde cilt bariyerini destekliyor.

NEOSTRATA®

CİLT YENİLEME UZMANI

Sadece 3 günde cildin üst katmanlarını yeniler.*

Işıltılı, pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümünü sağlar.



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

SEÇKİN ECZANE VE KLİNİKLERDE



KAPALI BAYPAS AMELİYATLARI



KALP VE DAMAR CERRAHİSİ UZMANI
DOÇ.DR.VEYSEL BAŞAR

Koroner baypas ameliyatı, en çok yapılan kalp ameliyatıdır. Hasta anjiyo olduğunda, tıkalı veya kritik derecede daralan bir koroner damarı varsa, uygunsa aynı seansta anjiyografide; stent, balon, vs. ile açılır. Eğer açılmazsa cerrahi seçeneği devreye girer.

Koroner baypas ameliyatı uzun yıllardır başarılı bir şekilde yapılmaktadır. Baypas aslında köprüleme veya lezyonu pas geçme gibi düşünülebilir. Hastanın kendi vücudundan, farklı yerlerden alabildiğimiz damarları tıkalı segmentin sonrasına yerleştirerek damarın açıklığının devamını sağlamayı amaçlarız. Uzun yıllardır ve günümüzde halen kullanılmakla birlikte koroner baypas ameliyatı açık yöntemle

yapılmaktaydı. Halk arasında “iman tahtası” (sternum) denilen kemik, ortadan yaklaşık 20 santimetre kesilerek doğrudan kalbe ulaşarak ameliyat gerçekleştiriliyordu. Son 20 yıldır “kapalı baypas” kavramının ortaya atılmasıyla aynı baypas ameliyatını sol meme hizasından yaklaşık altı-yedi santimetrelilik küçük bir kesiden yapabilir hale geldik.

KAPALI-AÇIK FARKI

Kapalı baypasta açık ameliyattan farklı olarak kemik kesmeyiz, kaburga boşluğundan operasyonu gerçekleştiririz. Bu sayede ameliyat sonrası hasta konforu çok iyi olur. Açık ameliyatlara kıyasladığımızda;

- Kemik kesilmediği için hastalar daha kolay hareket eder, ameliyat sonrası düz yatmak zorunda kalmaz.
- Kan transfüzyonu ihtiyacı daha az olur.
- Ağrı daha az olur.
- Hem kesi küçük hem de yanda olduğu için kozmetik olarak hastaları memnun eder.
- Açık ameliyat sonrası günlük hayata dönüş ortalama iki-üç ayı bulurken kapalı bypassla ortalama iki hafta sonra günlük hayata dönüş sağlanabilir.

Dezavantaj olarak ameliyat süresinin daha uzun olduğunu söyleyebiliriz çünkü cerrah daha küçük bir alanda çalışır. O yüzden hasta için konforlu, cerrah için zahmetli bir teknik diyebiliriz.

KAPALI BAYPASA UYGUNLUK

Elbette herkes bu tekniğe uygun olmayabilir. Özellikle hızlı müdahale gerektiren lezyonlarda, damar tıkanıklığının yapısı uygun değilse, hastada anatomik uygunluk yoksa (obezite, deforme göğüs vs.), geçirilmiş veya aktif akciğer hastalıkları, vücutta yaygın damar hastalığı varsa kapalı baypası tercih etmeyebiliriz. Bunların hepsine klinik muayene, anjiyografi izlemi ve ameliyat öncesi yapılan tetkiklerde karar vermekteyiz.

Kapalı baypas ameliyatları, açık yöntemle benzer olarak günümüzde yüksek başarı yüzdesiyle yapılmaktadır. Yapılan baypaslar birebir aynı, sadece yöntemler farklıdır. Sağlıklı günler dilerim.

veyselbasar.com.tr



Eczaneniz İçin Hızlı ve Kolay Sipariřin Adresi



**Sadece GKS'de bulabileceğiniz markalar
ve özel kampanyalar için sizleri
sitemize bekliyoruz.**



Kampanyaları Hemen Yakalayın

E-bültenler ile güncel kampanyalardan anında haberdar olun, avantajları hızla yakalayın.



Siparişlerinizde Zaman Kazanın

Kolayca sipariş oluşturduktan sonra, siparişiniz size hızlıca ulaşsın.



Sadece GKS'ye Özel Markalar

Sadece GKS'de bulabileceğiniz markaları ve bu markalara özel kampanyaları keşfedin.



Hızlı ve Kolay Kayıt İçin

www.gerceksaglik.com.tr



Telefonunuzun
kamarasından
okutabilirsiniz



Destek İçin : b2binfo@gerceksaglik.com.tr



DOÇ. DR. NECAT
MEMİŞOĞLU
drnecatmemisoglu.com

ENDOSKOPIK SLEEVE GASTROPLASTİ

Obezite, vücutta aşırı miktarda yağ birikimiyle karakterize edilen tıbbi bir durumdur. Genellikle kişinin sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabilecek bu durum, vücut kitle indeksi (VKİ) kullanılarak ölçülür. 30 veya daha yüksek bir VKİ genellikle obeziteye işaret eder. Dünyada obezite oranı 1975'ten 2021'e üç kat artmış durumdadır. 2016 yılında Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 1.9 milyar erişkin fazla kilolu ve 650 milyon kişi obez sayılmaktadır. Yaş gruplarına göre dağılımda, 18 yaş üzeri erişkinlerin yüzde 39'u fazla kilolu ve yüzde 13'ü obez kabul edilmektedir. Bu rakamlar devamlı artmaktadır. Dünya Obezite Federasyonu (World Obesity Federation) 2035'te dünyanın yüzde 51'inin, yani 3 milyar insanın ya obez ya da fazla kilolu olacağını hesaplamıştır.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Obezitenin yönetimi genellikle beslenme alışkanlıklarında değişiklikler, artan fiziksel aktivite, davranış terapisi ve bazı durumlarda tıbbi müdahaleleri içeren bir kombinasyonu gerektirir. Obezitenin şiddetli vakaları, bariatrik cerrahi gibi daha yoğun yöntemler gerektirebilir. Obezite tedavisinde bazı prensipler herkes için geçerli olmakla beraber kişiye özel yaklaşımlar da önemlidir. Hastanın yapabileceği ve uygulayabileceği tedaviye ve ondaki diğer hastalıklara, kendi ve devletin imkânlarını göz önünde tutmak gerekir. Obezite, multi-faktöriyel ve görüldüğünden daha kompleks bir durumdur. Elbette diyetin rolü göz ardı edilemez ancak konservatif girişimlerde başarısız olan hastalar için girişimsel çözümler aranabilir. Bunların arasında mide balonu tekniği son yıllarda hızla artış göstermektedir. Yeni balonlar, eski balonlara oranla daha etkili ve daha iyi tolere edilmektedir. Bu yöntem daha çok VKİ 28-32 arasındaki kişiler için uygundur. VKİ 40'ın üstündeki hastalarda endoskopik ya da cerrahi yöntemler uygun görülür.

CERRAHİ MÜDAHALELER

Obezite cerrahisi yöntemlerinden biri olan sleeve gastrektomi ameliyatı, midenin büyük bir çoğunluğunun alınması ile gerçekleştirilir. Alınan mide sayesinde az miktarlardaki yiyecek tüketimiyle doyumluk sağlanarak kalori alımı kısıtlanır ve ağırlık kaybı sağlanmış olur. Endoskopik yöntemle oranla riskleri daha fazladır. Ameliyat sonrası komplikasyonu olarak kaçak ve fistül oluşumu söz konusu olabilir. Diğer uygulanan ameliyat türü ise VKİ 40'ın üstündeki hastalarda baypastır. Burada midenin az bir kısmı muhafaza edilerek ince bağırsağın daha ileri

bir bölgesine yerleştirilmesi söz konusudur. Gastrik baypas ameliyatında aynı tüp mide ameliyatında olduğu gibi mide küçültülür. Midenin yaklaşık yüzde 95'i baypas edilir. Cerrahi yöntemlerle ikiye ayrılan midenin bir kısmı 12 parmak bağırsağı baypas edilerek bağırsağın ortalarına bağlanır. Diğer kısım vücuttan çıkartılmayarak görevini sürdürür. Endoskopik sleeve gastropластиye endoskopik olarak, yani ağızdan girilerek, kesintisiz şekilde midenin küçültülmesi işlemidir. Hasta, işlem sonrası sağlıklı bir şekilde kilo verme sürecine girer ve kalıcı sonuçlara kısa zamanda ulaşılabilir.

NEDEN ENDOSKOPIK SLEEVE GASTROPLASTİ?

Endoskopik sleeve gastroplastide asıl amaç olarak kilo verilmesine yardımcı olmaktır. Aynı zamanda kiloyla ilgili olarak ortaya çıktığı düşünülen, tip 2 diabetes, kalp hastalığı, felç, yüksek tansiyon, alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı (NASH), uyku apnesi, gastroözofageal reflü hastalığı (GERD), osteoartrit (eklem ağrıları) gibi potansiyel sağlık sorunları önlemek için yapılır.

KİMLERE UYGULANABİLİR?

Vücut kitle indeksi 30-40 aralığında olan, yaşam tarzı değişikliğiyle kilo kaybını sürdürmede başarılı olamayan veya geleneksel bariatrik cerrahi sonrası kilo alan kişilere yapılabilir. Amacı yaklaşık olarak vücut kilosunun yüzde 25'ini verdimektir. Ancak endoskopik sleeve gastropласти, kilo fazlalığı olan herkes için uygun değildir. Yapılacak ön görüşme ve tarama süresi sonrası, prosedürün hasta için uygun olup olmadığına karar verilir. Sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri ve düzenli tıbbi takip son derece önemlidir.

DAHA ÖNCE OBEZİTE CERRAHİSİ OLMUŞ ANCAK TEKRAR KILO ALMIŞ KİŞİLERDE DE UYGULANABİLİR Mİ?

Cerrahi yöntem uygulanmış ancak yeterince kilo verememiş veya tekrar kilo almış kişilerde revizyon cerrahisinin riski düşünüldüğünde ilk tercih edilmesi gereken yöntem endoskopik işlemlerdir. Öte yandan endoskopik sleeve gastropласти işlemi her revizyon gerektiren olguda uygulanamaz. Mide hacmi genişlemiş veya anastomoz çapı genişlemiş hastalar için uygun yöntem olabilir.

RİSKLERİ NELERDİR?

Endoskopik sleeve gastropласти ameliyatsız ve endoskopi yoluyla yapıldığı için komplikasyon riski çok düşük ve azdır. Bunun nedeni dışarıdan kesi olmadığı için kaçak ve ameliyattaki diğer olan risklerin oluşmamasıdır. ●



Bionorica®



Doğanın gücü ile sağlıklı bir nefes alın!



Öksürük
ve Bronşit



Burun
tıkanıklığı
ve Sinüzit

Grip ve
Soğuk
algınlığı

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

Kısa ürün bilgisi için firmamıza başvurunuz.

www.bionorica.com.tr

YENİLENMİŞ PAKETLERİYLE SUPRADYN AİLESİ KARŞINIZDA!

