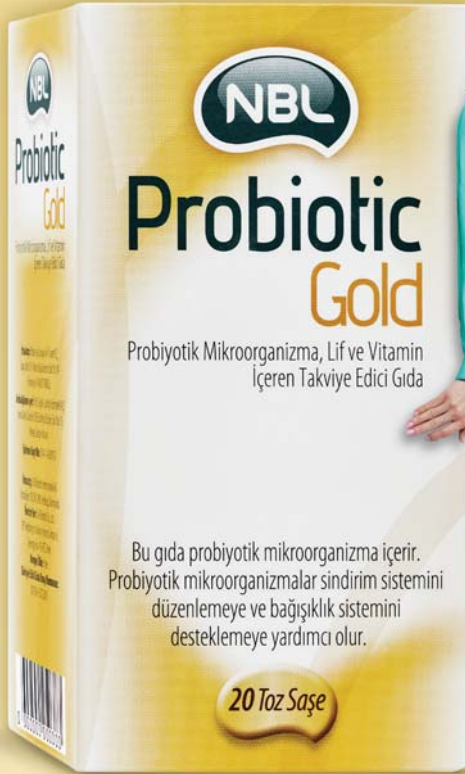




NBL VARSA HER ŞEY TAMAM



**PROBİYOTİK İLE
SİNDİRİM SİSTEMİNİ DESTEKLE.
ÜSTELİK VİTAMİNLİ!**

İlaç değil, takviye edici gıdadır.
Dengeli ve çeşitli beslenmenin yerine geçmez.

NOBEL GÜVENCESİ VE UZMANLIĞIYLA



**Soğuk Algınlığı ve Grip
Arasındaki Fark**
Uygun tedavi yöntemiyle
geç kalmamak elimizde!

**Bağışıklık Sistemini
Güçlendiren Takviyeler**
Mineral ve takviye gıdalarla
bağışıklığı güçlendirme yolları.

Biyoenerjiyle Şifa
Geleneksel tıpla biyoenerjinin
tam entegrasyonu pek çok
hastalığın şifasını hızlandırıyor.



CİLT YENİLENMESİNDE DEVRİM

MATRICIUM™

ANTIÖKSİDAN ETKİLİ YENİLEYİCİ BAKIM KAPSÜLÜ

53
Element

Tüm
Ciltler

8
Etki

YENİ

30 x 1 ML



%80
CİLDİ
YENİLER**

MEDİKAL ESTETİK İŞLEMLER SONRASI KULLANIMA UYGUNDUR

*IQVIA tarafından Mayıs 2023'te sonuçlanan bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır

**Hassas cilde sahip, 25-65 yaş aralığında 20 sağlıklı kadın gönüllü ile dermatolojik kontrol altında gerçekleştirilen 56 günlük kullanım testi

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 - Şule Dilek YAĞCI TÜYSÜZ
Y. K. Başkan Yardımcısı - Nurdan GÜRGEN
Y. K. Genel Sekreteri - Serap NART
Y. K. Saymanı - Pelin Tuba FOTAN ERSOY
Y. K. Üyesi - Ayşem Jale KIHTIR
Y. K. Üyesi - Sevgi GÜLSOY
Y. K. Üyesi - Murat EFOĞLU

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU
Ecz. Fulya URGANCIOĞLU
Ecz. Ayşe Banu ERASLAN
Ecz. Sevgi MESÇİOĞLU
Ecz. Hatice Dilvin CİRİT
Ecz. Tuba TUĞUT

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

Yenidevir Matbaacılık ve Gazetecilik A.Ş.
Muammer Aksoy Cad. Dere Sok. No:70 (34620)
(Milligazete Tesisi)
Sefaköy - K.çekmece / İST
Tel: 471 71 50
Matbaa sertifika No: 41910

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.



Ecz. Şule Dilek YAĞCI TÜYSÜZ
PGED Yönetim Kurulu Başkanı
www.pharmetic.org

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneğimizin danışanlarına koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında ulaştırdığımız dergimizin yeni sayısından "Merhaba!" Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği eczacıları olarak toplum sağlığına verdiğimiz sağlık hizmetinde "1. basamak sağlık sunucusu" olmanın bilinciyle hizmet kalitemizi artırmak için sürekli mesleki eğitimlerle kendimizi güncel bilgilerle donatıyoruz. Yeni sezonla birlikte içimizde keleklerin uçuştığı bu güzel günlerde sağlığınıza dikkat edeceğimiz güncel konularla yine karşınızdayız.

Bahar mevsiminin gelişi ve doğanın uyanışıyla alerji kaynaklı sağlık problemlerinin arttığı bu günlerde kullanacağınız ilaçlar ve eczanenizden temin edebileceğiniz akılcı ürünleri sizler için bir araya getiriyoruz. Size en uygun ilaç ve ürün için eczacınızdan bilgi almayı unutmayınız. Unutmayın ki her yıl milyonlarca insan, soğuk algınlığı ve gribin neden olduğu öksürük, hapsirme, burun çekme, ağrı ve ateş nöbetleriyle mücadele ediyor. Soğuk algınlığı ve gribin farkını bilerek uygun tedavi yöntemini uygulayıp geç kalmamaksa bizim elimizde. Bağışıklık sistemini korumanızın önemine ve kullanılacak takviye edici destek ürünlerle ilgili bilgilere ulaşacağınız bu sayımızda grip ve soğuk algınlığı arasındaki farkı ele aldığımız yazımızı da okumanızı tavsiye ederiz. "İlaç ve Besin Etkileşimleri" yazı dizimizin ikinci bölümündeyse Ecz. Çiğdem Şimşek Akıncı dünyada en çok tüketilen içeceklerden biri olan kahveyi ele alıyor. Çok yaygın olarak tüketilen kahve ve çayın ilaçlarla etkileşimleri asla göz ardı edilmemeli ve akılcı ilaç kullanımında çok önemli rolü olan eczacılara ilaç-besin etkileşimleri mutlaka danışılmalı.

Nisan ve Mayıs aylarında keyifle okumanızı umduğumuz dergimiz vesilesiyle milletimiz için önem teşkil eden iki büyük günü de kutlamak isteriz. Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği olarak Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün, çocuklarımıza armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'yla geleceğimizin teminatı gençlerimizin 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutlarız.

Siz değerli okuyucularımızı güncel bilgiler ve yeniliklerle baş başa bırakıyor, detaylı bilgi ve danışmanlık için en yakın sağlık danışmanınız eczacınıza ulaşmanızı tavsiye ediyoruz.

Sağlıkla kalın...

Sevgi ve saygılarımla,
Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz
PGED Yönetim Kurulu Başkanı

İLKBAHAR 2024

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler.

12 KÜLTÜR - SANAT

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

16 SAĞLIK

Soğuk Algınlığı ve Grip Arasındaki Fark Nedir?

Her yıl milyonlarca insan, soğuk algınlığı ve gribin neden olduğu öksürük, hapşıрма, burun çekme, ağrı ve ateş nöbetleriyle mücadele ediyor. Soğuk algınlığı ve gribin farkını bilerek uygun tedavi yöntemini uygulayıp geç kalmamaksa bizim elimizde.

22 Kahve ve İlaç Etkileşimleri

"İlaç ve Besin Etkileşimleri" yazı dizimizin ikinci bölümünde Ecz. Çiğdem Şimşek Akıncı dünyada en çok tüketilen içeceklerden biri olan kahveyi ele alıyor. Akıncı'ya göre akılcı ilaç kullanımında çok önemli rolü olan eczacılara ilaç-besin etkileşimleri mutlaka danışılmalı.

30 AİLE & ÇOCUK

Çocuklara Kitap Okumayı Sevdirmenin 5 Yolu

Çocuğunuzun vizyonunu, anlama ve problem çözme becerisini, sınav başarısını ve kendini ifade etme becerisini geliştirecek kitap okuma alışkanlığını onlara sevdirmenin 5 temel yolunu konunun uzmanlarından açıklamalarını istedik.

36 Evde, İşte, Her Yerde!

Bahar aylarına özel tüm aile bireyleri için geliştirilen ve elinizin altında bulunması gereken ürünler...

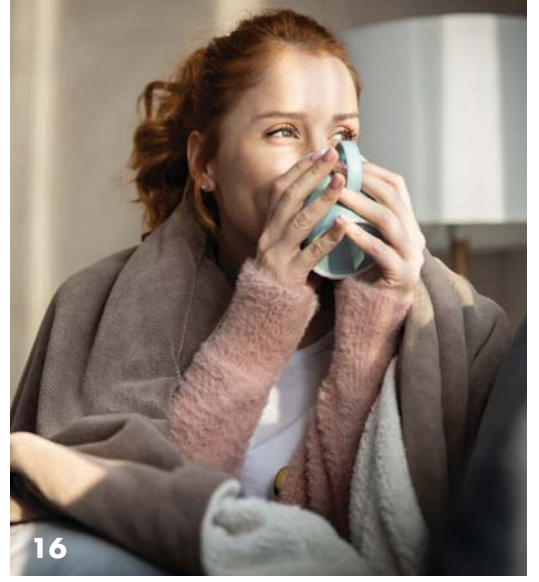
44 BESLENME

Bağıışıklık Sistemini Güçlendiren Takviyeler

Yapılan araştırmalar, düzenli olarak alınan vitamin, mineral ve takviye gıdaların bağışıklığı güçlendirerek hastalıklara karşı korunmaya yardımcı olduğunu ortaya koyuyor.



30



16

48 Sağlıklı Yeşil Mercimek Salatası Tarifi

Ecz. Tuba Tuğut, protein, kalsiyum, B vitamini, magnezyum, fosfor, bakır, manganez, çinko açısından zengin, sindirimi kolay, doyurucu bir öğün olarak yeşil mercimek salatası tarifini bizlerle paylaştı.

50 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık.

56 SEYAHAT

İstanbul Pera'da Müze Turu

İstanbul'un kalbi halen Pera'da atıyor. Sanat ve kültür denince akla ilk gelen noktalara ve öne çıkan üç büyük müzeyi ve çevresini merccek altına alıyoruz. "İlkbaharda hafta sonunu nasıl değerlendirelim" diyenlere alternatif müze turumuzu öneririz.

60 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

Mart-Nisan-Mayıs aylarında seyahat çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

62 İYİ YAŞAM

Biyoenerjiyle Şifa

Biyoenerjiyle çalışan tıp doktorlarının sayısı her geçen gün artıyor. Konuyla ilgili merak ettiklerimizi, "Geleneksel tıpla biyoenerjinin tam entegrasyonu pek çok hastalığın şifasını hızlandırabilir" diyen Biyoenerji Uzmanı Yiğit Soydinç'e sorduk.

68 AYNA

Cildinizin Algoritması Bozulmasın!

Sosyal medyaya olan ilgiyle tırmanışa geçen güzellik hastalığı "dismorfofobi", bir sorun olarak görünse de Prof. Dr. Ayşe Serap Karadağ'a göre bir yandan da hastaların bilinçlenmesine ve gençlerin daha erken yaşlarda dermatologlarla tanışmasına yardımcı oluyor.

72 Mükemmel Dokunuşlar

Kusursuz bir cilt, kozmetik dünyasında geline son teknoloji sayesinde artık hayal değil. Akneli ciltten, kırışıklık giderici serumlara pek çok mucize vadeden ürün, sizler için geliştirildi. Yüz temizleme jellerinden ve serumlardan radarımıza takılanları sıralıyoruz.

oioi

nam

21



@oioibebekleri



Gündemden Haberler

HPV Aşısıyla Kanserden Korunmak Mümkün



Dr. Cansu Vatansever

İnsan papilloma virüslerinin (HPV) hem kadınlarda hem de erkeklerde aralarında kanser de olan çeşitli hastalıklara neden olabildiğinin altını çizen Dr. Cansu Vatansever, "HPV'lerin bulaşında temel yol cinsel temas olup daha nadir olmakla beraber genital bölgelerle temas etmiş havlu, kıyafet gibi eşyaların ortak kullanılmasıyla da virüsün bulaşabildiği tespit edilmiştir" diyor. Dr. Cansu Vatansever,

HPV tiplerden insanlarda hastalık oluşturma yeteneğinde olanların birçoğunun genital bölgelerde siğillere neden olduğunu buna karşın yaklaşık 15 virüs tipininse serviks, penis, yutak ve gırtlak kanseri gibi çeşitli kanserlerle ilişkili olduğunu ifade ederek ekliyor: "Yapılan araştırmalara göre her 10 kadından birinde HPV tespit ediliyor. Tüm dünyada her yıl yaklaşık 600.000 kadına rahim ağzı kanseri teşhisi konuyor ve maalesef her yıl yaklaşık 250.000 kadın bu hastalık nedeniyle hayatını kaybediyor. Rahim ağzı kanseri Türkiye'de kadınlarda görülen kanserler içinde 9. sırada yer alıyor. Dünyadaysa kadınlarda görülen kanserler arasında 4. sırada, jinekolojik kanserler arasında ilk sırada yer alıyor." Hastalıktan korunmada aşılamanın önemine dikkat çeken Dr. Cansu Vatansever, "HPV kaynaklı kanserlerden korunmanın en etkili yolu aşılama. Aşılar çeşitli HPV tiplerine karşı koruyuculuk sağlar. HPV aşılarından 2'li aşı, HPV-16 ve 18'e karşı koruma sağlarken, 4'lü aşıysa HPV-6, 11, 16 ve 18'e karşı koruma sağlıyor. Ülkemizde de satışı bulunan en yeni aşıysa HPV'nin 9 farklı tipine karşı koruma sağlıyor. Aşı 9-26 yaş arası tüm bireylere önerilirken 27-45 yaş arası bireylereyse doktor tavsiyesi sonrasında uygulanabilir" diyerek aşının erken yaşta yapılması durumunda koruyuculuğunun %90'lara yaklaştığını belirtiyor. Dr. Cansu Vatansever, aşı uygulamasına dair şu bilgileri veriyor: "HPV aşıları cinsiyet fark etmeksizin 15 yaşından küçük bireylerde 6-12 ay arayla 2 doz olarak uygulanırken 15 yaş itibarıyla üç doz olarak uygulanır. Aşı ilk dozdan 1-2 ay sonra 2. doz, 2. dozdan 6 ay sonra 3. doz olarak uygulanır. Aşıyla HPV kaynaklı kanserlerin %88 oranında azaldığı, genç yetişkinlik döneminde uygulanmasıyla %81 oranında azaldığı tespit edilmiştir." Ülkemizde belirlenen ulusal kanser tarama standartlarına göre 30-65 yaş arasında her kadının 5 yılda bir HPV taraması yaptırması tavsiye edilir. HPV tarama testleri Aile Sağlığı Merkezleri ve Toplum Sağlığı Merkezleri'yle koordineli olarak çalışan Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri tarafından ücretsiz yapılır.

2024 Sağlık Trendleri

Telemedicine: Covid-19 pandemisiyle birlikte telemedicine yani uzaktan sağlık hizmetleri önemli bir şekilde popülerleşti. Telemedicine uygulamaları artık daha da gelişerek sağlık hizmetlerine erişimi artırıyor, hastaların daha kolay şekilde doktorlarıyla iletişim kurmalarına imkân tanıyor. Uzaktan sağlık hizmetleri sayesinde muayene, teşhis, takip ve reçete gibi bir dizi sağlık hizmetine daha zahmetsiz ve daha hızlı erişebiliyoruz.

Dijital Sağlık Deneyimleri: Hasta deneyimindeki dijitalleşme arttı. Bunun sonucunda, dijital sağlık konusunda geridönüşlerin artmasıyla birlikte sağlık sektörü de dönüşümünü hızlandırarak hastanelerin, doktorların, hatta ilaç sektörünün de yeni bir yapılanmaya gittiğini söyleyebiliriz.

Dijital Mental Sağlık Hizmetleri: Özellikle pandemi sırasında mental sağlık ihtiyaçlarını karşılamak üzere başlayan online terapi hizmetleri, pandemi sonrasında da oldukça yaygınlaştı.

Yapay Zekâ Destekli Tanı ve Veri Analitiği: Yapay zekâ ve veri analitiği, hastaların sağlık verilerini daha iyi anlamak, tedaviyi kişiselleştirmek ve erken teşhis konusunda doktorların büyük yardımcısı oluyor. Önümüzdeki günlerde, yapay zekânın, sağlık sektöründe daha da önem kazanması bekleniyor.

Sağlık Takip Cihazları ve Wearables: Akıllı saatler, aktivite takip cihazları ve diğer wearables cihazlar hayatımıza entegre olmaya başladı. Bu cihazlar sayesinde kişiler kendi sağlık verilerini toplayıp izleyebiliyor ve sağlık durumları hakkında daha bilinçli hareket edebiliyorlar.

Blockchain ile Veri Güvenliği: Dijital sağlık hizmetleri arttıkça, hastaların sağlık verilerinin korunması da büyük önem taşıyor. Blockchain, sağlık sektöründe çok önemli olan veri güvenliği ve veri bütünlüğünü koruma konusunda, hastaların dosya paylaşımı ve sağlık kayıtlarının güvenilirliği gibi alanlarda kullanılmaya başladı.

Genomik Tıp: Genomik tıp, kişinin genetik bilgilerini analiz ederek kişiselleştirilmiş bir sağlık hizmeti sunmayı amaçlıyor. Gen terapileri ve hücre tedavileri, belirli genetik hastalıkların tedavisinde ve özellikle kanser gibi hastalıkların yönetiminde daha fazla kullanılabilir hale geliyor.

3D Baskı Teknolojisi: 3D baskı, özellikle özelleştirilmiş protezler, implantlar ve cerrahi modeller gibi alanlarda kullanılmaya başladı. İlerleyen aylarda bu teknolojinin daha yaygın kullanımına tanıklık edeceğiz.

RAHİM AĞZI KANSERİ OLARAK DA BİLİNER **SERVİKS KANSERLERİNİN**

%99.7 SİNDE HPV VARLIĞI TESPİT EDİLİR.

INSTITUT
ESTHERDERM
PARIS

PRO - COLLAGEN+ TEKNOLOJİSİ İLE
CİLDİNİZİN KOLAJEN GÜCÜNÜ
HAREKETE GEÇİRİN



| SIKILAŞTIRICI ETKİ: CİLDİN YENİDEN YAPILANMASINI DESTEKLER. |

Daha fazlası için

esthederm_tr • esthederm.com.tr • naosstars.com

E YETKİLİ ECZANELERDE VE PROFESYONEL KLİNİKLERDE

Stresle Başa Çıkmak İçin Yeni Formül: Aktiviteler

Stresle başa çıkmada anlamlı ve amaçlı aktivitelerin etkili olduğunu biliyor muydunuz? Öğretim Üyesi Dr. Şüheda Özkan, kişiye iyi gelen, yaparken iyi hissettiren aktivitelerin günlük yaşama eklenmesiyle stresle başa çıkmanın kolaylaşabileceğine dikkat çekiyor. Modern yaşamda stresin hayatın ayrılmaz bir parçası olduğunu belirten Dr. Şüheda Özkan, "Modern toplumlara ve çağımıza damgasını vuran hız, tempo ve performans kavramları, stresi günlük yaşamımızın neredeyse ayrılmaz bir parçası ve olağan bir işleyişi haline getirdi" diyor.

TUTKUyla YAPILAN İŞ, KEYİF VERİR

Psikolojide "Akış Teorisi" olarak adlandırılan kuramın kurucusu olan Mihaly Csikszentmihalyi ve araştırma grubu, sporcuların ve sanatçıların katılımıyla yürüttükleri çalışmalarda, kişilerin büyük bir tutku ile işlerini yaptıklarını ve deneyimin kendisinin keyif verici olmasının, bu aktiviteleri uzun yıllar sürdürmelerinde etkili olduğunu gözlemlediler. Çalışmalarını daha geniş bir popülasyon üzerinde yaptıklarındaysa optimum deneyim ve akış durumu olarak adlandırdıkları bu durumun kültürel farklılıklardan bağımsız olarak her yaş grubundan insanlar tarafından aynı şekilde tanımlandığını vurguladılar. Sonuç olarak "Akış Teorisi" olarak adlandırılan kuram hem klinisyenler hem de kişiler için stresle başa çıkmada yaygın olarak tercih edilen bir strateji haline geldi.

AKTİVİTELER DENEYİMLE KEŞFEDİLMELİ

Dr. Şüheda Özkan, "Anlamlı ve amaçlı aktivite, kişiye belirli bir hedefi gerçekleştirmesine olanak sağlayan, kişiye özgü ihtiyaçlar ve ilgi alanları tarafından belirlenen eylemler olarak tanımlanır. Dolayısıyla bu aktiviteleri kişi kendisi deneyimleyerek keşfetmelidir. Kişinin rahatlamasını sağlayan aktiviteler bir tane olabileceği gibi birden çok da olabilir" diye konuştu.

Stresle Başa Çıkmaya Yardımcı Aktiviteler Nasıl Olmalı?

- Kişinin dikkatinin tek noktada toplandığı bir konsantrasyon durumuna sahip olması.
- Kişinin davranışlarının ve farkındalığının birleşmesi
- Kişinin durum ya da aktivite üzerinde bir kontrole sahip olduğunu hissetmesi
- Zaman hissini kaybolması; kişinin öznel zaman deneyiminin değişmesi
- Aktivite deneyiminin içsel bir şekilde ödüllendirici olması
- Kişinin aktivite sırasında anında geribildirim alması
- Huzur hissi, egonun kaybolması
- Kişinin başarılı olmak için gereken potansiyele sahip olduğunu hissetmesi

Dünyamızın Geleceği İçin Yumurta

Yumurta, içerdiği yüksek kaliteli protein; mineral, vitamin ve biyoaktif bileşen miktarı açısından anne sütünden sonra en kıymetli besin sayılıyor. Yumurta, üretimi sırasında daha düşük sera gazı emisyon oranları ve daha az enerji, su ve kaynağa ihtiyaç duymasıyla çevresel sürdürülebilirliğe de katkı sağlıyor. Protein kaynakları başta olmak üzere gıdaya kısıtlı erişim sağlayan topluluklar için de yumurta besleyici bir seçenek oluşturuyor. Porsiyon başına 6 gram protein içeren yumurta, kasların güçlenmesine ve korunmasına yardımcı oluyor. Yumurtalar ayrıca sağlıklı bir zihin, vücut ve sağlıklı yaşamın desteklenmesine yardımcı olan 13 vitamin ve minerali içeriyor. Bu sayede, vücudun bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine de destek oluyor. Anne ve bebeğin sağlıklı olabilmesi için gerekli olan amino asitlere sahip yumurta, anne karnındaki bebeğin beyin gelişimini de olumlu etkiliyor. Hafızanın güçlendirilmesine de olumlu katkı yaptığı bilimsel olarak kanıtlanmış olan yumurta, kaliteli protein içeriği sayesinde vücutta onarım faaliyetlerini artırarak, yara, yanık, enfeksiyon gibi durumlarda tedaviye katkı sağlıyor.



BİRLEŞMİŞ MİLLETLER RAPORUNA GÖRE, DÜNYA NÜFUSUNUN **2050** YILINA KADAR **9,7 MİLYARA** ULAŞMASI BEKLENİYOR. **WORLD RESOURCES INSTITUTE'NA (WRI)** GÖRE, HIZLA ARTAN BU TALEBİ KARŞILAMAK İÇİN GIDA ÜRETİMİNİN YAKLAŞIK **%60** ORANINDA ARTMASI GEREKECEK.



MARVIS

NO ORDINARY TOOTHPASTE

KORUR, YENİLER VE
HASSAS DİŞ ETLERİNE
RAHATLAMA SAĞLAR

HYALÜRONİK ASİT VE
PREBİYOTİK İÇEREN
İLK VE TEK
DİŞ MACUNU

İNOVATİF
FORMÜL



SADECE **E** CZANELERDE

Sağlıklı Yaşamın Formülü: Sezgisel Beslenme

Günümüzde beslenme konusunda ortaya konulan pek çok trend, kural ve diyet, kişinin bedeninin ihtiyacını anlaması ve doğru beslenme seçimleri yapılmasını zorlaştırıyor. Bu sebeple; bedenin doğal sinyallerine ve ihtiyaçlarına odaklanarak beslenme alışkanlıklarını belirleme ve yönlendirme fikrine dayanan sezgisel beslenme, son zamanlarda sağlıklı yaşam ve beslenme gündeminde oldukça önemli bir yer kaplıyor.

SEZGİSEL BESLENMENİN FAYDALARI

- Daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları: Sezgisel beslenme, bireylerin gerçekten neye ihtiyaç duyduklarını ve ne kadar yiyecek tüketceklerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur.
- Duygusal yeme alışkanlıklarının azalması: Kişiler, stres, üzüntü veya sıkıntı gibi duygusal durumlarla başa çıkmak için yiyecek tüketmek yerine, bedenlerinin gerçek ihtiyaçlarını dinleyerek beslenme kararları almayı öğrenirler.
- Daha iyi bağırsak sağlığı: Daha dengeli ve çeşitli bir beslenme yaklaşımı benimseyen kişiler, bağırsak florasının çeşitliliğini artırabilir ve sindirim sistemi sağlığını destekleyebilir.
- Daha az diyet stresi: Sezgisel beslenme, sıkı diyet kurallarından kaçınmayı ve yiyeceklerle ilişkimizi daha az stresli hale getirmeyi teşvik eder.
- Daha iyi zihinsel ve duygusal refah: Bedenin ihtiyaçlarına dikkat etmek ve ona saygı göstermek, kişinin kendine olan güvenini artırabilir ve daha dengeli bir yaşam tarzını teşvik edebilir.

SEZGİSEL BESLENME NASIL UYGULANIR?

- Bedeninizi dinleyin: Yemek sırasında gerçekten acıkıp acıkmadığınızı, doydüğünüzü veya ne tür bir yiyeceğe ihtiyaç duyduğunuzu anlamaya çalışın.
- Duygusal durumlarda beslenmeyin: Stres, üzüntü veya sıkıntı gibi duygusal durumlar sırasında yiyecek tüketmek yerine, gerçek fiziksel açlık hissinizi ve ihtiyaçlarınızı tanımaya çalışın.
- Yavaş ve bilinçli yiyin: Yiyeceklerinizi yavaşça ve dikkatlice çiğneyerek yiyin. Her lokmanın tadını çıkarın.
- Çeşitli besinler tüketin: Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu çeşit içeren dengeli bir beslenme planı oluşturun. Renkli meyve ve sebzeler, tam tahıllar, sağlıklı yağlar ve protein kaynakları tüketmeye özen gösterin.
- Kısıtlama ve yasaklardan kaçının: Sezgisel beslenme, belirli yiyecekleri yasaklamak yerine, her türlü yiyeceği dengeli bir şekilde tüketmeyi teşvik eder. Hiçbir yiyecek "yasak" değildir.
- Denge ve esneklik ilkesini benimseyin: Her öğünde dengeli beslenmeye çalışın ve kendinizi açık büfede gibi hissettiğinizde veya özel bir etkinlikte olduğunuzda kendinizi suçlu hissetmeyin.
- Not alın ve izleyin: Hangi yiyeceklerin size iyi geldiğini, hangilerinin doygunluk sağladığını ve hangilerinin sizi tatmin ettiğini belirlemek için bu bilgileri kullanın.



Meme Kanseri Erken Tanı Hayat Kurtarıyor

Kadınlarda en çok görülen kanser türünün meme kanseri olduğunu belirten Radyoloji Uzmanı Prof. Dr. Selma Tükel, erken tanı ve tedavinin hayat kurtardığını söylüyor. Meme kanserinin kadınlarda en sık görülen kanser türü olduğunu belirten Prof. Dr. Tükel "Meme kanseri, bir grup meme hücresinden köken alır. Çoğalmaya başlayarak önce kendini oluşturur. Büyüdükçe önce çevre dokuya, daha sonra vücudun diğer bölgelerine yayılır. Meme kanserinin görülme olasılığını artıran durumlar ise aile öyküsü, stres, şişmanlık, yağdan zengin diyet, günlük fiziksel aktivitenin az olması, alkol ve sigara kullanımı, ileri yaş ve genetik yatkınlık olarak sayılabilir" diyor.

"Meme kanserinde en büyük çözüm erken tanıdır" diyen Prof. Dr. Selma Tükel konuyla ilgili şu bilgileri veriyor: "Erken tanı hayat kurtarır. Evre 1 ve 0 kanserlerde hayatta kalma şansı %92 olarak bildirilmektedir. Kanser taraması, düzenli uygulanan ülkelerde, meme kanserinden ölümü %30-50 oranında azaltmıştır. Erken tanıyla memeyi kaybetmeden tedavi şansı sağlanabilir. Bu yüzden de 20 yaşından itibaren kendi memenizi tanımanız önem kazanır. Düzenli aylık meme muayenesi memelerinizin normal durumunu size öğretecek ve meydana gelebilecek değişiklikleri daha erken tanımanıza yardımcı olur. Ancak unutmayın ki kendi kendini her ay muayene etmek, 40 yaş üzerinde uygulanan yıllık tarama mamografisinin yerini tutmaz. Ayrıca 40 yaşın altındaki kadınlara iki yılda bir, 40 yaşın üzerindeki kadınlara yılda bir doktor muayenesi de önerilir. Son olarak, radyolojik incelemeler, kitle ele gelmeden iki yıl önce tanı koyabilmeyi hedefler. 40 yaş öncesi ultrasonografi, 40 yaş sonrası mamografi ve destek olarak uygulanan sonografik kontroller kanserin erken tanısı için ilk sıralarda yer alır."

"KANSER TARAMASI, DÜZENLİ UYGULANAN ÜLKELERDE, MEME KANSERİNDEN ÖLÜMÜ %30-50 ORANINDA AZALTIŞTIR."

Aveeno®

YULAFIN İYİLİĞİYLE HASSAS CİLT BİLİMİ



Kuru ve hassas
cildi sadece
60 saniyede
rahatlatır



DERMATOLOG TARAFINDAN TEST EDİLMİŞTİR

NE DİNLEMELİ?

52. İSTANBUL MÜZİK FESTİVALİ

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSv) tarafından, Borusan Holding sponsorluğunda düzenlenen 52. İstanbul Müzik Festivali, 21 Mayıs-12 Haziran tarihleri arasında müzikseverlere klasik müziğin yıldızlarıyla dolu bir program sunmaya hazırlanıyor. Festival, İstanbul'un en özel konser mekânlarında gerçekleştirilecek 25 konserde dünyanın dört bir yanından seçkin orkestraları ve önemli solistleri ağırlayacak. Festivalde Budapeşte Festival Orkestrası, Festival Strings Lucerne, Borusan İstanbul Filarmoni Orkestrası, Tekfen Filarmoni Orkestrası, Mantova Oda Orkestrası, Franz Liszt Oda Orkestrası, Macar Ulusal Korosu, Borusan Quartet gibi önemli toplulukların yanı sıra Maria João Pires, Khatia Buniatishvili, Francesco Piemontesi, Jean-Guihen Queyras, István Várdai, Gülsin Onay, Edgar Moreau, Kristóf Baráti, Roby Lakatos gibi solistlerin aralarında olduğu 60'ın üzerinde sanatçı izleyicilerle buluşacak. Bu yılın teması "Kökler", Türkiye-Yunanistan nüfus mübadelesinin 100. yılına odaklanarak, müzik aracılığıyla bu coğrafyanın kültürel ve tarihi öykülerini aktarmayı hedefliyor.

muzik.iksv.org/tr/

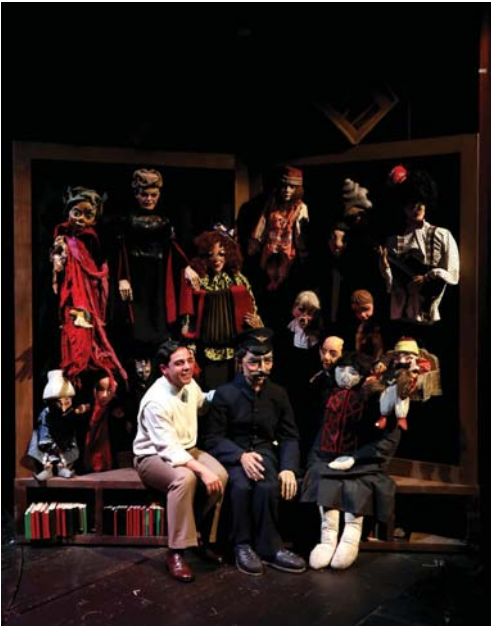


HANGİ SERGİYİ GÖRMELİ?

MELODİK BİR SERGİ: "SIRADAKİ ŞARKI"

Bursa'daki Meteor, Balat Kültürevi, Nermin Er'in "Sıradaki Şarkı" adlı kapsamlı sergisine, Gizem Gedik küratörlüğünde, ocak ayı itibarıyla ev sahipliği yapmaya başladı. 2004 yılında ilk kişisel sergisini Galerî Nev İstanbul'da gerçekleştiren sanatçının yirminci sanat yılına da denk düşen sergi, bu süreç içinde ürettiği eser gruplarının birbiriyle olan ilişkisini ve Er'in zaman içinde değişen, gelişen veya birbirini tamamlayan görsel dilini bütünsel bir kurguda sunmayı amaçlıyor. Detaycı ve minimal bir tavırla özellikle kâğıdı ve mürekkebi başlıca malzemeleri olarak kullanan sanatçı, eserlerinde gündelik karşılaşmalarına; kentle, doğayla, birlikte yaşadığımız canlılarla, ışık-gölge-siluet gibi unsurlarla olan anlık veya süregelen ilişkilerine yer veriyor. Tıpkı müzikte birbirini takip eden melodilerin yarattığı akış ve arka plandaki ritimler gibi, sanatçının iç dünyasına yönelik müzikal bir ritim ve akış içinde olan eserler, "Sıradaki Şarkı" adıyla buluşarak yirmi yıllık bir sürece bakış atıyor. Sergi, 11 Nisan'a dek ziyaret edilebilir.

nilufersanatolye.com/mezan/20/meteor-l-balat-kulturevi



NE İZLEMELİ?

İBB ŞEHİR TİYATROLARINDA BAHAR SEZONU

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları, Mart ayında 38 oyunla seyirci karşısına çıkıyor. Bahar aylarında, tiyatroseverleri Ibsen'den Tolstoy'a, Dinçer Sümer'den Savaş Dinçel'e klasik ve çağdaş yazarların eserlerinin ön planda olduğu zengin bir repertuar bekliyor. Masal (Yeni Oyun), Parkta Güzel Bir Gün (Lefkoşa Belediye Tiyatrosu)(Konuk Oyun), Savaş ve Barış, Gidiş Dönüş Moskova (Retro), Kuğunun Şarkısı, Yaşamak mı Yoksa Ölmek mi, Ay, Carmela!, Maviydi Bisikletim, Bir Halk Düşmanı, Sivrisinekler, Geçit, Tartuffe, Hamlet, Uçurtmanın Kuyruğu, Fosforlu Cevriye, Yaftalı Tabut, Komik Para, Godot Geldi, Çingene Boksör, Zehir, İfigenya, Rüstemoğlu Cemal'in Tuhaf Hikâyesi, Oscar, Ben Medea Değilim, Sen İstanbul'dan Daha Güzelsin, Öldün, Duydun mu?, Cadı Kazanı, Yatak Odası Komedi, Benim Küçük Yıldızım, Bekçi ile Postacı, Herkes Sihirbaz Olacak, Bir Gün Ayakkabımın Teki, Bir Gece Masalı, Çöpsüz Dünya, Rüya, Fındıkkıran, Karagöz Çiftlik Bekçisi, Elma Kurdu Kırtık adlı oyunlar seyircilerle buluşuyor.

sehirtiyatrolari.ibb.istanbul
biletinial.com

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

LIFTACTIV

COLLAGEN SPECIALIST
YÜZ & GÖZ KREMİ



DAHA GENÇ BİR
GÖRÜNÜM İÇİN
5 TİP KOLAJENİ ARTIRIR*

KOLAJEN I, III, IV, VI, VII

*Aktif içerikler üzerinde in vitro test

**Ocak - Mayıs 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen A+A bağımsız araştırma şirketi araştırma sonuçları esas alınmıştır

+%200
DAHA FAZLA
KOLAJEN*

DÜNYADA 70.000 DERMATOLOG
TARAFINDAN ÖNERİLEN MARKA*

NE OKUMALI?



Spor Sosyolojisi

ABD'li akademisyenler Jay Coakley ile Elizabeth Pike'ın ilk kez 1978'de yayımlanan, farklı dillere çevrilen ve dünyanın farklı bölgelerine yönelik baskıları yapılan "Spor Sosyolojisi – Toplumda Spor: Sorunlar ve Çatışmalar" adlı kitabı, Ayrıntı Yayınları tarafından Türkçe olarak yayımlandı. Sosyolojinin toplumda sporu incelemek için kullanılabileceği yolları göstermek üzere tasarlanan kitap, aynı zamanda sporu, içinde yaşadığımız toplum ve kültür hakkında daha fazla bilgi edinebileceğimiz bir pencere olarak kullanıyor. Sporla ekonomi, siyaset, eğitim ve medya gibi toplumsal hayatın önemli alanları arasındaki bağlantıları ele alarak spora ve topluma bütünsel bir bakış açısı sunuyor. ayrintiyayinrubu.com

Baba

Yazar Monika Helfer, büyüleyici bir içtenlik ve dürüstlikle kaleme aldığı "Baba" romanıyla aile hikâyesini anlatmaya devam ediyor. Monika Helfer'in, anneannesinin yaşamını kaleme aldığı 'Yük'ün ardından, 'Düşbaz Kitaplar'dan çıkan ikinci otobiyografik romanı Baba ile ailesinin hikâyesini anlatmaya devam ediyor. Savaşta bir bacağını kaybeden Josef'in hikâyesini, babalığı, savaş sonrası travması ve edebiyat tutkusunu etrafında ele alan kitap, okurlara fiziksel ve psikolojik gelişime dair bir inceleme de sunuyor. Helfer, eserinde Alman edebiyatında "Zeitsprung" olarak adlandırılan "zamansal sıçrama" metodunu kullanıyor. Savaş sonrası dönemin çiçekli çayırlarına uzanmış halde gökyüzünü seyreden okur, kendisini bir anda '90'lı yıllarda Berlin'e doğru hareket eden bir trenin içinde bulabiliyor. ayrintiyayinrubu.com/dusbaz



SONSUZ TOPRAKLAR

Jorge Amado'nun doğup büyüdüğü Bahia'nın verimli topraklarını konu alan "Sonsuz Topraklar", yoksulluğa mahkûm tarım işçilerine yaşam güvencesi ve başlarını sokacakları bir yuva, ayrıcalıklı sınıflaraysa siyasi itibar ve ceplerini doldurmayı vadeden el değmemiş ormanları, Latin Amerika'nın en vahşi sınıfsal çarpışmalarına tanıklık ediyor. Sömürü düzenini pekiştirebilmek için kiralık katiller, kundakçılar, düzenbaz avukatlar ve üst düzey yöneticilerle el ele vermiş dalavereci para babalarıyla; kırık dökük yaşamlarını gelecek güzel günlerin umuduyla temize çeken ve tüm zorluklarına rağmen hayata dört elle sarılan tutkulu halkın bu kadim çatışmasında kaybeden taraf, hunharca talan edilen doğa ve değerlerini yitirmiş insanlık olacaktır. Brezilya'nın akıbetini belirleyen I. Kakao Patlaması ve ardından gelen çöküşe ilk elden tanıklık etmiş Amado, bu masum mahsulün etrafında gelişen habis suçları, plantasyonları kana bulayan ve yaşamları alt üst eden olayları etten kemikten karakterlerle kuşatarak anlatır. Sonsuz Topraklar, gökkubbenin altında dişe diş verilen bir onur mücadelesini edebiyat tarihine kazır. selyayincilik.com

Yalnızlığın Anatomisi

Hayattayken William Faulkner, Scott Fitzgerald ve Hemingway'le birlikte Amerika'nın en güçlü kalemeleri arasında anılan Thomas Wolfe'un Türkçeye birkaç öyküsü dışında hiçbir eseri çevrilmedi. Hemingway, James Joyce gibi yazarları keşfiyle bilinen ünlü editör Maxwell Perkins'in gözde yazarlarından biriydi. İkili arasındaki ilişki, 2016 yılında başrollerini Colin Firth ve Jude Law'ın oynadığı "Genius" filminde anlatıldı. Wolfe'un en büyük özelliği otobiyografik unsurlarla kurmacayı birleştirmedeki yeteneğiydi. Hatta pek çok açıdan otobiyografik kurmacanın temellerini atmıştı. O kadar uzun yazıyordu ki çalıştığı editörler bile çileden çıkıyordu. Bir kitabı için 1 milyon kelimelik bir taslak hazırlamıştı. Yalnızlığın Anatomisi ismini verdiğimiz öykü seçkisi, çevrilmesi en zor yazarlardan biri olarak gösterilen Thomas Wolfe'un külliyyatının minicik bir parçası. holdenkitap.com



İYİLİĞİNİZİN GARDI

M N O Ö P R
Ş T U Ü V Y Z



CH-20230713-52



SOĞUK ALGINLIĞI VE GRİP ARASINDAKİ FARK NEDİR?

Her yıl milyonlarca insan, soğuk algınlığı ve gribin neden olduğu öksürük, hapsırma, burun çekme, ağrı ve ateş nöbetleriyle mücadele ediyor. Soğuk algınlığı ve gribin farkını bilerek uygun tedavi yöntemini uygulayıp geç kalmamaksa bizim elimizde.

Kış ayları geldiğinde, soğuk algınlığı ve grip salgınları kaçınılmaz gibi görünse de bu rahatsızlıklarla başa çıkmanın etkili yollarını bilmek, hastalıkların önüne geçmede önemli bir rol oynuyor. Öksürük, hafif ateş, burun akıntısı, boğaz ağrısı, hapsırma ve vücut ağrıları gibi semptomlarla ortaya çıkan grip salgınları ve soğuk algınlığı; gün içindeki hızlı hava değişimleri, kapalı alanlardaki insan yoğunluğu ve düşük bağışıklık sistemi dolayısıyla daha kolay yayılıyor. Grip ve soğuk algınlığı farkı, pek çok kişinin merak ettiği konulardan bir tanesi. Çoğu kişi tarafından birbiri yerine kullanılan kavramlar olsa da grip ve yaygın soğuk algınlığı (nezle) birbirinden farklı iki sağlık sorunudur. Peki nezle ve grip arasındaki farklar nelerdir ve soğuk algınlığı ile grip hangi belirtilerden ayırt edilir? İşte,

soğuk algınlığı ve grip farkı hakkında bilmeniz gereken en detayları sizler için bir araya getirdik. Her ne kadar iki hastalığın ortak semptomları olsa da şiddetleri farklıdır. Soğuk algınlığı, influenza virüsü dışında; 200'e yakın virüsün sebep olduğu, çok daha hafif seyirli bir hastalıktır. Genel olarak soğuk algınlığı daha hafif seyrederken grip belirtileri daha yoğundur. Örneğin; yüksek ateş ve vücut ağrıları gribin belirgin belirtileri olur. Soğuk algınlığı genellikle ciddi sağlık sorunlarına yol açmazken grip, zatürreye neden olabilir.

SOĞUK ALGINLIĞININ BELİRTİLERİ

Grip ve soğuk algınlığı arasında farklar arasında en belirginlerinden bir tanesi hastalığın başlangıç şeklidir. Soğuk algınlığı veya diğer adıyla nezle, birkaç gün içerisinde yavaş yavaş başlarken grip genellikle ani





başlangıçlıdır. Nezle, gribe oranla daha hafif belirtilerle kendini gösterirken soğuk algınlıklarında semptomlar ortak olabilse de çoğu zaman daha hafiftir. Soğuk algınlığı, boğaz ağrısı, burun tıkanıklığı veya akıntısı, hapşıрма ve rahatsız edici öksürük gibi üst solunum yollarını etkileyen semptomlara neden olur. Yorgunluk ve genel ağrılar da yaygındır.

SOĞUK ALGINLIĞININ TEDAVİSİ

Soğuk algınlığının kesin bir tedavisi olmasa da iyi dinlenmek, bol sıvı tüketmek, boğaz ağrısını hafifletmek için tuzlu ve ılık suyla gargara yapmak, burun tıkanıklığının giderilmesine yardımcı olmak için ılık duş almak ve buhar solumak semptomları tedavi etmeye destek sağlar. Soğuk algınlığından korunmak için sağlıklı beslenmenin de büyük önem taşıdığını artık hepimiz biliyoruz. Bu nedenle, C vitaminiyle taze meyve ve sebze tüketiminin ihmal edilmemesi gerektiğini tekrar hatırlatmak isteriz.

DEKONJESTANLAR, ÖKSÜRÜK ŞURUPLARI VE REÇETESİZ İLAÇLAR

Beş yaş üstü çocuklar ve yetişkinler doktor önerisiyle dekonjestanlar, antihistaminikler ve ağrı kesiciler gibi ilaçlar kullanabilir. Bu ilaçlar soğuk algınlığı belirtileri için bir miktar rahatlatıcı olabilir. Ancak bunlar soğuk algınlığını tedavi etmez veya süresini kısaltmaz ve çoğunun bazı yan etkileri vardır. Öksürük şurubuysa bazı soğuk algınlığı durumlarında mukusun temizlenmesi için vücudun bir savunma mekanizması olan öksürük refleksini bastırmada kullanılır ancak doktor önerisi

dışında kullanılmamalıdır.

Ayrıca sanılanın aksine soğuk algınlığında, antibiyotik kullanımının herhangi bir olumlu katkısı yoktur. Çünkü antibiyotikler bakteri kaynaklı enfeksiyonlarda etkilidir ve virüslere karşı herhangi bir etkileri yoktur. Bu sebeple doktorunuzdan soğuk algınlığı için antibiyotik istemekten veya elinizde bulunan eski antibiyotikleri kullanmaktan kaçınmalısınız. Bunların daha hızlı iyileşmenizde faydası olmadığı gibi uygunsuz kullanımları antibiyotiğe dirençli bakteri sorununa zemin hazırlayabilir.

GRİBİN BELİRTİLERİ VE TEDAVİSİ

Grip belirtileri ve hastalığın şiddeti virüsün türüne, kişinin yaşına ve genel sağlık durumuna bağlı olarak değişebilir. Grip, viral bir enfeksiyon olarak başta solunum yolu olmak üzere diğer vücut sistemlerini de etkileyebilir. Yaygın belirtiler şunlardır:

- Yüksek ateş
- Üşüme
- Kas ve eklem ağrıları
- Baş ağrıları
- Yorgunluk
- Öksürük
- Boğaz ağrısı
- Burun akıntısı
- İshal
- Baş dönmesi

Hem soğuk algınlığı hem de grip birer enfeksiyon olduğundan her iki durumda da ateş görülmesi mümkündür. Gripe soğuk algınlığı arasındaki fark ise ateşin soğuk algınlığında daha nadir olması ve çok daha hafif seyretmesidir. Grip sırasında görülen ateş

Bağışıklığını
korumak mı?

Enerjik
olmak mı?



Immuno
FORMULA
ile

**SEÇMEK ZORUNDA
DEĞİLSİN!**

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



www.nblturkiye.com

nblturkiye

nblturkiye

nblturkiye

İlaç değildir, takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar sağlıklı, dengeli ve çeşitli beslenmenin yerine geçmez. Çinko, Selenyum, D vitamini ve C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. C, B1, B2, B6 & B12 vitaminleri normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.*

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

NOBEL

NBL-2022-248_BM

oldukça yaygındır ve yüksek derecelere ulaşabilir. Hatta griplerde ateş, 3-5 güne kadar devam edebilir.

Semptomları hafifletmek için başlangıçta soğuk algınlığıyla aynı tedavi protokolü takip edilebilir. Ancak bol miktarda dinlenme ve sıvı almanın yanı sıra, ateş ve ağrıyı hafifletmek için doktorunuza başvurarak ilaç tedavisine başlanmalıdır. Bazı insanlar grip nedeniyle ciddi komplikasyonlar geliştirebilir. Bu komplikasyonlardan zatürre en ciddi olanıdır. Diğer komplikasyonlar arasında astım atakları, kulak enfeksiyonları, bronşit, sinüzit, kalp veya diğer kasların iltihaplanması ve sinir sisteminin iltihaplanması yer alır. Bu nedenle, göğüs ağrısı, kulak ağrısı, nefes darlığı, uzun süre düşmeyen ateş ve kanlı öksürük gibi semptomlar yaşanırsa muhakkak bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

GRİP AŞISI

Her iki enfeksiyonda bulaşıcı olduğu için ellerin sık yıkanması ve grip ya da soğuk algınlığı olan kişilerle temastan kaçınılması enfeksiyona yakalanma riskini azaltır. Ayrıca gribi önlemek amacıyla aşı uygulanabilir, ancak soğuk algınlığı üzerinde aşının bir etkisi yoktur.

SİHİRLİ REÇETE: SAĞLIKLI BESLENME

Hastalıklarla mücadele edebilmek için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekiyor. Bağışıklığı desteklemek ve hastalıklardan korunmak içinse besin çeşitliliğine, hareketli yaşam şekline, yeterli ve kaliteli uykuya dikkat etmek büyük bir önem taşıyor. Grip olmamak için bağışıklığınızı güçlendirecek beslenme önerilerimize ilerleyen sayfalarımızda gözatabilirsiniz. ●

Gribe İyi Gelen Çaylar Nelerdir?

Grip semptomlarını hafifletmek için gribe iyi gelen bitkilerle sıcak içecekler hazırlayabilir, aynı zamanda soğuk havanın etkisiyle yorulan bedeninizi sıcak bir çay yudumlayarak rahatlatabilirsiniz. Peki, grip için hangi bitki çayı iyi gelir? İşte sizler için derlediğimiz gribe iyi gelen çaylar listesi:

Limon Çayı

Gribe iyi gelen bitkisel çaylar dendiğinde akla ilk gelen limon çayıdır. Asırlardır limon bitki çaylarına sıklıkla tüketilen, öksürük ve boğaz ağrısını yatıştırdığına inanılan bir ev ilacıdır. Grip için kullanımı oldukça popüler olmasına rağmen aslında limon çayının boğaz ağrısı ya da öksürük üzerinde etkileri olduğuna dair bilimsel bir kanıt yoktur. Ancak yüksek oranda C vitamini içermesi bağışıklık sistemini destekleyerek enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırabilir.

Mürver Çayı

Kendine özgü mor meyvesiyle dikkat çeken mürver bitkisi, antiviral ve antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Soğuk algınlığı semptomlarının hafiflemesine yardımcı olan mürver çayı, öksürük ve gribe iyi gelen bitki çayları arasında yer alır.

Ekinezya Çayı

Antioksidan bileşimler açısından zengin olan ekinezya bitkisiyle hazırlanan ekinezya çayı, gribe iyi gelecek bitki çayları listesinde yerini alır. Bakteri ve virüs kaynaklı enfeksiyonların tedavisine destek olan popüler bir içecektir. Yapılan çalışmalar, ekinezyanın özellikle üst solunum yolları enfeksiyonlarında iyileşme süresini kısalttığını belirtiyor.

Yeşil Çay

Ödem atıcı ve metabolizmayı hızlandırıcı etkisi sayesinde özellikle düşük kalorili diyetlerin vazgeçilmezi olan yeşil çay, yüksek oranda antioksidan içerir. Antioksidan bileşimleri sayesinde bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına destek olabilir. Gribal enfeksiyonlarda bağışıklığı güçlendirmek, vücudun enfeksiyonlara neden olan virüslerle mücadelesine yardımcı olabilir.

Ballı Karışık Bitki Çayları

Kurutulmuş meyveler, baharatlar ya da bitkilerden hazırlanan bitki çayları, grip nedeniyle sıvı atımı artan vücudun su ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olur. Hoş bir aromaya sahip olan bitki çaylarının sakınleştirici bir etkisi de söz konusudur. Gribe iyi gelen karışım çaylar, balla birlikte tüketildiğinde grip semptomlarının hafiflemesine ve öksürük, boğaz ağrısı gibi belirtilerin kısa sürede geçmesine yardımcı olabilir. Ayrıca enfeksiyon nedeniyle gelişen balgamin sökülmesine katkıda bulunabilir.

Zencefil Çayı

Hem baharat hem de çay olarak tüketilebilen zencefil, yüksek oranda antioksidan bileşimler içerir. Genellikle mide bulantısı üzerindeki etkilerinden dolayı hamileliğin ilk dönemlerinde ve kanser tedavisi ya da ameliyat sonrası mide bulantıları için önerilir. Hazımsızlığı ve mide ülserlerini önlemede de başarılı olan zencefil çayı, gribin neden olduğu vücut ağrıların da hafiflemesine sağlar.

Kuşburnu Çayı

Dünya çapında popüler bitkilerden biri olan kuşburnu tohumlarından hazırlanan

kuşburnu çayı yüksek antioksidan bileşimleri ve zengin C vitamini içeriğiyle gribe iyi gelen çaylar arasında yer alır. Aynı zamanda iltihap önleyici özelliğe sahip olan kuşburnu, grip nedeniyle oluşan balgamin sökülmesine yardımcı olabilir.

Nane Çayı

Salatalarda, yemeklerde ve hamur işlerinde yaygın olarak kullanılan nane, kurutulmuş baharat ya da çay şeklinde de tüketilebilir. Özellikle sindirim sistemi üzerindeki olumlu etkileriyle ön plana çıkan bitki, yüksek oranda C vitamini ve güçlü antioksidan bileşimlere sahiptir.

Zerdeçal

Zencefilli aynı bitki ailesine mensup olan zerdeçal, baharat olarak da tüketilebilir. Antioksidan bileşimlerin yanı sıra antiviral ve antibakteriyel özellikleriyle de dikkat çeken zerdeçal çayı, grip semptomlarının önlenmesinde oldukça başarılıdır.

İhlamur

Soğuk kış günlerinin en popüler sıcak içecekleri arasında yer alan ihlamur, güçlü antioksidan bileşimlere sahiptir. Yapraklarında flavonoidler, çiçeklerindeyse quercetin ve kaempferol gibi güçlü antioksidanlar içerir. Vücuttaki serbest radikal hasarını önleyerek grip nedeniyle oluşan iltihaplanmanın önüne geçilmesine yardımcı olur.

Adaçayı

Adaçayında bulunan klorojenik asit, kafeik asit, rosmarinik asit, ellagik asit gibi antioksidan bileşimler bağışıklık sistemini destekleyerek vücudun enfeksiyonlara karşı direncini artırabilir.

Bağıışıklığa ARtısı Çok*



KAHVE VE İLAÇ ETKİLEŞİMLERİ

“İlaç ve Besin Etkileşimleri” yazı dizimizin ikinci bölümünde Ecz. Çiğdem Şimşek Akıcı dünyada en çok tüketilen içeceklerden biri olan kahveyi ele alıyor. Akıcı’ya göre çok yaygın olarak tüketilen kahve ve çayın ilaçlarla etkileşimleri asla göz ardı edilmemeli ve akılcı ilaç kullanımında çok önemli rolü olan eczacılara ilaç-besin etkileşimleri mutlaka danışılmalı.

Kahvenin ana bileşeni olan kafein, aynı zamanda çay, soda ve enerji içecekleri gibi diğer içeceklerde de bulunuyor. Kafein içeren yiyecek ve içecekler, ilaçlarla etkileşime girebiliyor. Bu besinler ilacın farmakokinetik özelliklerini yani; emilim, dağılım, metabolizma ve atılımını etkileyebilir. Bunun yanında farmakodinamik olarak da agonist, antagonist ve sinerjik olarak etkileşirler.

KAHVENİN İLAÇLARIN FARMAKOKİNETİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

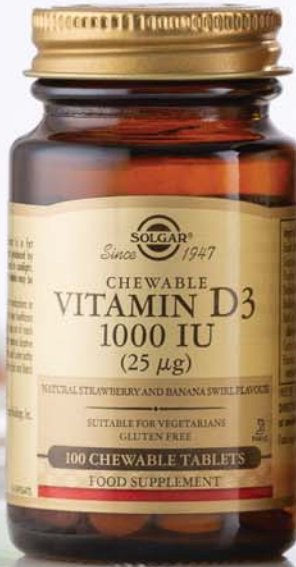
İlaç-besin etkileşimleri, ilaçların genellikle besinlerle birlikte alınmaları nedeniyle sıklıkla ortaya çıkar. Kafein ilaçların emiliminden, metabolizmasından, dağılımından

ve atılımından sorumlu çeşitli mekanizmalar aracılığıyla ilaçların farmakokinetik özelliklerini değiştirebilirler. Bu kapsamda besinler başlıca bağırsakta veya karaciğerde ilaç taşıyıcıları ve enzim sistemlerinin, örneğin sitokrom P450 veya diğer enzimlerin aktivitelerini değiştirir. Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı ve Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi günlük 400 mg kafein alımını sağlık açısından güvenli olarak kabul etse de kafein ve klorojenik asit nedeniyle özellikle kahve birçok ilaçla klinik açıdan anlamlı farmakokinetik etkileşimlere neden olabilir.

Birçok kişi bu içecekleri keyif için olduğu kadar performansı artırmak, zihinsel uyanıklığı ve hafızayı geliştirmek için tüketir. Ayrıca kafein, migren veya

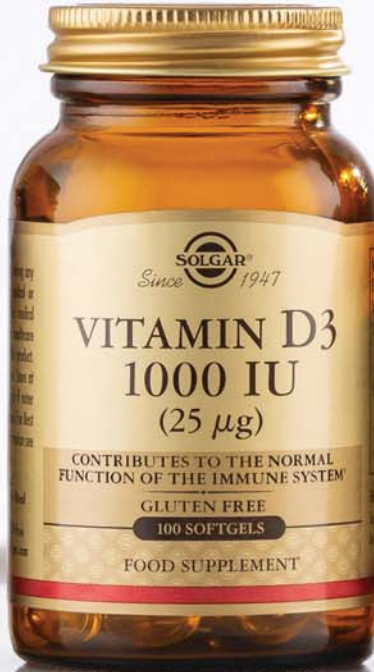


SOLGAR ALTIN STANDARDINDA D VİTAMİNİ AİLESİ



**Çiğnenebilir
Tablet**

Çiğnenebilir tablet form ile tek tablette günlük 1000 IU aktif D3 vitamini. Doğal çilek ve muz aroması tadındadır. Vejetaryenlerin kullanımına uygundur.



**Yumuşak
Jelatin Kapsül**

Yumuşak jelatin kapsül form ile tek yumuşak jelatin kapsülde günlük 1000 IU aktif D3 vitamini. Kapsüldeki jelatinin kaynağı kapsüldeki jelatinin kaynağı sığırdir.



Sıvı Form

Sıvı form ile 6 damlasında günlük 1000 IU aktif D3 vitamini. Doğal portakal aromalıdır. Vejetaryenlerin kullanımına uygundur.



şiddetli baş ağrısı, astım, safra kesesi hastalığı, düşük tansiyon ve depresyon gibi sağlık durumlarında da kullanılır. Bazı çalışmalar, kafeinin beyin hücrelerini koruduğunu ve Alzheimer hastalığı ile Parkinson hastalığı riskini azaltabileceğini göstermiştir. Ancak bunun yanında kafeinli içecekler beraber alındığı birçok ilacı da etkileyebilir ve önemli ilaç etkileşimlerine sebebiyet verebilir.

Bazı ilaçlar kafeinle birlikte alınmamalıdır. Kafeinli içecekler, ilaçları daha az etkili hale getirebilir, durumu daha da kötüleştirebilir, yan etki riskinizi artırabilir, hatta kafeinin uyarıcı etkisini artırarak, potansiyel tehlike oluşturabilirler.

Kafein, merkezi sinir sistemi uyarıcısıdır. Kan ve beyin bariyerini geçer ve beyin aktivitesini artırır. Aynı zamanda vücudun birincil stres hormonu olan kortizol ve adrenalin kan seviyelerinde de hafif bir artışa yol açar. Birçok insanın kafein alımından sonra kendini daha uyanık, odaklanmış ve yenilenmiş hissetmesinin nedeni budur.

Kafein ayrıca diğer organ sistemlerini de etkiler. Örneğin mide asidi salgısını artırabilir, kan basıncını yükseltebilir ve kas seğirmesine neden olabilir. Buna ek olarak kafein hafif bir idrar söktürücü olarak kabul edilir. Daha yüksek dozlarda, kalp ritmi anormallikleri de dahil olmak üzere ciddi kardiyovasküler etkilere neden olabilir. Yüksek miktarda kafein alımıyla birlikte, kemik

mineral yoğunluğunun azalması konusunda da hafif bir risk taşıdığı bildirilmiştir.

GÜVENLİ KAFEİN TÜKETİM MİKTARI NE KADAR OLMALI?

ABD Gıda ve İlaç İdaresi (FDA), sağlıklı yetişkinler için günlük 400 mg kafein alımının güvenli olduğunu bildirmiştir. Bu, kabaca dört fincan kahve, 10 kutu soda ya da iki shot enerji içeceği demektir. Farklı markaların kafein içeriği büyük ölçüde farklılık gösterebileceğinden, kafein içeren içeceklerin etiketlerini kontrol etmek önem arz eder.

İçeceklerin Kafein Miktarları:

- Bir fincan filtre kahve: 135-200 mg
- Bir fincan espresso: 100 mg
- Bir fincan cappuccino: 100mg
- Bir fincan hazır kahve (150 cc): 57mg
- Bir fincan Türk kahvesi: 57mg
- Bir fincan dekafeinli kahve 150 cc: 5 mg
- Ice tea (330 ml): 70 mg
- Hazır çay (200 ml): 30 mg
- Kola (330 ml): 30-56 mg
- Diyet kola (330 ml): 38-45 mg

KAFEİNLİ İÇEÇEKLER İLAÇLARLA NEDEN ETKİLEŞİR?

Araştırmalar, kafein tüketiminin birçok ilacın emilimini, dağılımını, metabolizmasını (parçalanmasını) ve eliminasyonunu (atılmasını) etkileyebileceğini gösteriyor.

HANGOVERSHOT
Save your next day

AKŞAMDAN KALMA

**YARINA
KEYİFLE UYAN!**

CAFFEINE

TAURINE

B COMPLEX

AMINO ACIDS

WILLOW
BARK
EXTRACT

**YENİ
2'Lİ PAKET**



**YENİ
ŞEKERSİZ
FORMÜL**

EXTRA
TAURINE
EXTRA
CAFFEINE

www.hangoshot.com

 **Hangoshot**

DAILYSHOT



İlaçlarla kafein etkileşimleri potansiyel olarak ilaçların yan etkilerini artırabilir, toksisiteye yol açabilir veya ilaç tedavisinin etkinliğini azaltabilir. Örneğin idrar söktürücü diüretik ilaçlar, potasyumu azaltır ve kafein de potasyumu azaltır; bu nedenle bunların bir arada alınması kandaki potasyum seviyesinin düşmesine neden olabilir. Kafein mide asidi sekresyonunu artırır ve mide pH'ında azalmaya ve gastrointestinal fonksiyonda değişikliklere yol açabilir. Bu, bazı ilaçların emilimini etkileyebilir. Örneğin iki-üç fincan kahve içmek midazolamın emilimini yüzde 75 oranında azaltabilir ve bu ilaç anestezi sırasında sedasyon amacıyla kullanılır. Öte yandan iki fincan kahveyi 650 mg dozda aspirinle içmek aspirinin emilimini önemli ölçüde artırabilir.

Oral alımının çeşitli avantajları olmasına rağmen, bu yolla uygulanan ilaçların farmakokinetik özellikleri, kahve ve diğer kafeinli ürünler gibi gıdalardan etkilenir. Kahve ilacın çözünmesini, gastrointestinal (GI) pH'ı değiştirerek, GI boşalma süresini etkileyerek, kompleks oluşumunu ve glikoz-6-fosfatazı inhibe ederek ilaçların emilim sürecini etkiler. Kahve ve diğer kafein içeren ürünlerin seçici serotonin geri alım inhibitörü farmakokinetik profiline müdahale ettiği bulunmuştur. Hem inorganik hem de organik bileşiklerin bağırsaklardan emilimi kahveyle azaltılabilir. Örneğin, bir fincan kahve ve diğer kafeinli içecekler demir açısından zengin bir öğünle birlikte alındığında demir emilimi yaklaşık yüzde 39 ila yüzde 90 oranında azalır. Tersine, yapılan çalışmada kahve, yemekten bir veya iki saat önce tüketildiğinde demir emiliminde herhangi bir azalma olmamıştır.

Kahve ayrıca mide boşalma süresini hızlandırarak bazı ilaçların emilimini de etkileyebilir. Mide boşalma hızını hızlandırarak ilaçların emilim oranını artırır ve ilacın daha hızlı emilime hazır hale gelmesini sağlar. Ayrıca ilaç etkisini artırma yönünden; aspirinin analjezik etkisini artırır. Aspirin kahveyle birlikte alındığında veya kafeinle birlikte formüle edildiğinde analjezik etkisini daha hızlı ve daha etkili şekilde sağlar.

Kahve aynı zamanda kalsiyum ve çinko gibi bazı ilaçların etkinliğini de azaltabilir. Kalsiyum emilimi doğrudan D vitamini emilimiyle ilişkili olduğundan kahve aynı zamanda kalsiyum emiliminin etkinliğini de azaltır. Bu alanda yapılan bir çalışma, günde iki fincandan fazla kahve tüketen kadınların sonraki 12 yıl içinde kırık riskinin, kahve ve kafeinli içecekler tüketmeyen kadınlara göre yüzde 69 daha yüksek olduğunu gösteriyor. Kahve aynı zamanda antiosteoporoz ilacı olan alendronatın emilimini de azaltır. Alendronatın kahveyle alınması emilimini yaklaşık yüzde 60 oranında azaltır. Optimum farmakolojik etki elde etmek için ilacın kahveden en az 30 dakika önce aç karnına suyla alınması gerekir.

Kahve ayrıca glikozun bağırsak emilimini de azaltabilir. Kahvenin bu etkiden sorumlu bileşeni klorojenik asittir

(CGA). Kahvede en çok bulunan polifenol bileşiklerinden biri olan CGA, glikozun genel dolaşıma salınmasından sorumlu olan glikoz-6-fosfataz aktivitesini inhibe ederek glikoz emilimini azaltabilir. Kahve aynı zamanda glikozu enterositlere çeken Na⁺ elektrokimyasal gradyanın dağılmasını teşvik ederek glikozun bağırsaklardan emilimini de azaltır.

İlaçlar sistemik dolaşıma emildikten hemen sonra ya atılım süreciyle değişmeden ya da metabolitlere dönüştürülerek vücuttan uzaklaştırılır. Çoğu ilaç ve ilaç metaboliti, atılım için en önemli organ olduğu için böbrek tarafından uzaklaştırılır. Bazı ilaçlar ve metabolitler ya safrayla atılır ya da doğrudan bağırsak yoluna salgılanır ve yeniden emilmez. Kahvenin bazı ilaçların atılımını etkilediği farklı mekanizmalar vardır. Örneğin çok fazla kahve tüketmenin yan etkilerinden biri de sık idrara çıkmadır.

BİLİNER BAZI KAFEİN-İLAÇ ETKİLEŞİMLERİ

Efedrin, alerjik reaksiyonları ve astımı tedavi etmek için kullanılan uyarıcı bir ilaçtır. Ayrıca anestezi altında düşük tansiyonu tedavi etmek için de kullanılır. Kafein ve efedrin uyarıcı olduğundan, bunları bir arada almak uzun vadede kalp atış hızının artması, yüksek tansiyon ve kalp sorunları gibi ciddi yan etkilere yol açabilir.

Kafein, migren tedavisi için önemli bir ergot alkaloid türevi olan ergotaminin biyoyararlanımını da artırır. Etkinin daha hızlı başlaması ve kapsamının artmasının olası bir açıklaması, kafein varlığında ergotaminin gastrointestinal emiliminin daha hızlı ve daha eksiksiz olması olabilir. Kafein, gastrik pH'ı düşürerek sulu çözünürlüğünü artırarak ergotaminin emilim oranını hızlandırabilir. Kan sulandırıcı olarak da adlandırılan antikoagülanlar ve antitrombosit ilaçlar kanın pıhtılaşma riskini azaltır. Kafein, warfarin gibi antikoagülanların parçalanmasını önleyebilir ve bu ilaçların kan seviyelerini artırarak kanama riskinin artmasına neden olabilir. Bu nedenle kafeinin antikoagülanlarla birlikte alınması kanın pıhtılaşmasını yavaşlatabilir ve morarma ve kanama riskini artırabilir. Kalp ilaçları da kafeinle etkileşir.

Unutmayınız ki ilaçlarınızla kafeinli içecekler arasında bir etkileşim olup olmadığından emin değilseniz, ilaçla ilgili daha fazla bilgi için en yakın sağlık danışmanınız olan eczacınıza başvurabilirsiniz. ●

Kaynak: Review Article
The Effect of Coffee
on Pharmacokinetic
Properties of Drugs
: A Review Anteneh
Belayneh 1 and Fantahun
Molla 2 1 Department
of Pharmacy, College of
Health Sciences, Debre
Markos University,
Ethiopia 2 Department
of Pharmaceutics, School
of Pharmacy, College of
Health Sciences, Mekelle
University.

Çiğdem Şimşek Akıcı

Farmakolog
Eczacı



 tat pur
cildine iyi gelen saflık

YAŞLANMA KARŞITI ANTİOKSİDAN MUCİZE

SAF RESVERATROL 500 PPM
KONSANTRE BAKIM SERUMU



Cildin
gençliğini
korur

 z m
 ekirdeğinden
gelen
antioksidan güç



Resveratrol
500 ppm
Vieillessement cutan 
Skin aging

 **NAOS**
ECOBIOLOGY

DENİZLERİMİZ KALP DAMAR SAĞLIĞI İÇİN ÖNEM ARZ EDİYOR

Orzaks İlaç, Türk Kardiyoloji Derneği, Türkiye Çevre Eğitim Vakfı ve Deniz Yaşamını Koruma Derneği'nin 3 Mart Dünya Omega 3 Günü özelinde düzenledikleri etkinlikte, denizlerin temizliğinin sağlığımızla ilişkisini vurgulandı.



Orzaks İlaç, "Temiz Deniz Temiz Kalp, Mavi Bayrak Mavi Kalp" adıyla Deniz Yaşamını Koruma Derneği, Türk Kardiyoloji Derneği ve Türkiye Çevre Eğitim Vakfı ile birlikte Omega 3 farkındalık projesini başlattı. Proje kapsamında Deniz Yaşamını Koruma Derneği'nin Türkiye'de bir STK'ya ait tek mavi bayraklı ve yine Türkiye'deki 10 mavi bayraklı tekneden biri olan "Valmira" isimli yelkenliyle Marmara Denizi'nde profesyonel dalgıçlarla bir dalış gerçekleştirildi. Yapılan dip temizliğinin ardından, Orzaks İlaç Genel Müdürü Yunus Emre Alimoğlu'nun da içinde yer aldığı ekiple birlikte denizden çıkarılan çöpler ayrıştırılarak geri dönüşüme kazandırıldı. Ayrıca hayalet ağlara takılan deniz canlıları kurtarılıp tekrar sulara bırakıldı. Orzaks İlaç Genel Müdürü Yunus Emre Alimoğlu, "3 Mart Dünya Omega 3 Günü'nde denizlerimizin temizliği, su altı yaşamının çeşitliliği ve Omega 3'ün kalp sağlığımız için önemine dikkat çekmek istedik" dedi.

Deniz Yaşamını Korumak için Elele

Projeye destek olan Deniz Yaşamını Koruma Derneği Başkanı Volkan Nancı ise dalış detaylarını aktardı: "Altı dalgıcıyla yaklaşık 400 metrekare bir alanda, ortalama altı metre derinlikte 37 dakikalık bir dalıştan yedi çuval; plastik, cam, metal, ambalaj, çöp çıkarıldı. Bunların yanı sıra büyük plastik ve metal parçalar ve deniz dibine terk edilmiş bir hayalet av aracı da çıkarıldı. Ayrıca aracın üzerindeki ağlara takılmış ve ölmek üzere olan iki adet yengeç kurtarılıp denize bırakıldı." Uluslararası partnerleri, kamu, özel sektör ve sivil toplumu bir araya getiren çalışmalar yürüttüklerini aktaran Volkan Nancı, "Akdeniz, Ege ve Karadeniz'de yaşamı korumak ve etki yaratmak için çalışıyoruz. Binlerce gönüllümüzle milyonlarca yaşama dokunduğumuz farkındalığıyla Orzaks İlaç, Türk Kardiyoloji Derneği, Türkiye Çevre Eğitim Vakfı ve Türkiye'nin tek STK olarak, Mavi Bayraklı #valmira teknemizle birlikte deniz dibi temizlikleri yaparak da birlikte fark yaratmaya devam ediyoruz."

Çevresel Sürdürülebilirlik ve Şeffaflık

Orzaks İlaç Pazarlama Direktörü Müge Turan, "Toplum sağlığına ve çevreye karşı sorumluluklarımızın bilinciyle hayata geçirilen

'Mavi Bayrak Mavi Kalp' projesini duyurmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Projemize destekleri için Türk Kardiyoloji Derneği, Deniz Yaşamını Koruma Derneği, Türkiye Çevre Eğitim Vakfı'na bir kez daha teşekkür ederiz. Bu projenin yanı sıra, çevresel sürdürülebilirlik, şeffaflık ve hesap verebilirlik ilkelerine bağlı kalarak, projelerimizin devamlılığı şirket misyonumuz için de önemli bir nokta olarak konumlanıyor. Orzaks İlaç olarak, toplumsal ve çevresel sorumluluğumuzu yerine getirmek için kararlıyız" açıklamalarıyla projeden bahsetti.

Denizler Ruhumuza da Hitap Ediyor

1963 yılında kurulan Türk Kardiyoloji Derneği'nin temel hedefinin toplumsal, mesleki eğitimi ve araştırmaları destekleyerek Türk halkının kalp-damar sağlığını korumak olduğunu söyleyen Türk Kardiyoloji Derneği Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ertuğrul Okuyan, "Sağlıklı bir kalp için psikososyal ve çevresel faktörlerin önemi yadsınmaz. Üç tarafı denizlerle çevrili güzel ülkemizde denizlerimiz, soluduğumuz oksijenin yüzde 70'inin kaynağı olması sebebiyle olmazsa olmazımız. Ayrıca Omega 3 kaynağı olan denizlerimiz, insanımızın kalp damar sağlığı için çok yararlı olan yüzme sporunu yapabilmesi ve barındırdığı çeşitli balık ve canlı türleriyle önemli bir besin kaynağı olması yanı sıra ruhumuza da hitap ediyor" şeklinde konuştu.

Çevre Sağlığı Olmadan, İnsan Sağlığı Olmaz

Türkiye Çevre Eğitim Vakfı Genel Müdürü Almila Kından Cebbari, "Çevre sağlığı olmadan insan sağlığı olmaz sloganıyla faaliyetlerimizi yürüttüğümüz Uluslararası Mavi Bayrak programında, denizlerin sağlığının insan sağlığı için ne kadar önemli olduğunu her fırsatta anlatmaya çalışıyoruz. Denizler, sağlıklı bir kalp ve vücut için gerekli olan Omega 3 için de en önemli kaynak konumunda. Biz burada Türkiye Çevre Eğitim Vakfı, Deniz Yaşamını Koruma Derneği, Türk Kardiyoloji Derneği ve projenin mimarı Orzaks İlaç'la sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği için temel kaynaklarımızdan biri olan denizlerin temizliğine hep birlikte dikkati çekmek istiyoruz" dedi.

Balık Yağının O O OMEGASI

Ocean | Omega 3 Serisi

Yüksek
Omega 3
Kaynağı





ÇOCUKLARA KİTAP OKUMAYI SEVDİRMENİN 5 YOLU

Araştırmalar, bir çocuğun okuduğu kitap oranıyla zekâ gelişiminin doğru orantıda olduğunu gösteriyor. Çocuğunuzun vizyonunu, anlama ve problem çözme becerisini, sınav başarısını ve kendini ifade etme becerisini geliştirecek kitap okuma alışkanlığını onlara sevdirmenin 5 temel yolunu konunun uzmanlarından açıklamalarını istedik.



Kitap okumak, bireysel olarak kendiliğinden kazanılan bir alışkanlık değildir. Kitap okuma kültürü; yaşa uygun kitap seçiminden okuduğunuz kitapların yorumlanabilmesine ve yazarı hakkında fikir edinmenize kadar detaylı bir konudur. Çocuğun ailesinde entelektüel bir ebeveyn varsa bu durum bir sorun olmaktan çıkar ve çocuk, okuma kültürünün içine doğar. Peki, evde uygun ortam yoksa çocuğa okuma kültürü nasıl kazandırılır? Kitap okuma kültürünü oluşturmuş, uzman bir kütüphanecinin görev aldığı bir kütüphanesi olan, ana sınıfından itibaren kütüphane çalışmalarının programa alındığı, yazarların periyodik olarak davet edildiği, söyleşilerin yapıldığı ve en önemlisi de kütüphanelerinde her ay kitaplarını düzenleyen bir okulda her öğrenci kitap okuma kültürü kazanabilir.

Araştırmalar, bir çocuğun okuduğu kitap oranıyla zekâ gelişiminin doğru orantıda olduğunu gösteriyor. Çocuğun vizyonu, anlama ve problem çözme becerisi, sınav başarısı, kendini ifade etme becerisi tamamen okuma kültürüyle doğru orantılı ilerliyor. Ancak unutmayalım ki kitap okuma kültürü edinmek, çok kitap okumak anlamına gelmediği gibi, ne okunduğuyla da ilgilidir. Okullarda bu çalışma, kütüphane biriminde profesyonellerce yapılamaz ve ders programına konulamazsa bazı çocuklarda tesadüfen okuma alışkanlığı gelişebilir ama sürdürülebilir olarak entelektüel kitap okuma kültürü gelişemez. Özellikle; dilekçe, makale, öykü, anı, şiir yazma becerisi hiçbir şekilde oluşmaz. Uzmanlar, çocuklara kitap okumayı sevdirmek için ilk ve en etkili yöntemin doğumdan itibaren ona bol bol kitap okumak olduğunu söylüyor.

Çocuğun İçin Aradığın Destek!



2024127-Elp35

C Vitamini, D Vitamini ve Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

*Sia Insight Araştırma Şirketi'nin 28.02.2024 tarihli bağımsız araştırma raporuna göre deneyen 106 annenin tamamı Dynavit kids Immukid gummies'i öneriyor.



Ürünle ilgili
detaylı bilgi için
QR kodu telefonunuza
okutunuz.



ÇOCUKLARA OKUMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMANIN PÜF NOKTALARI

Çocuklara okuma alışkanlığı kazandırmanın püf noktalarını ilköğretim Türkçe öğretmeni Ercan Çimen'den dinledik: "Bebeklik döneminden itibaren bol resimli, az ve basit cümleli, çocuğun ayına ve yaşına uygun kitaplar seçilmeli. Kitabın dili ve görselleri şiddet, cinsiyetçi yaklaşım, yanlış Türkçe, dogmatik bilgi, siyasi semboller, argo kelime ve söylemleri içermemeli. Kitabın resimleri sanatsal açıdan estetik olmalı ve kitabın çizeri hakkında bilgi edinilmeli. Yazarı ve içeriği dikkatlice incelenmeli ya da bu konuda bilimsel yaklaşabilen güvenilir bir uzmandan yardım alınmalıdır. Unutulmamalıdır ki kitapta geçen her bir ayrıntı çocuğun kişilik gelişimini etkiler. Yaşından dolayı onun anlayamayacağı, duygusal dünyasını bozarak korkuya neden olacağını düşündüğümüz içerik ve görsellerden kaçınılmalı. Ancak araştırmalar; bebeklik çağındaki çocukların resimleri görmeseler bile okunan kitaba maruz kalmalarının beynin parietal, temporal, oksipital bağlantı korteksi adlı beyindeki görsel bağlantıları işleyen kısmını aktif hale getirdiğini göstermiştir. Bu bölüm, kendi kendine

kitap okuyan çocuklarda da aynı şekilde aktiftir. Küçük çocuklara kitap okurken canlandırmalar yapıp sesler çıkararak taklit yapmak, dikkatlerini daha fazla çeker. Bu da küçük yaşlardan itibaren okumanın eğlenceli bir aktivite olduğu algısını güçlendirir. Küçük yaşlardan itibaren kitap dinleyen ve bundan keyif alan çocuk, ileriki yaşlarında da okuma eylemine daha yatkın ve istekli olur."



Çocukları Kitap Okumaya Özendirecek 5 Adım:

1. Rol model olun.

Doğumdan itibaren çocuğa kitap okumaktan sonra en etkili yöntemlerden biri de çocuğa her konuda olduğu gibi kitap okuma konusunda da rol model olmak. Çocuklar gelişimlerinin doğası gereği ebeveynlerini taklit etme ve rol model alma eğilimindedirler. İyi ve kötü ayrımı yapmaksızın çevrelerindeki büyüklerinin, özellikle ebeveynlerinin, davranış şekillerini benimser ve uygularlar. Bu yüzden siz ne kadar çok kitap okur ve yazarınsanız ve bundan keyif alırsanız çocuğunuz da o kadar çok bu aktiviteyi yapmayı benimser.

2. İlgi alanlarını keşfedin ve buna yönelik kitaplar tercih edin.

Çocuklar, çizgi roman, hikâye ve roman gibi farklı türdeki kitaplara ilgi duyabilir. Bu nedenle çocuğunuza kitap seçerken sizin daha önce okuyarak onayladığınız kitaplar içinden, mutlaka çocuğun fikrini de alarak ve onun dikkatini çekecek tarzdaki kitapları tercih ediniz. Çocuğun kitaba başlamasını teşvik etmek içinse kitabı sesli okuyabilir veya ona kitapla ilgili ufak sorular

sorabilirsiniz. Bu sayede çocuklar kitaptaki karakterleri yorumlayabilir ve hayal güçleriyle olayları zihinlerinde canlandırabilir. Çocuğunuzla birlikte kendi kitabınızı hazırlayabilirsiniz. Kitabınıza yeni bir kapak tasarımı yapabilir, hikâye içeriği oluşturabilir, kitaptaki karakterleri resimleyebilir hatta kitap ayrıçları hazırlayabilirsiniz. Bu arada kitabınıza başka bir kaynaktan alıntı ve atıf yaptıysanız son sayfasında belirtmeyi de unutmamalısınız!

3. Kitapları ulaşabileceği yerlere koyun.

Evde, kütüphanenizde çocuk için mutlaka bir alan açmalı ve çocuğun okuduğu kitapları orada biriktirmesini sağlamalısınız. Evin diğer bölümlerine de okunması için dergiler yerleştirip her alanda okuma yapılabileceğinin mesajını verebilirsiniz. Günlük bir gazeteye hem çocuklar hem de yetişkinler için basılan dergilere abone olmak, kitap kulüplerine üye olmak, kütüphaneden düzenli olarak kitap ödünç almak, akrabalarla kitap değiş tokuşu yapmak çok önemlidir ve bunların dışında boş kaldığınızda okumak için çantanızda taşıdığınız

kitabınızın yanı sıra çocuğunuz için de kitap taşımayı unutmamalısınız. Kitap hediye etmeniz de okuma kültürü yaratmak için önemli bir rol oynayacaktır.

4. Okuma köşesi oluşturun.

Çocuklarınızın odasında ya da evin başka bir odasında, okumaya ayrılmış bir bölüm yaratın. Fazladan birkaç yastık ya da birkaç küçük oyuncakla bu köşenin sıcak ve sevimli görünmesini sağlayın. Vakit geçirmeyi keyif aldığı bir alanda kitap okumak da onu mutlu eden bir aktivite haline gelecektir.

5. Kitapla interneti birleştirin.

Okuduğu bir kitap, içindeki konu başlığı ya da yazar çok ilgisini çektiyse daha fazlasını aramak için birlikte internette, Google'da, Youtube'da yapılmış yorumları okuyabilirsiniz, üstünde tartışabilirsiniz. Yazarın diğer kitaplarını araştırabilirsiniz. Hatta varsa imza gününe birlikte gitmeye onu teşvik edebilirsiniz. Yalnız uyarmalıyız ki sesli kitap uygulamaları, metin üzerinde düşünerek okumayı geliştirmede için erken yaşta tercih edilmemelidir.



İhtiyacın Olduğunda EasyFishoil Grow* Yanında

Ailenin yeni üyesi EasyFishoil Grow içeriğinde bulunan D vitamini, çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.

Ailenin yeni üyesi*



EasyFishoil



Detaylı Bilgi İçin



easyvitailesi



EasyVit

easyfishoil.com



Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir. Aşırı tüketimi laksatif etki yaratabilir.

İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.



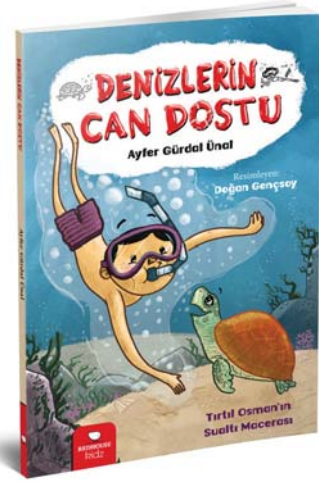
YENİ ÇIKAN ÇOCUK KİTAPLARI



GÜRÜLTÜCÜ HAYVANLAR

"En Gürültücüler" Süper Hayvanlar Serisi kitabının sayfalarında sizi birbirinden gürültücü dokuz hayvan bekliyor! Ağzılarını kocaman açıp kükreyen aslanlar, gecenin sessizliğini delen ötüşleriyle baykuşlar, uzun uzun anıran eşekler, sabahları erkenden bize günaydın diyen horozlar ve çok daha fazlası... "Süper Hayvanlar" serisinin dördüncü ve son kitabı "En Gürültücüler", bizi doğadaki harika hayvanların etkileyici özellikleriyle büyülemeye devam ediyor. Hadi gelin, doğanın sesine birlikte kulak verelim.

ithakiyayingrubu.com/yayinevi/ithaki-cocuk



SUALTININ ÖĞRETTİKLERİ

"Tirtil Osman'ın Bir Günü" adlı kitabıyla tanıyıp sevdiğimiz Osman, sualtı macerasında yaralı bir denizkaplumbağasını kurtarmaya çalışırken, doğayı korumanın ne kadar önemli olduğunu fark ediyor. Akademisyen yazar Ayfer Gürdal Ünal'ın yeni kitabı "Denizlerin Can Dostu" deniz kirliliği, canlıların yaşam hakkına saygı, sualtının büyüleyici dünyası gibi konular barındırıyor. Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık) tarafından yayımlanan kitapta, çocuk edebiyatı üzerine uzmanlaşmış olan akademisyen yazar Ayfer Gürdal Ünal, eğlenceli bir macera eşliğinde, doğayı korumanın önemini hatırlatıyor.

redhouse.com.tr



DOKUNAKLI BİR NİNE-TORUN HİKÂYESİ

"Ninesinin Şifacısı", kendi yeteneklerine inanmaya, hayal gücüne ve hiçbir şeyin yok edemeyeceği nine-torun bağına dair dokunaklı bir hikâye. Sıradışı biri olan Mini Nine, uzun ömrü boyunca tüm dünyayı dolaşmış ama hiçbir yerde çok uzun süre kalmamıştır; ta ki rahatsızlığı sebebiyle Erik ve ailesinin yanına taşınması gerekinceye kadar... Mini Nine, bitkiler hakkında neredeyse her şeyi bilir, anlatacak hikâyesi hiç bitmez. Erik, anneanesini çok sever, ikili bol bol sohbet eder, birbirlerini çok iyi anlarlar. Kendi gücü ve yeteneklerinin farkında olmayan Erik, çekingen bir çocuktur ve pek fazla arkadaşı yoktur. Mini Nine'nin etkisiyle Erik, yavaş yavaş kendine güvenmeye başlar.

canyayinlari.com/can-cocuk



KÖYDE GEÇEN BİR YAZ TATİLİ

İklim değişikliği, çevre bilinci ve toplumsal sorunlarla ilgili çocuklara yönelik kaleme aldığı kitaplarıyla çok sevilen Hazal Uzuner'in yeni kitabı "Zeytin Çocuk", minik okurlarla buluştu. Dinozor Çocuk'tan çıkan "Zeytin Çocuk", Soma-Yırca köyünde yok yere kesilen zeytin ağaçlarına karşı yürütülen mücadeleyi bir çocuğun gözünden anlatıyor. Eserlerinde çevre ve toplumla ilgili sorunları işleyen ve yine de umudu korumayı her zaman ön planda tutan Uzuner'in yeni kitabı, Zeytin'in dedesi, köydeki amcaları ve teyzelerinin çabaları sayesinde mutlu sonla bitiyor.

ayrintiyayingrubu.com/dinozor-cocuk



b-good® care

b-baby™ Atopik Bakım Serisi

“Ciltte oluşan kaşıntı, gerginlik ve kuruluk hissinin azaltılmasına yardımcı bakım!”



Hipoalerjenik + Dermatolojik Test Yapılmıştır. ✓



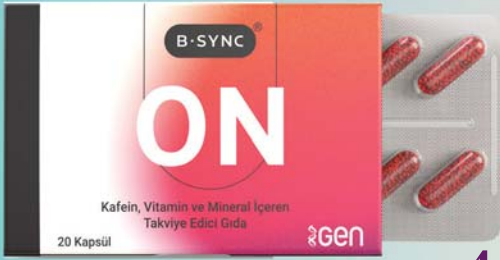
Beni Okut



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Sabahları uyanma problemi çekenlere yönelik özel olarak geliştirilen ve güne enerjik başlamanızı sağlayan takviye gıdadan bağışıklık güçlendirici karışımlara, en yenilikçi ürün tavsiyelerimiz bu sayfada sizleri bekliyor.

1



2



4



6



3



5



7



1 B-SYNC ON

İçerisinde kafein, vitamin ve mineral bulunan gıda takviyesi B-Sync On, sabahları uyanamama ihtimalini ortadan kaldırıyor, güne enerjik ve zinde başlamanızı sağlıyor.

2 VELAVIT VIVA CRLX

Keçi sedefotu ekstresi, krom, kitosan ve 5-HTP içeren bu gıda takviyesi, deniz kabuklarından elde edilen kitosanla destekleniyor.

3 IYOTIC DUO

Iyotun iki türünü (potasyum iyodür + iyot) de içeren ve selenyum eklenmiş formülasyonu ile bağışıklığa katkıda bulunuyor.

4 AVÈNE TOLERANCE CONTROL SOOTHING SKIN RECOVERY CREAM

Normal ve karma ciltlerin kullanımına uygun yatıştırıcı, yeniden yapılandırıcı cilt bakım kremi olan Tolerance Control Cream, cildin rahatlamasına yardımcı oluyor. Ultra sakineleştirici D-Sensinose sayesinde 30 saniyede cildi sakineleştiriyor ve cilt için yüzde 100 biyomimetik bileşimi sayesinde 24 saat boyunca nemlendirme özelliğini koruyarak 48 saat içinde de cilt bariyerini yeniliyor.

5 BEPANTHOL SENSIDAILY VÜCUT KREMİ

Çok kuru ve atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bir günlük vücut kremi. Düzenli kullanımda, prebiyotikli formülüyle cildin doğal koruyucu bariyerini destekliyor. Tekrar eden yoğun kuruluğu ve kaşıntıyı başlamadan önüyor.

6 NUTRAXIN D3+K2 VİTAMİN

Her spreyde 1000 IU D3 ve 25 mcg K2 vitamini içeriyor. Formülündeki D vitamini, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna, kas fonksiyonunun ve dişlerin korunmasına katkıda bulunuyor.

7 HAVER FARMA SİTİKOLİN COGNİZİN

Tek kapsülde 250 mg patentli Cognizin markalı sitikolin içeriyor. Yapay tatlandırıcı, koruyucu madde içermiyor.



EFFACLAR DUO+M
CİLT KUSURU KARŞITI
HIZLI ÇÖZÜMÜMÜZ:
8 SAATTE ETKİ.**

10 yaşından itibaren uygundur.

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Ailenizin en minik üyelerini de unutmadık. Yeni doğanlar için özel geliştirilen şampuandan bebeğinizin hassas cildine uygun vücut yağına pek çok yenilikçi ürün tavsiyelerimiz bu sayfada sizleri bekliyor.

10



9



11



12



13



14



15

9 TOI TOI OYUNCAK Peluş oyuncak ve tekstil ürünleri kategorisinde faaliyet gösteren TOi TOi'nin ilk koleksiyonu "Milestone" adıyla piyasaya çıktı. Koleksiyon, çocukluk sürecinin her dönüm noktasına uygun özellikler taşıyor ve büyüme yolculuğunda çocuğa gerçek öğrenme arkadaşları olarak eşlik etmesi planlanıyor.

10 BIODERMA ATODERM 2-IN-1 BODY OIL

Kuru ve çok kuru ciltler için nemlendirici ve besleyici etki sunan Bioderma Atoderm vücut yağı hem yüz hem de vücut kullanımına uygun bir cilt bakım yağı.

11 EASYFISHOIL BETA GLUKAN

İçerisindeki A, C, D vitaminleri bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunuyor. 3-10 yaş grubu çocuklar tarafından tercihen sabahları günde bir kez çiğnenebilir jel form şeklinde tüketilmesi öneriliyor.

12 B-GOOD CARE ATOPİK BEBEK VE ÇOCUK ŞAMPUANI

B-Good Care'in anne ve bebek bakım serisinde yer alan B-Good Bebek & Çocuk saç ve vücut şampuanı, yenidoğandan itibaren çok kuru ve atopiye eğilimli cilde sahip bebekler ve çocuklar için tavsiye ediliyor. Göz yakmayan yumuşak içeriği ve etkili temizleme özelliği sayesinde, kaşıntı ve gerginlik hissinin rahatlatılarak azaltılmasına yardımcı oluyor.

13 OCEAN ÇİNKO BISGLİSİNAT

Ocean Çinko Bisglisinat şurubun içerisinde bulunan çinko, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna, kemiklerin korunmasına ve görme yetisine katkıda bulunuyor.

14 NATURE'S BOUNTY MİNİ OMEGA 3

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

15 AVEENO BABY BARIYER GÜNLÜK BAKIM KREMI

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 vad ediyor.

NBL
**GLUCOSAMINE
CHONDROITIN
MSM**

NBL
**GLUCOSAMINE
CHONDROITIN
ADVANCED**

NBL
**COLLAGEN
PLUS**

HAREKET ÖZGÜRLÜĞÜNÜ SEÇ!



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

En yakın sağlık danışmanınızın eczacılar olduğunu hatırlatmak isteriz. Bahar aylarına girerken ihtiyaç duyabileceğiniz takviye gıdalar ve dermo-kozmetik ürünlerden sizlere en uygun olanlarını öğrenmek için eczacınıza danışabilirsiniz.

16



17



18



20



19



21



16 VICHY MINERAL 89

Mineral 89 nemlendirici serum, cildi nemlendirir, canlandırır ve cilt bariyerini güçlendirir. Saf hyalüronik asit ve milyonlarca mineral açısından zengin %89 Vichy volkanik suyu içeren, eşsiz formülü sayesinde 24 saat nemlendirme sağlar. Hafif jel dokusuyla ciltte hızla emilir ve cildi arındırırken nemlendirir.

17 SUPRADYN FOCUS

Stresli geçen yoğun iş temposunda ve çalışma dönemlerinde size destek sağlıyor. İçeriğindeki B ve C vitaminleri, demir ve magnezyumla yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunuyor.

18 HERBASİST QUERCETIN

Zengin formülüyle dikkat çeken Herbasist Quercetin'in formülasyonunda quercetin maddesinin yanı sıra; C vitamini, D3 vitamini ve çinko yer alıyor. Bitkisel kapsüllerden oluşa bu ürün, her servisinde 500 mg kuersetin, 200 mg C vitamini, 12,5 mg D vitamini ile 15 mg çinko takviyesi yapıyor.

19 PROPOLSAVE IMUGUARD VİTAMİN C PASTİL

Propolis, C vitamini, çinko glukonat, frenk inciri, zencefil ve biberiye yağı gibi doğal içeriklerden oluşan Propolsave Imuguard pastil boğaz ağrısı hissettiğinizde veya üst solunum yolu enfeksiyonlarında nefes almanızı rahatlatarak bir destek.

20 JOSEİ ERTEŞİ GÜN HAPİ

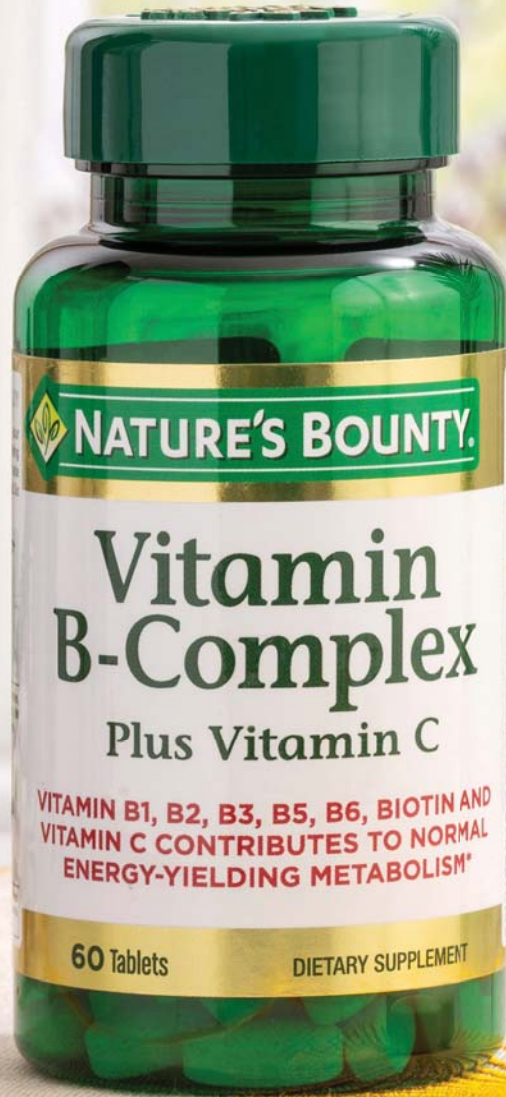
Josei hapları, korunmasız cinsel ilişki ya da kullanılan kontraseptif yöntemin başarısızlığı durumunda oluşabilecek istenmeyen gebelikleri, 120 saat boyunca önleyebilen en etkili acil kontrasepsiyon yöntemlerinden biri.

21 GLİMO ARAYÜZ FIRÇALARI

Glimo'nun L ve I şeklindeki Glimo 5C ve 6C arayüz fırçaları, en uzakta kalan diş aralarını temizlemeye, plak ve tartarların giderilmesine yardımcı olur.



ENERJİ TEK ŞİŞEDE! NATURE'S BOUNTY VITAMIN B-COMPLEX



TERMAL SUYUN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ: AVÈNE HİDROTERAPİ MERKEZİ

Fransa'nın Avène kasabasında yer alan Avène Hidroterapi Merkezi'nin ve şifalı kaynak suyunun hikâyesini Pierre Fabre Türkiye Genel Müdürü Sercan Özen Yıldırım'dan dinledik.



Cilt hastalıkları tedavisinde büyük önem taşıyan Avène Hidroterapi Merkezi'ni sizden dinleyebilir miyiz?

Yüzyıllar önce Fransa'nın Avène kasabasında keşfedilen termal su kaynağının tam kalbine inşa edilen Avène Hidroterapi Merkezi, cilt rahatsızlıklarının tedavileriyle ilgili şifa dağıtan bir merkez ve her yıl 3000'den fazla hasta tedavi ediliyor. Şifalı saf su kaynağından gelen ve el değmeden doğrudan kullanılan Avène termal suyu, hidroterapi merkezinde ve termal su bazlı tüm ürünlerde doğal formuyla yer alıyor.

Merkezde ağırlıklı olarak hangi hastalıkların tedavisi gerçekleştiriliyor?

Avène Hidroterapi Merkezi'nde atopi, egzama, sedef gibi farklı dermatolojik rahatsızlığı olan hastalara yönelik tedaviler yoğun olarak uygulanıyor. Avène köyü gerçek anlamda bir yeryüzü cenneti. Tamamen doğadan ilham alarak doğal içeriklerle geliştirilen Avène ürünleri profesyonel bir ekiple ve çok güçlü ar-ge çalışmalarıyla formüle ediliyor ve bizlere ulaştırılıyor. Avène'in tüm doğal bileşenli ürünleri doğanın tam kalbinde inovatif teknolojilerle ve titizlikle üretiliyor. Avène Hidroterapi Merkezi de bu muhteşem lokasyonda yer alan ve tamamen Avène ürünleri ve termal su kullanarak tüm dünyaya şifa dağıtmaya devam eden çok özel bir merkez.

Avène Hidroterapi Merkezi'ni deneyimlemek isteyen hastaları nasıl bir süreç bekliyor?

Fransız hükümeti tarafından tanınan imkânlarla geri ödeme kapsamında olan Avène Hidroterapi Merkezi'nde atopi, egzama, sedef gibi farklı dermatolojik rahatsızlığı olan hastalar için cildin kendisini 21 günde yenilemesiyle ilgili bilimsel verilerden yola çıkılarak üç haftalık bir tedavi uygulanıyor. Fransa dışında dünyanın birçok yerinden gelen ve cilt rahatsızlığına çözüm arayan hastalar da belirlenen tedavi ücretini ödeyerek merkezden faydalanabiliyor. Merkezdeki uzmanlar tarafından takip edilen tedavi süresince, hastalar günlük hayatlarında ciltlerine nasıl bakım yapmaları gerektiğiyle ilgili de eğitimler alıyorlar.

2023 yılında hayatları iyileştiren bir sosyal sorumluluk projesine imza attığınızı duyduk. Bu projeden biraz bahsedebilir misiniz?

Pierre Fabre Türkiye liderliğinde Avène'in başlattığı sosyal sorumluluk projesi kapsamında cilt hastalığına sahip 3-12 yaş aralığındaki iki çocuğumuzun üç haftalık tedavi sürecini üstlendiğimiz bir proje hayata geçirdik. Bu projeye birlikte kişilerin günlük hayatlarına ve iyi olma hallerine katkıda bulunarak Hidroterapi merkezinin bilinirliğinin ve şifalanacak kişi sayısının giderek artmasını hedefliyoruz.

LEKELERDE, GÖZENEKLERDE & İZLERDE

AZALMAYA YARDIMCI* A.H.A İÇEREN PEELING ETKİLİ SERUM



LAKTİK ASİT & SÜKSİNİK ASİT İKİLİSİ
SALİSALİK ASİTTEN **1,5 KAT**** DAHA ETKİLİ

10. GÜNDEN İTİBAREN YENİLENMİŞ BİR CİLT ETKİSİ*

Eau Thermale Avène,
Sağlıklı Cildin Güvencesi

*Tüketici kullanım testi, 74 kullanıcı, 10. günlük kullanım sonuçları **Karşılaştırılabilir konsantrasyonlarda laktik + süksinik asitler ile salisilik asidin stratum korneum sertliği üzerindeki etkisini karşılaştıran ex vivo, eksplant modeli testi.





BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN TAKVİYELER

Yapılan araştırmalar, düzenli olarak alınan vitamin, mineral ve takviye gıdaların bağışıklığı güçlendirerek hastalıklara karşı korunmaya yardımcı olduğunu ortaya koyuyor.

Yazı: **Ecz. Harika Nazlı Berikman**

Bağışıklık sistemini güçlendiren takviyeler vücudumuza dışarıdan gelen tehdit veya tehlike olarak algıladıkları her şeye karşı bizi korur. Virüsler, toksinler ve bakteriler de dahil olmak üzere istilacı patojenler bağışıklık tarafından yok edilir. Bağışıklığı güçlü tutmak için yeterli uyku, sağlıklı beslenme ve yeterli egzersiz büyük önem taşır. Yapılan araştırmalar, düzenli olarak alınan vitamin, mineral ve takviye gıdaların bağışıklığı güçlendirerek hastalıklara karşı korunmaya yardımcı olduğunu ortaya koyuyor. Ancak hemen hatırlatalım, bazı takviyeler kullandığınız reçeteli ilaçlarla etkileşime girebileceğinden bağışıklık sistemini güçlendirmeyi sağlayan takviye gıdaları kullanmaya başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmayı unutmayınız.

Bağışıklığı dirençli hale getirmek amacıyla ilk olarak vücuda alınan gıdalara dikkat edilmeli ve ardından takviye gıdalara gerekirse başvurulmalıdır. Bu nedenle bağışıklık sisteminizi güçlendirmeyi düşünüyorsanız öncelikle aşağıdaki takviye listemizi incelemenizi öneririz.

D VİTAMİNİ

D vitamini eksikliği en çok görülen durumlardan biridir. Vücudumuzun işleyişi için gerekli olan ve yağda çözünen bir vitamindir. Bağışıklık sağlayan sistemimizi savunmada büyük rol oynayan beyaz kan hücrelerinin etkinliğini artırır ve iltihabı azaltır. Vücut yeteri kadar D vitamini almadığı takdirde grip, alerjik astım gibi üst solunum yolu enfeksiyonları görülebilir. Bağışıklığı güçlendirmek amacıyla kan seviyelerine bağlı olarak, günde 1.000 ila 4.000 IU ek D vitamini çoğu insan için yeterlidir.

ÇİNKO

Öncelikle çinkonun yaygın kullanılmasının nedeni bağışıklığın işlevini yerine getirmesinde oldukça belirgin bir ihtiyaç olmasıdır. Bağışıklık sistemini güçlendiren takviyeler arasında en çok katkı sağlayanlardan biri olan çinko birçok takviye üründe yer alır. Çinko, immün hücre gelişimi ve iletişimi için gereklidir. Vücuttaki doku bariyerlerini koruyarak yabancı patojenlerin girmesini engeller. Araştırmalara göre dünya genelinde solunum yolu enfeksiyonlarının yüzde 16'sının çinko eksikliğinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bağışıklığın gelişmesinde gerekli olan çinko, birçok hastalığın gerilemesinde de etkilidir. Hasta kişilere verilen çinko takviyesi iyileşme süresini minimuma indirmeye yardımcı olur. Günlük alınması gereken doz maksimum 40 mg olmalıdır. Aşırı dozlar, enfeksiyon riskini artırarak bakır emilimini engelleyebilir.

C VİTAMİNİ

Bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlayan takviyelerden biri olan C vitamini, bağışıklığın korunmasında katkı sağlayan en popüler vitaminlerden biridir. Eski hücreleri temizleyerek yerine yeni hücrelerin getirilmesini sağlar ve böylece bağışıklık sisteminin sağlıklı kalmasını destekler. C vitamini doğal bir antioksidan olması nedeniyle serbest radikal olarak bilinen moleküllerin oksidatif hasarına karşı hücreleri korur. Birçok hastalıkla bağlantılı olan oksidatifler, stres bağışıklığını olumsuz yönde etkiler. C vitamini, bu negatif etkiyi ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Turuncgiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler, lahana, brokoli gibi besinler C vitamini açısından zengindir. Düzenli olarak günde ortalama 1-2 gram C vitamini alımı, soğuk algınlığı süresini yetişkinlerde yüzde 8 ve çocuklarda yüzde 14 azaltır. Ek olarak, yüksek doz intravenöz C vitamini tedavisi, damardan C vitamini takviyesi alımı viral enfeksiyonlardan kaynaklanan sepsis ve akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS) gibi ciddi enfeksiyonlara karşı da vücudu korur.





SELENYUM

Bağıışıklık sistemini güçlendiren takviyeler arasında yer alan selenyum, elzem olan bir mineraldir. Araştırmalar, bağışıklığın korunmasında ve güçlenmesinde etkisi olan selenyum takviyelerinin H1N1 dahil olmak üzere influenzaya karşı antiviral savunmayı artırdığını gösteriyor.

SARIMSAK

Sarımsak, güçlü anti-inflamatuar ve antiviral özelliklere sahip bir besindir. NK hücreleri ve makrofajlar gibi koruyucu beyaz kan hücrelerini uyararak bağışıklık sistemini güçlendiren takviyeler arasında yer alır. Sarımsağı yemeklere ve salatalara ekleyerek bağışıklığı desteklemek mümkündür.

KURKUMİN

Zerdeçaldaki ana aktif bileşik kurkumin, güçlü anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Yapılan çalışmalar, bağışıklık sistemini güçlendiren takviyeler arasında kurkuminin hastalıkları iyileştirmeye yardımcı olduğunu göstermiştir.

EKİNEZYA

Ekinezya, papatya ailesindeki bir bitki cinsidir. Bazı türlerin bağışıklık sağlığını iyileştirdiği ve solunum sinsiyal virüsü ve rinovirüsler dahil olmak üzere birçok solunum yolu virüsüne karşı antiviral etkileri olabileceğini göstermiştir.

PROPOLİS

Bal arılarının kovanlarda dolgu macunu olarak kullanmak üzere ürettikleri reçine benzeri bir malzeme olan propolis, etkileyici bağışıklık artırıcı etkilerine ve antiviral özelliklerine rağmen halen daha fazla araştırılması gereken bir takviye gıdadır.

SAĞLIĞA FAYDALI YAĞLAR

Ceviz, balık, avokado, fındık, badem gibi besinlerde bulunan Omega-3 gibi yağ asitleri, vücut direncini ve bağışıklığı destekler. Badem, ceviz gibi besinleri tüketerek veya salatalara ekleyerek bu yağların gücüyle bağışıklık desteklenebilir.

Piyasadaki birçok takviye gıda, bağışıklığı iyileştirmede destek sağlarken, hastalıklardan korunmanızda ve daha az hastalanmanızda da büyük rol oynuyor. Çinko, C ve D vitaminleri bağışıklık geliştirme potansiyelleri için araştırılan takviyelerden sadece birkaçı. Bu takviyelerin yanı sıra dengeli bir beslenme tarzını benimsemeli, yeterince uyumayı ihmal etmemeli, sigara kullanımını azaltarak özellikle düzenli fiziksel aktivitelerde bulunmaya çalışılmalıdır.

Çinko ve selenyum bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli rol oynar. Kabuklu deniz ürünleri, kırmızı et, tam tahıllı ekmek çinko bakımından zengindir. Selenyum ise ay çekirdeği, pekmez, konserve ton balığı gibi besinlerde bulunur. ●

HALEON

THERANATUR

BOĞAZA DESTEK OLUR.

PASTİL

C VİTAMİNLİ

Eşsiz
Formül*

ŞURUP

+1 YAŞTAN
İTİBAREN*



Theranatur Pastil takviye edici gıdadır. Takviye edici gıda normal beslenmenin yerine geçmez.

*Theranatur Pastil "Eşsiz Formül": IQVIA 01/01/2023 ve 31/12/2023 tarihleri arasında "R02A PHARYNGEAL PREPARATIONS" ATC 3 pazarlarında yer alan tüm diğer markaların formül içeriği baz alınmıştır.

**Theranatur Şurup "Eşsiz Formül": IQVIA 01/01/2023 ve 31/12/2023 tarihleri arasında "O1A5 DRY AND CHESTY COUGH PROD" NEC 3 pazarları altında yer alan tüm diğer markaların formül içeriği baz alınmıştır.

Referans: 1. Theranatur Şurup KT 2. GSK Consumer Healthcare. Formulation 2020 3. Theranatur Pastil KT 4. EWA Krotoszyn S.A. Statement. 2019 5. EWA Spotka Akcyjna. Helal Declaration 2020

PM-TR-THRFL-22-00005

İlaç değildir.

**ECZ. TUBA TUĞUT**

Sofralarımızdan mevsim sebzelerini, işlenmemiş tahılları, antioksidan özellikli kavrulmamış kuru yemişleri, iyi koşullarda saklanan baharatları, mayalama yoluyla yapılan prebiyotik özellikli gıdaları eksik etmemeliyiz. Sizlerle bahar aylarında keyifle tüketebileceğiniz sağlıklı bir öğün olan yeşil mercimek salatasının tarifini paylaşıyorum. Salatamız protein, kalsiyum, B vitamini, magnezyum, fosfor, bakır, mangan, çinko açısından zengin, sindirimi kolay, doyurucu bir öğün olarak tüketilebilir. Herkese afiyet şifa olsun.

Sağlıklı Yaşam Tarifleri

Yeşil Mercimek Salatası

MALZEMELER

- Yeşil mercimek ● Maydanoz ● Dereotu ● Taze nane ● Roka ● Taze soğan ● Yeşil biber
- Közlenmiş biber veya çiğ kapya biber ● Zeytinyağı Limon suyu ● Nar ekşisi Tuz

HAZIRLANIŞI

Öncelikle yeşil mercimeği yıkayıp süzuyor ve 1-2 saat suda bekletiyoruz. Vaktimiz varsa bir gece önceden suda bekletmek daha iyi olur. Bu işlem pişirme süresini kısaltır ve içeriğindeki protein ve vitamin değerlerinin korunmasına yardımcı olur. Pişirme işlemini süzmeye gerek bırakmayacak şekilde suyunu tam çektiyerek yapmalısınız. Sonrasında, mercimek soğumaya bırakabilirsiniz. Bu esnada mercimeğinizin miktarına uygun olarak maydanoz, dereotu, taze nane, roka, taze soğan, yeşil biber ve derseniz közlenmiş veya çiğ kapya biber istenilen incelikte doğrayınız ve soğuyan mercimeğe ilave ederek karıştırınız.

SOSUN HAZIRLANIŞI

Zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi, az miktarda tuzu karıştırarak salatanızın üzerinde gezdirebilirsiniz. ●

slim&fit
series

HERBasist
doğanın desteği

yaza
hazır
mısınız?

Vcaps® Plus

Vcaps® is a trademark
of Lonza or its affiliates

GMP
SERTİFİKALI TESİSTE
ÜRETİLMİŞTİR

Açlık
Hissinizi
Bastırıyor
musunuz?

Ödem
Şikayetiniz mi
var?

Yağ
Yakmak mı
İstiyorsunuz?



VENI VITA
HEALTH
İYİ YAŞAMA MERHABA

www.herbasist.com



PHARMETIC SEÇTİ

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık. Bahar ayları boyunca, ailenizin en minik ferdinden en büyüğüne işinize yarayacağını düşündüğümüz yeni sağlık ürünlerini bu bölümde bir araya getirdik.



❶ Klorane Kinin (saç serumu) ❷ Wellcare Omega 3 (kapsül balık yağı) ❸ Solgar VM 2000 (vitamin, mineral ve amino asit içeren destek) ❹ Bioxcin Men's and Women's Hair Multivitamin Tablet (saçın korunmasına katkıda bulunan tablet) ❺ Redoxon Pro (C, D vitamini ve çinko) ❻ Art de Huile Flymix (vücut koruyucu ve nemlendirici yağ) ❼ Marvis (hassas dişler için diş macunu)

NUXE

PARIS



İŞİLTİNİZİ AÇIĞA ÇIKARIN

SAÇ BAKIM İNOVASYONU

FERMENTE PEMBE KAMELYA YAĞI

2⁽¹⁾ kat ONARICI
BESLEYİCİ

hair
Prodigieux®



FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI⁽²⁾

(1) Saç telleri üzerinde yapılan enstrümantal test. Fermente edilmemiş ve fermente edilmiş pembe kamelya yağı arasında karşılaştırma. (2) Kaynak: GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazan – Fransa'da Haziran 2023 tarihine kadar eczanelerde adet ve ciro bazında doğal içerikli marka satışları esas alınmıştır.

PHARMETIC SEÇTİ

İlkbahar aylarında beslenmenize dikkat ederken bir yandan da eczacınızın önerdiği takviye ürünlerle bağışıklığınızın normal fonksiyonuna katkıda bulunabilir, pek çok yardımcı eczane ürünüyle sağlığınıza koruyabilirsiniz.



- ⑧ **MATRICIUM** (CİLT YENİLEYİCİ ANTİOKSİDAN ETKİLİ BAKIM KAPSÜLÜ) ⑨ **PROVIM DAILY PROBIOTIC** (PROBİYOTİK MİKROORGANİZMA İÇEREN TAKVİYE EDİCİ GIDA) ⑩ **HERBASIST AROMARELAX** (GEVŞEMEYE DESTEK STICK YAĞ)
- ⑪ **DERCOS ANTIPELLICULAIRE** (KEPEK KARŞITI ŞAMPUAN) ⑫ **PGED CARE BODY CARE LOTION** (ATOPIK CİLTLER İÇİN NEMLENDİRİCİ LOSYON) ⑬ **OCEAN BROMELAIN** (ANANAS AĞACINDAN ELDE EDİLEN ENZİMLER KARIŞIMI)
- ⑭ **FORCAPIL KAPSÜL** (SAÇLARIN YERİNE YENİSİNİN GELMESİNİ DESTEKLER.)

CAUDALÍE

Yeni

Vegan Kolajen 1 + Patenti⁽¹⁾

Retinol'den
3 kat daha etkilidir.⁽²⁾

Sıkılaştırma ve
toparlama etkisi.

Melisa Sozen

Yaşlanma karşıtı bakımda Fransa'da lider olan Caudalie, Vegan Kolajen 1'i Harvard Üniversitesi ile geliştirdiği yenilikçi patentiyle (N°4167935) birleştirerek en çok satan koleksiyonunu yeniden formüle ediyor.

Sonuçlar: Daha sıkı, pürüzsüz bir cilt sağlamak ve yüz hatlarını şekillendirmek için 3 tip kolajeni⁽³⁾ uyarır.

Olağanüstü sonuçlar:

%98'i sıkılaştırıcı ve toparlayıcı etki gördü⁽⁴⁾

Rutin kullanımıyla:



Daha fazla kırışıklık karşıtı ve sıkılaştırıcı etki için, Serum alışverişlerinizde Kaşmir Krem 15ml hediye.⁽⁷⁾

ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

(1)Vegan Kolajen 1 Parçası + Patenti Harvard University N°4167935 x Caudalie. (2) İçeriklerin etkinliği ve serum konsantrasyonunda kolajen fiberlerinin kalınlığı üzerine, organizma dışında gerçekleştirilen test. (3) Kolajen I: 22 ila 49 yaş arasındaki kolajen liflerinin kalınlığına ilişkin, 4 günde gerçekleştirilen ex-vivo test - Kolajen IV ve XVIII: içeriklere ilişkin gerçekleştirilen in-vitro test. (4) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 56 gün, 42 gönüllü. (5) Tüketici fotoğrafı. 56 günlük kullanımdan sonra elde edilen sonuç. (Resveratrol-Lift: Anında Sıkılaştırıcı Etkili Serum, Sıkılaştırıcı Kaşmir Gündüz Kremi, Sıkılaştırıcı Gece Bakım Kremi, Sıkılaştırıcı Jel Göz Bakım Kremi). Rötüşsüz fotoğraflar. (6) GERSDATA - SOG EARLY - yüz bakım ürünlerinde - Yaşlanma karşıtı kategorisinde - eczanelerde satış bazında - Fransa - Eylül 2023 cirosuna göre. (7) Resveratrol-Lift Anında Sıkılaştırıcı Etkili Serum 30ml alışverişinizde Sıkılaştırıcı Gündüz Bakım Kremi 15ml hediye. Kampanya stoklarla sınırlıdır.

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, kırık, 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.

Wellcare™ COLLAGEN BEAUTY BOOST



SILICIUM
ORIGINAL
FORMULA

ZAMANA HÜKMEDİN

Aktif Element Silisyum Farkıyla
WELLCARE COLLAGEN



wellcarecollagen |





İstanbul Panoraması, Pera Müzesi

İSTANBUL PERA'DA MÜZE TURU

İstanbul'un kalbi halen Pera'da atıyor. Sanat ve kültür denince akla ilk gelen noktalara ve öne çıkan üç büyük müzeyi ve çevresini mercek altına alıyoruz. "İlkbaharda hafta sonunu nasıl değerlendirelim" diyenlere alternatif müze turumuzu öneririz.

ZENGİN RESİM KOLEKSİYONUYLA: PERA MÜZESİ

2005 yılında Suna ve İnan Kırâç Vakfı'nın nitelikli ve geniş ölçekli kültür-sanat hizmeti vermek amacıyla kurduğu Pera Müzesi, 1893 yılında Mimar Achille Manoussos'un tasarladığı Bristol Oteli binasında hizmet veriyor. 2005'te Mimar M. Sinan Genim tarafından cephesi korunarak çağdaş ve donanımlı bir müze olarak renove edilen yapı, Jean Dubuffet, Henri Cartier-Bresson, Rembrandt, Niko Pirosmeni, Josef Koudelka, Joan Miró, Akira Kurosawa, Marc Chagall, Pablo Picasso, Fernando Botero, Frida Kahlo, Diego Rivera ve Goya da dahil çok önemli sergilere ev sahipliği yaptı. Suna ve İnan Kırâç Vakfı'na ait "Oryantalist Resim", "Anadolu Ağırlık ve Ölçüleri" ve "Kütahya Çini ve Seramikleri" koleksiyonlarına ev sahipliği yapan müze, şu sıralar ise bir sanal gerçeklik deneyimini ziyaretçilerle buluşturuyor. Osman Hamdi Bey'in

"Kamlumbağa Terbiyecisi" resminin Suna ve İnan Kırâç Vakfı Oryantalist Resim Koleksiyonu'na girişinin 15. yıldönümü kapsamında organize edilen çalışma ile sanatçının tarihsel veriler doğrultusunda kurgulanmış çalışma ortamını ziyaret etmek ve "Kaplumbağa Terbiyecisi" resminin içinde etkileşimli bir gezintiye çıkmak mümkün. Ayrıca, Pera Müzesi, reklam, pazarlama ve pazarlama iletişimi alanında üretilen çalışmaların sektörün önde gelen profesyonelleri tarafından değerlendirildiği Brandverse Awards 2023'te Altın Ödül'e değer bulundu. Müzeye yolunuzu düşürdüğünüzde 1900'lerin Pera'sına gönderme yapan, Art Deco stilindeki kafesine uğrayabilir; yüz yılların mirasına ev sahipliği yapan bu güzel yapıda kahvenizi yudumlarırken Beyoğlu'nda olmanın tadını çıkarabilirsiniz.

peramuzesi.org.tr



Karaköy’de, Bankalar Caddesi üzerinde yer alan Salt Galata binasından yola çıkıyor, GalataPort’taki yeni binasına geçen, Türkiye’nin ilk modern ve çağdaş sanat müzesi olan İstanbul Modern’le müze turumuza devam ediyoruz. Son olarak Pera’ya tırmanıyor ve değerli resim koleksiyonuyla görenleri büyüleyen Suna ve İnan Kırâç Vakfı’na ait “Oryantalist Resim”, “Anadolu Ağırlık ve Ölçüleri” ve “Kütahya Çini ve Seramikleri” koleksiyonlarına da ev sahipliği yapan Pera Müzesi’yle turumuzu tamamlıyoruz.

İHTİŞAMLİ KÜTÜPHANESİYLE: SALT GALATA

Tarihi caddedeki görkemli Salt Galata binası, Fransız asıllı Levanten mimar Alexandre Vallaury tarafından Bank-ı Osmanî-i Şahane için tasarlanıp 1892 yılında açılmış. Anıtsal ölçeği bulunan yapı, ön ve arka cephelerdeki Neoklasik ve oryantalist mimari üsluplarıyla benzersiz. Mermer merdivenlerden tırmanıp önce eksi birinci kattaki Osmanlı Bankası Müzesi’nin tarihi koridorlarına yönelmenizi öneririz. Osmanlı Bankası’nın tarihine ışık tutan müze, bankanın 80 yıllık süreçte yaşadığı önemli değişiklikleri, gelişmeleri ve krizleri kronolojik şekilde ele almış.

Bu köklü yapı, bir müzeden çok daha fazlası. Sadece kütüphanesi için bile görülmeye değer. Sanattan mimarlığa, tasarımdan şehirciliğe pek çok konuda kapsamlı bir yayın koleksiyonuna sahip olan kütüphane, binanın ara katındaki 650 metrekarelik orta avluda yer alıyor. Robinson Crusoe 389 tarafından işletilen kitabevi de binanın içindeki mekânlar arasında. Kütüphanesi ve arşivine dijital olarak erişimin de mümkün olduğu Salt Araştırma’ya, 219 kişi kapasiteli oditoryuma, atölyelere ve Michelin yıldızlı “Neolokal” adlı restorana ev sahipliği yapan Salt Galata, tarihi bölgeye yakışan bir zenginliğe ve çeşitliliğe sahip. saltonline.org

Kamondo Merdivenleri’ni tırmanarak Bankalar Caddesi’nden Voyvoda Caddesi’ne doğru ilerliyoruz. Tarihi bölgenin silüetini değiştiren eklektik üsluptaki bu güzel merdiven, 1850’li yıllarda İstanbul’un en önemli banker ailelerinden olan Kamondo Ailesi’nin üyesi

Abraham Kamondo tarafından Avusturya Lisesi’nde okuyan torunlarının yokuşu rahat çıkması için inşa ettirilmiş. Böylece bu dönemde yaşayan Levantenler, Galata’daki iş yerlerinden Pera tarafında olan evlerine daha rahat gidip gelmeye başlamış.

ŞEHRE YENİ BİR SOLUK: İSTANBUL MODERN

GalataPort’taki yeni binasına geçen ve Türkiye’nin ilk modern ve çağdaş sanat müzesi olan İstanbul Modern, turumuzdaki ikinci durak. Alexandre Vallaury tarafından 1896’da inşa edilen Union Française binasında hizmet veren İstanbul Modern’in kuruluş adımları İstanbul Kültür ve Sanat Vakfı’nın kurucusu Dr. Nejat Eczacıbaşı tarafından atılır. Nejat Eczacıbaşı, 1987’deki Uluslararası İstanbul Bienali’nin öncüsü niteliğindeki 1. Uluslararası Çağdaş Sanat Sergileri sırasında İstanbul’a modern bir sanat müzesi kazandırmayı hayal eder. Nejat Eczacıbaşı’ndan bayrağı devralan Oya Eczacıbaşı’nın öncülüğündeysen Karaköy’deki Denizcilik İşletmeleri için depo olarak inşa edilen sekiz bin metrekarelik antrepo modern bir sanat müzesine dönüştürülür.

İstanbul Modern’in geçtiğimiz Mayıs ayında açılan yeni binasıysa, dünyadaki simge kültür sanat kurumları ve müzelerin mimarisinde imzası olan Renzo Piano’nun kurucusu olduğu Renzo Piano Building Workshop (RPBW) tarafından tasarlandı. Renzo Piano’nun Türkiye’deki ilk projesi olma özelliğini taşıyan yeni bina, İstanbul’a nitelikli mekân kazandırma amacıyla her türlü kültür-sanat ve eğitim faaliyetine olanak tanımak üzere ziyaretçiye odağına alarak planlandı. 10.500 metrekarelik kullanım alanıyla sergi ve programlara ev sahipliği yapan müze binası; sergi salonları, çok amaçlı mekânlar, ofisler, eğitim ve farklı kültürel etkinlikler ile diğer faaliyetler için alanlar barındırıyor. Boğaziçi’nin ışık yansımalarıyla pırıldayan sularından ilham alınarak tasarlanan bina, üç boyutlu biçimlendirilmiş alüminyum panellerle kaplı cephesiyle günün her saatinde değişen güneş ışığı ve sudan gelen yansımalarla ışık ve gölge oyunları yaratıyor.

ŞEFFAF ZEMİN KATI

Ziyaretçi için daha çok alan yaratmak amacıyla ücretsiz olarak kurgulanan zemin katta; kütüphane, bilgilendirme



Salt Galata, Fotoğraf: Iwan Baan



Kadir Has Üniversitesi Bilgi Merkezi - Salt Araştırma, Reşad Ekrem Koçu ve İstanbul Ansiklopedisi Arşivi

noktaları, eğitim atölyeleri, kafe ve mağaza bulunuyor. Binanın birinci katında fotoğraf galerisi, kısa süreli sergi salonu, eğitim ve etkinlik odaları bulunuyor. Aynı katta, İstanbul Modern'in Antrepo binasında olduğu gibi Boğaz ve tarihi yarımada manzarasına sahip terasıyla restoran konumlanıyor. Müzenin koleksiyon ve süreli sergi salonları ise ikinci katta yer alıyor.

BENZERSİZ BİR SEYİR TERASI

Boğaziçi ve Haliç'in buluştuğu özel bir konumda yer alan

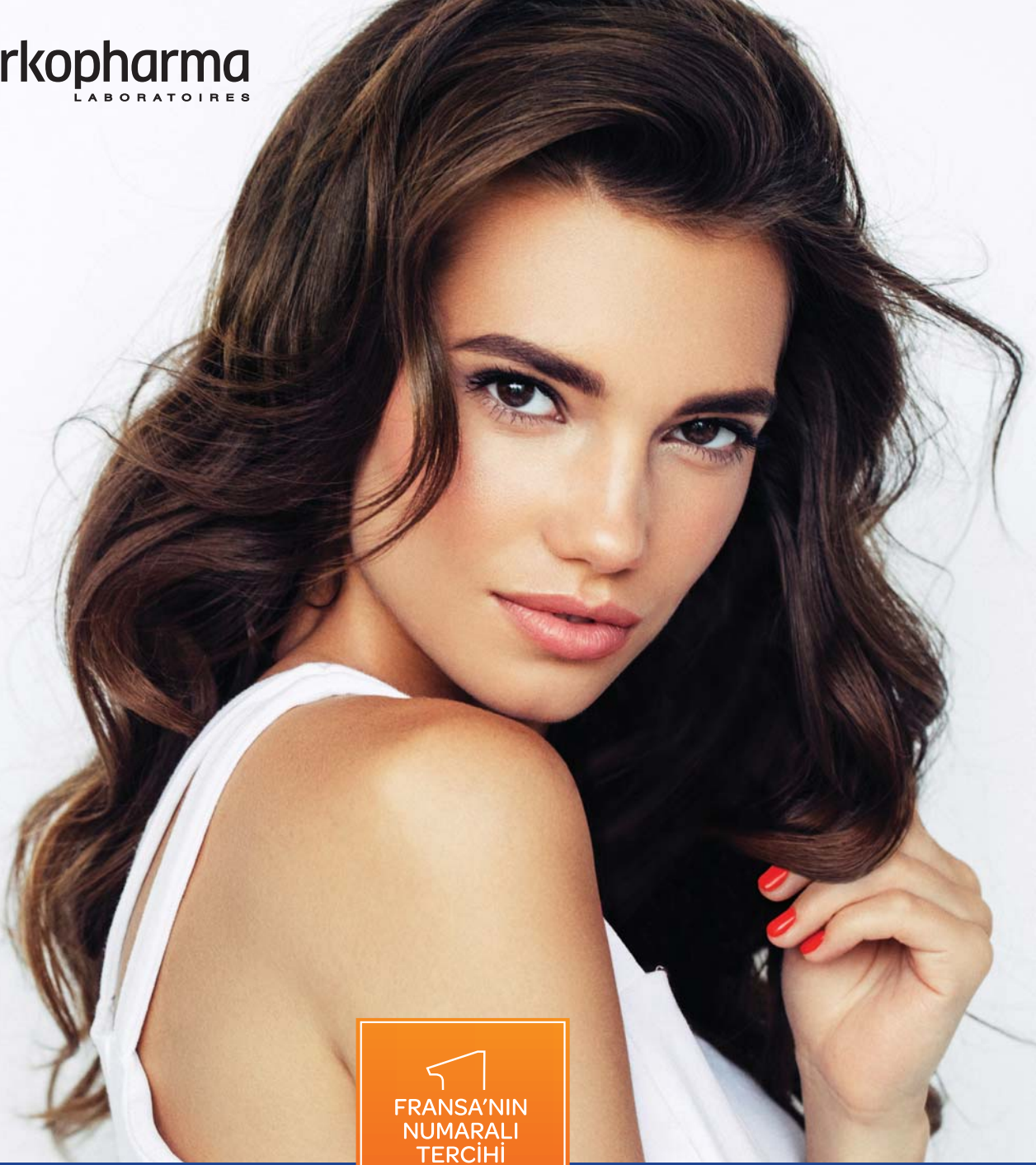
İstanbul Modern, binanın çatısını tamamen kaplayan yansıtma havuzu ve üzerine yerleştirilen platformla suyun üstündeki kent yansımasıyla denizi bütünleştirerek benzersiz bir seyir deneyimi sunuyor.

YENİ MÜZE BİNASINA ÖZEL YAPITLAR

İstanbul Modern'in yeni müze binası için özel olarak davet ettiği Olafur Eliasson, mekâna özgü bir yerleştirme üretti. Üç parçadan oluşan, "Senin Beklenmedik Seyahatin" adlı yapıt, binanın merkezindeki merdiven boşluğunda farklı katlara yayılarak izleyiciye dinamik bir müze deneyimi sunuyor. Refik Anadol'un "Sonsuzluk Odası: İstanbul Boğazı" adlı mekâna özgü yerleştirmesi ise İstanbul Boğazı'ndaki anlık meteorolojik dönüşümle ilgili veri ve temalara odaklanıyor. Yapıt, 360° aynalı bir odada anlık verileri dijital teknolojiler kullanarak işliyor ve hareketli görseller yaratıyor. ● istanbulmodern.org



İstanbul Modern



FRANSA'NIN
NUMARALI
TERCİHİ



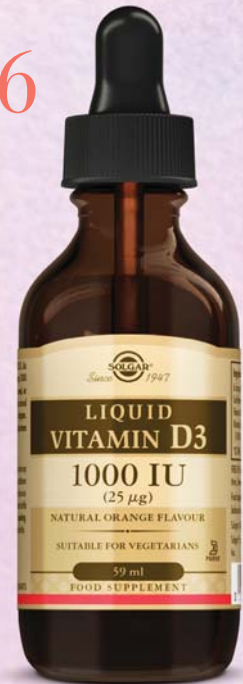
Fransız Saç Uzmanı

FORCAPIL®



ECZACINIZ ÖNERİYOR

Mart-Nisan-Mayıs aylarında seyahat çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.



1 PGED CARE VÜCUT SPREYİ
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından geliştirilen bu vücut spreyinin içinde esansiyel yağlar bulunmaktadır.

2 LIPOZONE CD3 ÇİNKO
C ve D3 vitaminleriyle çinko, birlikte sinerjik etki göstererek özellikle mevsim geçişlerinde bağışıklık sistemini destekleye yardımcı olur. Lipozomal formda alındıklarındaysa vücutta yüksek emilimleri sayesinde kısa sürede fayda gösterirler.

3 NUXE SWEET LEMON DUDAK NEMLENDİRİCİSİ
Ultra besleyici shea yağıyla zenginleştirilmiş formülüyle, dudaklarda pürüzsüz, yapışkan olmayan bir sonuç bırakan bu dudak nemlendiricisini günün her anında dudaklarınıza bakım yapmak için kullanabilirsiniz.

4 DUOBALANCE BV CRAN
Kadınlara özel geliştirilen Duobalance BV Cran, Amerika, Kanada ve Türkiye probiyotik kılavuzlarınca önerilen, güvenliği EFSA tarafından onaylanmış oral bir probiyotik.

5 IMUNOL PASTİL
Zencefil, zerdeçal, meyan kökü, frenk üzümü, C vitamini ve çinko içeren yumuşak bir yapıya sahip bu pastil, bitkisel ekstrelerden elde ediliyor.

6 SOLGAR LIQUID VİTAMİN D3 1000 IU
Sıvı formuyla kullanım kolaylığı sağlayan Solgar D3 vitamini, lanolinden elde ediliyor. Portakal aromalı bu vitaminin 6 damlasında günlük 1000 IU D vitamini alımı gerçekleşiyor.

7 BIODERMA PHOTODERM STICK SPF 50+
Tüm cilt tiplerine uygun, göz çevresi, dudak, kulak, burun gibi hassas bölgeler için özel olarak formüle edilmiş stick formunda güneş koruyucu.

8 OIOI BARDAK
Gıda sınıfı silikon bebek ürünleri konusunda öne çıkan Oioi'nin bardak koleksiyonu raflardaki yerini aldı.

nbtlife **ReVitex** ile **Dengede** **Kol!**

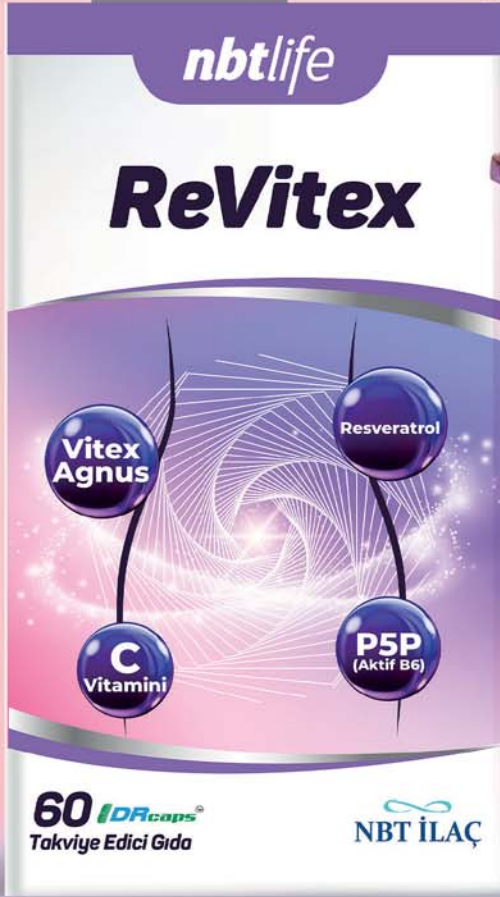
YENİ

**Vitex
Agnus**

Resveratrol

**C
Vitamini**

**P5P
(Aktif B6)**



Bileşenler

Miktar /1 Kapsül

Hayıt Ekstresi	400 mg
C Vitamini	100 mg
Resveratrol	50 mg
B6 Vitamini	10 mg

Sabah kahvaltıdan önce 1 veya 2 kapsül

**60
KAPSÜL**

BİYOENERJİYLE ŞİFA

Biyoenerjiyle çalışan tıp doktorlarının sayısı her geçen gün artıyor. Konuyla ilgili merak ettiklerimizi, “Geleneksel tıpla biyoenerjinin tam entegrasyonu pek çok hastalığın şifasını hızlandırabilir” diyen Biyoenerji Uzmanı Yiğit Soydinç’e sorduk.

Biyoenerjinin tarihi, insanın kendini tanımladığı ilk ana kadar uzanıyor. İnsanın varoluşu enerjiyle başlıyor ve ilk insanlardan bu yana da biyoenerji, farklı kültürlerde farklı şekillerde adlandırılmış ve uygulanmış. Günümüzde, modern batı tıbbının ana akımının dışında, üzerinde deneysel çalışmaların pek de yapılmadığı, laboratuvarların ve kürsülerinse yeni yeni geliştiği “geleneksel”, “alternatif”, “tamamlayıcı”, “bütünsel”, “fonksiyonel” gibi ön adlarla ifade edilen çok geniş yelpazede bir alan bulunuyor. Bu alan, modern tıp olarak adlandırdığımız sahanın ve kapsamının ötesinde, sosyal

bilimlere de atıfta bulunulan çok geniş, insanın bütününe dair bir alan. Genel manada şifaya baktığımızda aslında bir yöntemin diğerine alternatif veya tamamlayıcı bir etkisinin olmadığı, hepsinin bir bütüne “destek” sağladığı görülüyor. Değişen dünyada biyoenerji terapileri alt başlığında sınıflandırılan ve birçok ülkede alternatif tıp sistemleri kategorisinde yer alan “biyoenerji”, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından da tanınıyor.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de destekleyici şifa yöntemlerinin öneminin her geçen gün anlaşıldığına dikkat çeken biyoenerji uzmanı Yiğit Soydinç, biyoenerjinin,



SORULARIN ARASINDA
KAYBOLMA



ARADIĞIN HER ŞEY
AKLINDA!





geleneksel tıpla entegre olması gerektiğini söylüyor. Soydiç "İnsan bedenindeki enerji dağılımlarının düzenlenmesine yardımcı olan biyoenerji uygulamasıyla kronik hastalıklardan kurtulmak mümkün. Günümüzde biyoenerjiyle çalışan doktorlar var ancak geleneksel tıpla tam entegrasyon pek çok hastalığın iyileşme sürecini hızlandıracaktır" diyor.

Aynı zamanda elektrik elektronik mühendisi olan Yiğit Soydiç, biyoenerjinin insan vücudundaki negatif enerjilerin temizlenmesinde ve tıbbi tedavilerin desteklenmesinde önemli bir yer tutmasından dolayı geleneksel tıpla el ele yürümesi gerektiğini belirtiyor. Biyoenerji uzmanlarıyla birlikte çalışan doktor sayısının her geçen gün arttığına da dikkat çeken Soydiç, insanlık tarihi boyunca farklı şekillerde uygulanan ve kadim bir öğreti olan şifacılık bilimsel adıyla biyoenerji çalışmalarının, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de alternatif şifa yöntemlerinin giderek ilgi gördüğünün altını

çiziyor. Her geçen gün daha fazla insanın, geleneksel tıbbın yanı sıra destekleyici ve yardımcı uygulamalara yöneldiğini ifade eden Yiğit Soydiç, "Biyoenerjinin kısaca temeli kuantum fizikle kısmen de olsa açıklanabilen ve evrendeki yaşam enerjisine de kanal olarak canlıların kendi bünyesindeki enerjiyi düzenlemek şeklinde tanımlanabilir" diyor.

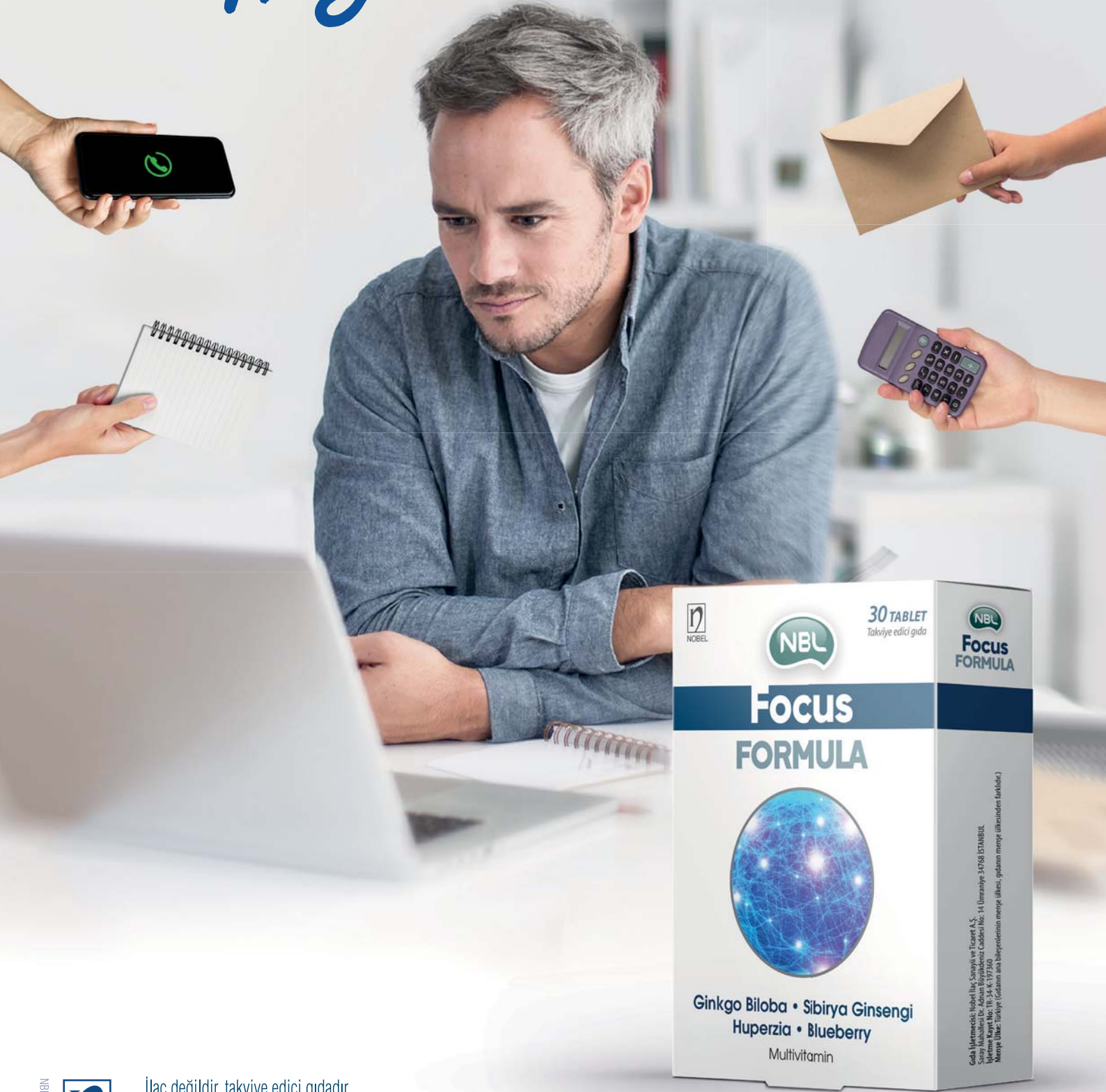
NASA araştırmalarına göre uyuyan bir insan kullanıma hazır 81 watt üretirken, ayakta duran birisi 128 watt güç üretir. Yürüyen birisi 163 watt, hızlı yürüyen birisi 407 watt, uzun mesafe koşucusu 1048 watt ve kısa mesafe koşucusu 1630 watt'lık bir güç üretiyor. Bu demek oluyor ki insanoğlu kendinde var olan bu gücü bir noktaya odaklayabilmiş olsa rahatlıkla 100 watt'lık bir ampülü eliyle aydınlatabilir. İnsanoğlu bu elektrik üretiminin yanında bir de ısı üretiyor: Günlük diyetle alınan 2400 kaloriyle saat başına 100 kalori ısı üretiyor.

İşini Bölenlere Aldırma.

*Dikkatini Ver
Hayata*



**Focus
FORMULA**



NBL F2402_202_1L



İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

Takviye edici gıdalar sağlıklı, dengeli ve çeşitli beslenmenin yerine geçmez.

www.nblturkiye.com

nblturkiye

nblturkiye

nblturkiye



BİYOENERJİYLE TEDAVİ NASIL YAPILIR?

İnsan bedeninin ürettiği biyoenerjiyle mucizeler gerçekleştirilemez, bu tür iddialarda bulunan kişilerden uzak durulması gerektiğini hemen belirtelim. Olmayan bir şeyi nasıl var edemezsek; aynı şekilde ölmüş bir hücreyi ya da organı canlandırmaya çalışmak da imkânsızdır. Biyoenerji tedavisinden yararlanmak isteniyorsa o hücre canlı ve çalışıyor olmalıdır. Bir şey var ve çalışıyorsa, biyoenerjiyle daha düzenli çalışır hale getirilebilir. Örneğin; diyabet, guatr gibi hastalıklarda iyileşme sağlanabilir. Ya da alerji veya varis, biyoenerjiyle daha güçlü ve dirençli hale getirilebilir. Erken müdahale biyoenerji uygulaması için de geçerlidir; yani hücreler ölmeden yok olmadan, onlara ihtiyaç duyulduğu anda tedaviye başlanırsa ancak tekrar canlanmaları söz konusudur.

Biyoenerji çalışmalarıyla fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal hastalıkların iyileşmesinin mümkün olduğunu anlatan Yiğit Soydinç, bu sistemin canlıların yaşamlarına pozitif katkıları olduğunu dile getiriyor ve ekliyor: "Evrendeki her şey enerjidir. Bizler de enerji varlıklarıyız, madde dünyasında bedenlenerek tekamülümüzü gerçekleştiriyoruz. Duygu durumları, çevresel koşullar, yaşam şartları ve pek çok sorunun etkisiyle hayatı deneyimlediğimiz bedenimizin enerji akışında dengesizlikler meydana gelir. Bu enerji dengesizlikleri, zamanla bedensel ve duygusal hastalıklara neden olur. Biyoenerji de olası hastalıkların oluşmasını önleyen ve hastalık oluşuktan sonra vücudun tekrar kendini onarmasına olanak sağlayan bir enerji çalışmasıdır. Kısaca kozmosta var olan enerjinin yani yaşam enerjisinin yönlendirilerek bedende bulunan enerji hatlarında iyileşmeyi sağlayan bir çalışmadır. Enerji, bedenimizde çakralar dediğimiz enerji merkezleri vasıtasıyla dağılır.

Normalde canlılar bu enerjiyi çakralar yani enerji merkezleri sayesinde doğrudan alarak yaşamlarını sürdürürler ancak çeşitli sebeplerle bu çakralarda herhangi bir akış problemi olduğunda yaşam enerjisi doğru çalışmaz. O durumda yeterince enerjiyle beslenemeyen bölgelerde çeşitli rahatsızlıklar oluşmaya başlar. Biyoenerjiyle bu tıkanıklıkların aşılmasına çalışılır ve o bölge zamanla iyileşir. İşte bu sistemin tıpta uygulayıcıları olan biyoenerji uzmanlarıyla iş birliği yapan doktorlar da var. Bu iş birliklerinin sayısının artması ve entegre olması hastalıkların iyileşmesinde önemli rol oynayacaktır" diye konuştu. ●

Yiğit Soydinç

Biyoenerji Uzmanı



Biyoenerjinin Faydaları Nelerdir?

- Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Bölgesel zafiyeti ortadan kaldırır.
- Hücresel fonksiyon bozukluklarını giderir.
- Vücudun enerji akımlarını düzenleyerek bunların vücuttan giriş ve çıkışlarına yardımcı olur.
- Vücutta oluşan ağrılara şifa çalışmaları yapılabilir.
- Uygulamayla kan dolaşımının

hızlanması sağlanır, bu da genel sağlık durumunu iyileştirir.

- Negatif düşüncelerin atılmasıyla bağışıklık sistemi güçlenir ve hastalıklara karşı daha dirençli hale gelir.
- Pozitif enerji sayesinde kronik yorgunluk azalır ve stresten arınma sağlanır.
- Zaman içerisinde bireyin kendine ve çevresine karşı farkındalığı artar, bu da yaşam kalitesini yükseltir.
- Biyoenerji uygulamaları, psikolojik ve ruhsal sorunların çözümünde yardımcı olur.

- Sağlık sorunlarının çözülmesi ve ruhsal dengenin sağlanması ile daha huzurlu ve dengeli bir hayat yaşanır.

Biyoenerji uygulaması, tıbbi tedavilerin yerine geçmez ancak vücudun enerji sistemini düzenleyerek hastaların iyileşme sürecine katkıda bulunur ve tıp dünyasında alternatif bir yöntem olarak artık kabul görüyor. Bu nedenle, biyoenerji uygulamalarını modern tıp tedavileriyle beraber kullanarak en iyi sonuçları elde edebilirsiniz.

CİLDİN KURUR CERAVE KORUR



GÜN BOYU NEMLENDİRME
CİLT BARIYERİNİ ONARMAYA YARDIMCI

#1

**AMERİKA'DAKİ
DERMATOLOGLARIN
BİR NUMARALI TAVSİYESİ***



*2022 Ağustos ayında sona eren ve 12 aylık dönemi kapsayan IQVIA ProVoice araştırma sonuçları esas alınmıştır.

CİLDİNİZİN ALGORİTMASI BOZULMASIN!

Kusursuz güzellik hastalığı “dismorfofobi”, sosyal medya kullanımının artması ve alanında yetkin olmayan kişilerce yorumlanmasıyla her geçen gün daha da çok ciddi boyutlara ulaşıyor. Bu durum bir sorun olarak görünse de Prof. Dr. Ayşe Serap Karada a’ya göre bir yandan da hastaların bilinçlenmesine ve gençlerin daha erken ya larda dermatologlarla tanışmasına yarıyor.



"Dismorfofobi" ya da bilinen diğer adıyla kusursuz güzellik hastalığı, sosyal medya kullanımının artmasıyla her geçen gün daha da çok ciddi boyutlara ulaşıyor. Estetik yaşının düşmesi de bu hastalığın getirdiği bir neden olarak karşımıza çıkıyor. Kişilerin, fenomenler yerine bilimi dinlemeleri gerektiğine dikkat çeken Prof. Dr. Ayşe Serap Karadağ, "Cilt yapınızı tanımadan, yapısal özelliklerini bilmeden ürün kullanmak geri dönülemez sonuçlara yol açabilir. Bu noktada bilinçli tüketici olmak büyük önem taşıyor. Cildinizin algoritmasını bozmayın!" diyor.

DİSMORFOFOBİ EN ÇOK GENÇ KUŞAĞI TEHDİT EDİYOR

Günde ortalama sekiz saatten fazla zaman geçirilen sosyal medya platformlarında binlerce paylaşım yapılıyor. Bu durum bazı sorunları da beraberinde getiriyor. Bunlardan biri de sosyal medyada sürekli efektler kullanılarak çekilen fotoğrafların paylaşılması sonucu kişinin gerçeklik algısından uzaklaşarak, aynadaki görüntüsünde kusur araması. Efektli fotoğraflarına benzeme arzusu olarak da tanımlanan "dismorfofobi" yani kusursuz güzellik hastalığı, en çok genç kuşağı tehdit ediyor.

YANLIŞ ÜRÜN TERCİHİ CİLT YAPISINI BOZUYOR

Kusursuz güzellik algısının yanlış ürün kullanımına da yönlendirdiğinin altını çizen Prof. Dr. Ayşe Serap

Karadağ, "Kişi, paylaştığı fotoğraftaki görsele ya da gördüğü, güzel bulduğu fotoğrafa özeniyor. Aslında olmadığı özendiği kişi olmaya çalışıyor. Bu da beraberinde yanlış tercihlere neden oluyor. Kişiler hekime ya da eczacılarına danışmadan ciltlerinde olan kusuru ya da hastalığı internetten daha kolay çözebileceklerini sanıyorlar. Fakat çok dikkat edilmesi gerekiyor çünkü herkesin cilt yapısı farklı olduğu için özellikle fenomenler tarafından pazarlanan ürünlerin kullanımı, güzel olayım derken sizde cilt hastalığına neden olabilir. Bir ürünle düzeltilemeyen cildi farklı bir ürünle düzeltmeye çabalamak derinin yapısında karmaşaya yol açar, var olan sorunu daha da fazla büyütebilir. Bu süreçte hem hastalar maddi kayba uğrarken hem de özgüven kaybıyla beraber psikolojik sorunlarla da uğraşmak zorunda kalabilirsiniz" dedi.

GÜZELLİK ARARKEN AKNELİ BİR YÜZE SAHİP OLMAYIN

Yanlış ve çok ürün kullanımının hastalık getirebileceğine işaret eden Prof. Dr. Karadağ, "Deri yapısını tanımadan içerikleri onaylı olmayan ürünlerin yoğun şekilde kullanımı ve sürülen kapatıcılarla kozmetik ürünlerinin tam temizlenmemesi kişilerin gözeneklerini tıkayarak çok sayıda komedon oluşumuna, bu da kozmetik dünyasında akne olarak adlandırdığımız duruma yol açıyor. Bu durum, hastalarda aniden ortaya çıkan akne olarak ya da mevcut aknenin şiddetlenip tedaviye cevap vermemesi şeklinde karşımıza çıkıyor. Maalesef günümüzde çok



sayıda hastanın cildinde sorun yokken sırf kulaktan dolma veya sosyal medyadan gördükleri ürünleri kullanarak benzer sorunlarla karşılaştıklarını görüyoruz” diyor.

FİLTRELER YERİNE DOĞAL YAŞ ALMAK MÜMKÜN

Dijitalleşmenin artmasının, hastaların ciltleriyle ve kendileriyle daha fazla uğraşmasına neden olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Karadağ sözlerine şöyle tamamlıyor: “Dijitalleşmenin artması cilt ürünlerine ve işlemlerine olan talebin artmasına neden oldu. Sosyal medyada dermatolog olmayan, hekim olmayan farklı kişilerin deri hastalıklarıyla ilgili çok sayıda paylaşım yaptıklarını görüyoruz. Yine çok sayıda güzellik merkezinde yetkinlikleri olmadığı halde deri hastalıklarının tedavisi yapılıyor. Bazı hastalarımız ne yazık ki bu tarz yerlere güvenerek ciddi mağduriyet yaşıyor. Bu nedenle bizim dermatologlar olarak sloganımız ‘Derinizi dermatologlara emanet ediniz.’”

SOSYAL MEDYAYI MOTİVASYON OLARAK, BİLİNÇLİ TÜKETİN

Sosyal medyanın olumlu tarafları da var. Bir topluluğa dahil olmak, oradan destek almak, sağlıklı bir vücuda, güzel bir cilde sahip olmak, bunlar hep güzel motivasyonlar. Çeşitli sosyal paylaşımlarda çok fazla “like” alamamanın yarattığı moral bozukluğu bazen

özeleştirici riskini artırabiliyor. Kişi kendine dönüp, sorgulama yapabiliyor. Snapchat veya Instagram’daki “dismorfofobi” fotoğrafları, halter emoji’leri, kendimizle gurur duyduğumuz ev yapımı maske fotoğrafları, bir sırrı ifşa edercesine çekilen makyaj hileleri videoları bu konudaki hevesimizi gösteriyor. Bir de ciltlerinin önce/sonra fotoğraflarını yayınlayanlar var. Kendi deneyimlerini paylaşan insanlar bir bakıma diğerlerini de motive ediyor. “Bu durum bir sorun olarak görünse de bir yandan da bilinçli hastalar daha erken yaşlarda dermatologlarla tanışıyor” diyor Prof. Dr. Karadağ konuya olumlu bir çerçeveden bakarak açıklık getiriyor: “Sosyal paylaşımlar sayesinde bilinçlenen gençler, erken yaşta dermatologlara başvurarak hem cilt bakım rutini oluşturuyor hem de anti-aging ürünlere daha erken yaşta başlayabiliyorlar. Bu durum yaş alma sürecinin de yavaşlamasını sağlıyor. Böylelikle filtre ve kapatıcı kullanmaya gereksinim azalıyor. Deri kalitesini artıran mezoterapi, PRP, mikroiğneli radyofrekans ve lazer gibi sistemlere erken yaşta başlanması doğal yollarla cildin genç kalma sürecini de uzatıyor.” ●

Prof.Dr. Ayşe Serap Karadağ

Deri ve Zührevi
Hastalıklar
Uzmanı





milk_shake®

ile doğal güzelliği
keşfedin.

parlak, canlı, bakımlı
ve **yumuşak** saçlar
için durulanmayan bakım

Saçı **nemlendirmek** ve kolayca baş
edilebilirlik katmak için **kullanımı kolay**,
çok yönlü durulanmayan bakım ürünleri.

Normal veya **kuru** saçlara yumuşaklık
katarken saçın ideal nem seviyesini korur.
Saça **hacim, dolgunluk** ve **parlaklık**
verirken yeniden yapılandırır.



SADECE SEÇKİN ECZANELERDE



MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kuru, canlılığını yitirmiş, alerjik, hassas ciltler, sıklığını kaybetmiş yüz hatları, hiçbiri için geç değil. İşte, eczanelerde bulabileceğiniz, cilt güzelliğinden idrar yolları enfeksiyonuna pek çok konuda çözüm üreten takviye gıdalar ve birbirinden etkili bakım ürünleri.



1 DUCRAY KERACNYL UV SPF 50+ YAĞLI VE AKNEYE EĞİLİMLİ CİLTLER İÇİN BAKIM KREMİ

UVA ve UVB ışınlarına karşı koruma sağlayan Keracnyl UV SPF 50+ bakım kremi, güneşe bağlı cilt kusurlarının azalmasını destekler. Güneş maruziyetinden sonra lekelerin yeniden oluşmasını önlemeye yardımcı olur v myrtacine ve celastrol içeriğiyle cilt kusurlarının azaltılmasına destek olur.

2 BE BRIGHT LIPOSOMAL COLLAGEN PEPTIDE COMPLEX SERUM

C vitamini güçlü bir antioksidan olup cilt lekelerine ve yaşlanma belirtilerine

karşı bakım yapar. Cildi DNA hasarına karşı korur ve ciltteki kolajen miktarının artmasına yardımcı olur. Hyalüronik asidin ciltte emilimini artırır. Bu sayede cildin nemlendirilmesine yardımcı olur. Lipozomal C vitamini ve ferulik asidin güçlü antioksidan özelliğiyle beraberinde bulunan hyalüronik asit yardımıyla cildin sıkılaşması ve kırışıklık görünümünün azalması için cilde bakım yapar.

3 SKINCEUTICALS SERUM 10

İçerdiği %10 saf C vitamini ve ferulik asitle zenginleştirilmiş formülüyle ince çizgi, kırışıklık ve kahverengi lekelerin görünümünü azaltıyor. Hassas ciltler için daha sağlıklı bir cilt görünümünün oluşmasına zemin hazırlıyor.

4 NBL GYNOBIOTIC

Kadınlar için özel geliştirilmiş NBL Gynob-ioti-c, sağlıklı vajinal mikrobiyotayı desteklemeye ve içeriğindeki cranberry ekstresiyle de idrar yolu enfeksiyonlarının sıklığını önlemeye yardımcı olur.

5 DYNAVIT COLLAGEN & HYALURONIC ACID

Eczacıbaşı'nın vitamin, mineral ve gıda takviyesi markası Dynavit ailesinden Dynavit Collagen & Hyaluronic Acid, içeriğindeki 750 mg hidrolize tip I kollajen ve 150 mg hyalüronik asite ek olarak resveratrol ve 20 mg nar meyve kabuğu ekstresiyle aradığınızı desteği sunuyor. Koruyucu, renklendirici ve tatlandırıcı içermeyen formülüyle tüketicilerle buluşuyor.



velavit.com.tr

Velavit X Ailesi Formu Korumanın Dört Rengi



VELAVIT®

  / Velavit

   / Velavit Türkiye

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kusursuz bir cilt, kozmetik dünyasında gelinen son teknoloji sayesinde artık hayal değil.

Akneli ciltten, kırışıklık giderici serumlara pek çok mucize vadeden ürün sizler için geliştirildi. Yüz temizleme jellerinden ve serumlardan radarımıza takılanları sıralıyoruz.



6 SENSIBIO H2O MİSEL SU

Sağlıklı bir cilt için ilk adım her zaman makyajdan ve kirden derinlemesine temizlenmiş bir cilt. Hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için uygun olan Bioderma Sensibio H2O Misel Su, temizleme ve makyaj çıkarma gücüyle suya dayanıklı makyaj dahil tüm makyajı, kiri ve yağı cildin doğal bariyerine zarar vermeden temizliyor ve cildi derinlemesine arındırıyor.

7 NUXE SUPER SERUM (10)

Yağ ve yaşlanma karşıtı alanlarda başarı sağlayan Nuxe Super Serum (10),

hyalüronik asitle zenginleştirilen formülü sayesinde, binlerce botanik mikro yağ kürecikleriyle cilde nüfuz ediyor. Bu serumun birkaç damlası, cildi anında daha parlak, dolgun ve pürüzsüz hale getirmek için yeterli. Gün geçtikçe ince çizgi görünümü azalıyor, cilt daha sıkı ve daha eşit tonlu hale geliyor.

8 CERAVE 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.

9 LA ROCHE POSAY RETİNOL SERUM

Kırışıklık karşıtı güçlü uzman çözüm. Düzenli kullanımda fotoyaşlanma kaynaklı belirtilerin görünümünü azaltır, ince çizgilerin görünümünü azaltır ve cilt tonunu eşitler. Hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için uygundur.

GLIMO[®]

care



5 yıldızlı
Eczacının Sesi
YILIN EN İYİ
AĞIZ DİŞ BAKIM ÜRÜNÜ

● Ağız bakım suyu ● Ağız bakım spreyi

Oral mukozit
tedavisine
destek

Aft
tedavisine
destek

Ağız
kokusunun
giderilmesine
destek

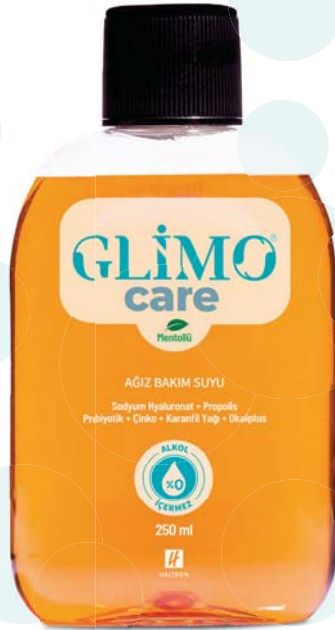
Tonsilit
tedavisine
destek

➤ Prebiyotikler
(Kaynana dıkeni + zeytin yaprağı yağı)

➤ Çinko

➤ Propolis

➤ Hyaluronik Asit



DERMATOLOJİK
OLARAK
TEST EDİLMİŞTİR

100%
YERLİ



ALKOL
GLUTEN
HAYVANSAL DNA
SODYUM BENZOAT
İYOT
PARABEN
KLOREHEKSİDİN
FLORÜR
İÇERMEZ

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Aydınlatıcı vitaminli serumlar ve bitki özlü cilt bakım ürünleri sayesinde pek çok kusur yok edilebiliyor. Eczacınıza danışarak size en uygun cilt bakım ürününü kullanmaya başlayabilir, yaza hazırlık ve ilerleyen yaşlara yatırım yapabilirsiniz.

10



10 ETAT PUR PURE ACTIVE HYALURONIC ACID %1.6 SAF KONSANTRE BAKIM SERUMU

İki farklı moleküler ağırlığı sayesinde içeriğindeki hyaluronic acid, cilt yüzeyini pürüzsüzleştirir. Ciltteki kırışıklıkları ve aynı zamanda nemsizlikten kaynaklanan ince çizgilerin görünümünün azalmasına yardımcı olur.

11 VICHY CAPITAL SOLEIL SPF 50+ UV CLEAR

Netlock teknolojisiyle güçlendirilmiş yeni Vichy Capital Soleil Uv-Clear, niasinamid ve salisilik asit içeren formülüyle yağlanma

11



ve cilt kusurlarının görünümünü azaltıp aynı zamanda gelişmiş UVA,UVB ve SPF50 güneş koruması sunuyor. Aynı zamanda hafif dokulu formülüyle 12 saat yağlanma kontrolü sağlıyor. Bu krem, karma ve yağlı ciltler için yüz, göz ve boyun çevresi kullanımına uygundur.

12 NEOSTRATA SIKILAŞTIRICI BOYUN KREMİ

Onarıcı meyve kök hücre özülüyle zenginleştirilen Neostrata Skin Active üçlü sıkılaştırıcı boyun kremi, boyun ve dekolte bölgesindeki kırışıklıkları açarak sıkılaştırıyor ve cildin doğal kolajenini destekliyor.

12



13



13 CAUDALIE VINOPERFECT IŞILTI VERİCİ GÖZ BAKIM KREMİ

Yaza giriş yaparken cildinizi oluşabilecek lekelerden korumak için Caudalie'nin kült leke serisi Vinoperfect'e göz atabilirsiniz. Serinin mavi, mor, kahverengi ve siyah olmak üzere tüm koyu halka türleri üzerinde etkili olan ışıltı verici göz bakım kreminin özel tasarım seramik aplikatörü, ferahlık veriyor. Krem, koyu halka görünümünü azaltıyor

DÖKÜLME VE KEPEĞE KARŞI DOĞA İLE BİLİM GÜÇLERİNİ BİRLEŞTİRDİ



NATUR
WAY®
KLİNİK
EXTRA



69 yıllık eczacılık deneyimimizle geliştirdiğimiz **Otacı Naturway Klinik Extra** ile dökülme ve kepek sorununa bir son veriyoruz.

Sarımsak, at kestanesi, yer paskalyası, biotin, çinko ve kafein içeren zengin formüle sahip **Otacı Naturway Klinik Extra** ile saçlarınız güçlenip sağlıklı uzasın, saç deriniz kepekten arınıp rahatlasın.





**PROF. DR. MUSTAFA
SOFİKERİM**
Acıbadem Ataşehir Hastanesi
Üroloji Kliniği
mustafasofikerim@yahoo.com

60 YAŞINDAN SONRA HER İKİ ERKEKTEN BİRİ BU SORUNU YAŞIYOR

Holmium Lazerle Prostat Enükleasyonu olarak bilinen HoLEP, iyi huylu prostat büyümesi tedavisinde ileri lazer teknolojisinin kullanıldığı cerrahi bir yöntem. Günümüzde altın standart tedavisi olarak kabul edilen HoLEP, prostat dokusunun tamamını temizleyip dışarı alabilen kapalı bir işlem.

Tüm boyutlardaki prostat büyümelerinin tedavisinde etkin olarak kullanılan HoLEP tedavisi, günümüzde prostat tedavisinde oldukça sık tercih ediliyor. 1995 yılında temelleri atılan HoLEP tedavisi; günümüzde son halini aldı. Tedavi yöntemi hem hasta hem de cerrahlar açısından konforlu ve güvenilir bir uygulama olan HoLEP, altın standart tedavi yöntemi olarak da kabul ediliyor. Çoğunlukla genel anesteziyle ya da belden aşağı uyuşturmayla gerçekleştiriliyor.

Prostat dokusunun tamamının kapalı yöntemle çıkarılmasını sağlayan HoLEP tedavisi, hasta konforu ve işlem sırasında yaşanabilecek komplikasyonlar göz önünde bulundurulduğunda oldukça avantajlı.

HOLEP YÖNTEMİNE BAŞVURULMASI GEREKEN DURUMLAR:

- İlaç tedavisinden fayda sağlanamıyorsa,
- Böbrek fonksiyonu bozukluğu varsa,
- İdrar atımı sırasında sondaya ihtiyaç duyuluyorsa,
- İdrar atımı sonrası mesanede aşırı miktarda idrar kalıyorsa,
- Geçmeyen ve sık tekrar eden enfeksiyon yaşıyorsa,
- Sık sık kanama ve taş meydana geliyorsa.

HOLEP AMELİYATI NASIL YAPILIR?

Genel anestezi ya da belden aşağısı uyuşturularak gerçekleştirilen HoLEP ameliyatında idrar kanalından kameralı özel aletlerle girilir. Büyüyen prostat dokusu lazer yardımıyla kapsülden ayrıştırılır ve mesane içine atılır. Mesane içine atılan prostat dokusu parçalanıp vakumlanarak vücut dışına atılır. Daha sonra hastaya sonda takılır ve ameliyat sona erer. Hastadan çıkarılan prostat dokusu, kanser araştırması amacıyla patolojiye iletilir.

HOLEP AMELİYATININ AVANTAJLARI

Tüm boyutlardaki prostat büyümelerinin tedavisinde etkin olarak uygulanan HoLEP, sağladığı avantajlar sebebiyle hem hekimler hem de hastalar tarafından sıklıkla tercih edilir. HoLEP ameliyatının avantajları şu şekilde sıralanabilir:

- Çok büyük prostatlarda bile herhangi bir kesiye ihtiyaç duyulmadan işlem yapılır,
- Açık ameliyata alternatif bir yöntemdir,
- Hastanın ameliyat sonrası tekrar ameliyata ihtiyaç duyma olasılığı oldukça düşüktür; yüzde 95 başarı oranı mevcuttur,
- Ameliyat esnasında kanama riski oldukça düşüktür,
- Hastanın ameliyat sonrası hastanede kalma süresi genellikle 1-2 gündür,
- Ameliyat sonrası sondası çıkarılan hastalarda yanma hissi yaşanmaz.

KİMLER HOLEP AMELİYATI OLABİLİR?

Prostat ameliyatı gereken herkes için uygun bir yöntem olan HoLEP tekniği, özellikle büyük prostatlarda başarılı bir şekilde uygulanır. Kalp damar hastalığı rahatsızlıkları bulunan, baypas geçirmiş hastalarda, damar tıkanıklığı sebebiyle kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda uygulanır. Hastanın ameliyata uygunluğu hekimin yaptığı genel muayene ve hekim tarafından istenen gerekli testlerin sonuçlarına bağlı olarak belirlenir.

HoLEP Ameliyatı Sonrası Hasta Nelere Dikkat Etmelidir? Yüksek başarı oranlarına sahip cerrahi ameliyatların başında yer alan HoLEP ameliyatı sonrası hasta 1-2 gün içerisinde taburcu edilir. Taburcu olan hasta birkaç gün içerisinde gündelik işlerine dönebilir. HoLEP ameliyatı oldukça konforlu ve hızlı iyileşme sürecine sahiptir. Hastanın sağlığı açısından ağır işlerde ve spor aktivitelerinde bulunması için her cerrahi operasyon sonrası olduğu gibi 2-3 hafta beklenmesi gerekir.

HOLEP AMELİYATI SONRASI CİNSEL YAŞAM

İyi huylu prostat büyümesi tedavisinde uygulanan HoLEP tekniği sonrası hasta taburcu edildikten sonra hekimin belirttiği süre zarfı içerisinde cinsel aktiviteden uzak kalmalıdır. Bu süre farklılık gösterse de genel itibarıyla 2-3 haftadır. ●



DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA*

BIOXCIN

LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

13. ALTIN HAVAN KOZMETİK ÜRÜN ÖDÜLÜ

KERATIN&ARGAN ve COLLAGEN&BIOTIN'e



13. ALTIN HAVAN



PROF. DR. ŞENGÜL ÖZDEK
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Göz
Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim
Üyesi ve Avrupa Vitreoretinal
Cerrahi Derneği Genel Sekreteri
www.sengulozdek.com

YAŞA BAĞLI SARI NOKTA HASTALIĞI

Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonu (YBMD), yaşla ilgili olup, 65 yaş üstü insanlarda önde gelen görme kaybı nedenidir. Halk arasında sarı nokta hastalığı olarak da bilinir. Bu hastalık, sarı noktanın, tıptaki adıyla makulanın, yani gözün keskin, merkezi ve renkli görmesinden sorumlu olan kısmının hasarlanması ve yıpranması durumudur. Genellikle iki gözde de etkilemekle birlikte asimetrik tutulum da olabilir. Görme kaybı yavaş veya ani olabilir ancak kesinlikle gözün çok kullanımına bağlı değildir. Yaş arttıkça bu hastalığın görülme sıklığı da artar. Bu hastalık adeta bir epidemi gibidir. Eüreye çalışmasında 65 yaş üstü Avrupalı popülasyonun yaklaşık %50'sinde hafif veya şiddetli YBMD bulgusu olduğu, %3,3'ünde ciddi görme kaybı yapan ileri YBMD görüldüğü bildirilmiştir. Kadınlarda daha sık görülür. Hastalığın ilerlemesiyle günlük aktiviteler kısıtlanır, araba kullanma, okuma, yüzleri tanıma gibi bağımsız yaşamı destekleyen yetenekler yok olur. Dünyadaki 285 milyon görme engellinin %8.7'sinin YBMD'ye bağlı geliştiği bilinmektedir. Yani 25 milyon insan YBMD nedeniyle görme engellidir. Türkiye'de de her yıl 270.943 yeni vaka görülür.

RİSK FAKTÖRLERİ

60 yaş üstü, genetik, kadın, beyaz ırk, güneş ışığına maruz kalma, açık renk iris, değiştirilemeyen risk faktörleridir. Değiştirilebilir faktörler arasındaysa sigara en önemlisidir. Tüketilen sigara miktarıyla risk paralellik gösterir. Beslenme önemlidir. Diyetle karotenoid, antioksidan ve omega 3 az alımı riski artırır. Makula pigmenti kalitesi, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve enflamasyon da olumsuz katkıda bulunabilen diğer faktörlerdir.

MAKULA DEJENERASYONUNUN TİPLERİ

YBMD'nin iki tipi söz konusudur. Birincisi, daha hafif ve genellikle iyi gidişli olan, yıllar içinde azar azar görme kaybına yol açan kuru tip ve ikincisiyse ani ve ciddi görme kaybıyla daha hızlı ilerleyen yaş tipidir. Hastaların yüzde 90'ında kuru tip mevcutken, yaş tip bu hastalığa bağlı ortaya çıkan ciddi görme kaybının yüzde 90'ından sorumludur. Kuru tip daha sonra "yaş" tipe ilerleyebilir ve bu durumda makulada yoğun sıvı birikimi ve kanamalar vardır. Her iki tip de merkezi görmeyi bozar.

TANI YÖNTEMLERİ

Tanıda en önemli yardımcı cihazlar Optik koherens

tomografi (OCT) ve gerektiğinde ilaçlı veya ilaçsız anjiyolardır. OCT, radyasyon içermez. Saniyeler içinde sarı nokta bölgesinin çok ince detaylı bir kesitini verir. Makulanın her bir katmanındaki değişiklikleri detaylı şekilde tespit etmeye yarar. Tüm retina hastalıklarının değerlendirilmesinde rutin olarak kullandığımız bir tanı cihazıdır. OCTA ise bu cihazın daha gelişmiş hali olup ilaçsız anjiyo çekimi sağlar. Kuru ve yaş tiplerin ayrımını yapar.

GÜNCEL TEDAVİLER

YBMD kuru tipinde etkin bir tedavi maalesef yoktur. Fakat kuru tip, yaş tipe dönebildiğinden, yaş tipe geçiş riskini azaltabilmek üzere vitamin ve besin destekleri yapılır. Bu konuda yapılmış en önemli çalışmalar AREDS çalışmalarıdır ve bu çalışmaya göre orta YBMD de antioksidan vitamin, mineral, karotenoid ve poliunsatüre yağ asitleri (PUFA) nin kullanımıyla kuru tipten yaş tipe geçiş riski yaklaşık yüzde 50 oranında azalır.

ÖNERİLEN DESTEKLER

- 400 IU E vitamini
- 500 mg C vitamini
- 25 mg çinko
- 2 mg bakır
- Karotenoidler
- 10 mg/2 mg Lutein/Zeaksantin
- Poliunsatüre yağ asitleri (PUFA)
- 1000 mg DHA-EPA Omega 3

Yaş tip YBMD'deyse en güncel ve etkin tedavi göz içine enjekte edilen ve damar büyüme faktörünü bloke eden anti-VEGF ilaçlardır. Bu ilaçlar rekombinant DNA teknolojisiyle üretilir ve ülkemize yurt dışından ithal edilir. Bevacizumab, Ranibizumab ve Aflibercept bu amaçla kullanılan ilaçlardır. Bunlardan Bevacizumab (Altuzan) daha önce kolon kanseri tedavisi için üretilmiş ve bu amaçla ruhsatlandırılmış bir ilaçtır. Göz için ruhsatlı olmamakla birlikte daha ucuz olması nedeniyle ülkemizde sosyal güvenlik kurumu tarafından ödenmekte olan ilaçtır. Göz için üretilen anti-VEGF ilaç Ranibizumab (Lucentis) ve Aflibercept (Eylea) göz içi enjeksiyon için YBMD'de kullanılmak üzere ruhsatlandırılmış, tüm dünyada ve ülkemizde başarıyla kullanılmaya başlanmıştır. ●

Be Bright Serum Serisi ile IŞILTINI YANSIT



Lipozom teknolojisi sayesinde cildin hasarlı olan bölgesine hızlı ve derinlemesine nüfus ederek cildin onarılmasını sağlar.

be
bright

Optimum
Doz
**Maksimum
Etki**





PROF. DR.
CEM FİÇICIOĞLU
Kadın Hastalıkları, Doğum ve
Tüp Bebek Uzmanı

YUMURTALIK REZERVİ VE YUMURTA DONDURMA

Biliyoruz ki kadın yaşı ilerledikçe yumurta sayısı ve kalitesi de düşüyor ve hamile kalma, sağlıklı bir çocuk doğurma şansı da azalıyor. İleri yaş dışında, bir takım genetik durumlar veya onkolojik tedaviler de yumurta sayı ve kalitesini olumsuz yönde etkileyebiliyor. İşte bu durumlarda başvurabileceğiniz yumurta dondurma işlemi hakkında bilmeniz gerekenleri aşağıdaki yazımda bulabilirsiniz.

YUMURTA DONDURMA İŞLEMİ NEDİR?

Kariyer veya başka sebeplerle çocuk sahibi olmayı planlama yaşının ertelendiği veya çocuk sahibi olmaya geçmişe göre daha ileri bir yaşta hazır hissetmenin yaygınlaştığı günümüzde, yumurta dondurma işlemi, uygun şartlarda kadınlara ileri yaşta da çocuk sahibi olabileme şansını sunan bir tekniktir.

YUMURTA DONDURMA İŞLEMİ NASIL UYGULANIR?

Yumurta dondurma işlemi, adetini ikinci veya üçüncü günü kişiye özel planlanan yumurta geliştirme tedavisiyle başlar. Bu tedavi genellikle kişinin kolaylıkla kendine uygulayabileceği günlük cilt altı enjeksiyonlarından oluşur ve yaklaşık 8-10 gün sürer. Bu tedavi esnasında belli aralıklarla ultrason eşliğinde yumurtalıkların gelişimi ve tedaviye yanıtı takip edilir. Yumurta hücrelerini içeren, "folikül" adı verdiğimiz kesecikler uygun boyutlara ulaştığında, çatlatma iğnesi olarak da bilinen olgunlaştırma iğnesi uygulanır ve yaklaşık 36 saat sonra yumurta toplama işlemi yapılır. Yumurta toplama işlemi, anestezi altında, ultrason eşliğinde yapılan, ağrısız ve herhangi bir kesi gerektirmeyen bir işlemdir. Bir iğne yardımıyla foliküller içindeki yumurtalar toplanır ve bu yumurtalardan olgun olanlar ileride kişi çocuk sahibi olmayı istediği zamana kadar dondurulur.

YUMURTA DONDURMA İŞLEMİ KİMLERE UYGULANIR?

Yumurta dondurma işlemi iki şekilde uygulanabilir. Sosyal nedenli yumurta dondurma kişinin isteğine bağlı yapılabilirken medikal nedenli yumurta dondurma, ancak belli kriterlerin varlığı durumunda yapılır. Ülkemizde medikal nedenli yumurta dondurma işlemi mümkündür.

Sağlık Bakanlığı'nın yönetmeliğiyle aşağıdaki özel koşullarda kadınların doğurganlığının korunması için yumurta dondurulmasına izin verilmiştir:

- Yumurta rezervini gösteren antimüllerian hormon değerinin düşüklüğü ve ultrasonla düşük over rezervi saptanması durumunda,
- Radyoterapi, kemoterapi gibi yumurta rezervine zarar veren kanser tedavisi öncesi üreme kapasitesinin korunması istendiğinde,
- Yumurtalıkların rezervinin azalmasına veya kaybolmasına yol açabilecek cerrahi operasyonlar öncesinde,
- Ailesinde veya anne, kız kardeş veya teyze gibi yakınarda erken menopoz öyküsü olması halinde,
- Yumurtalıkların alınmasını gerektiren bir hastalık varlığında yumurta dondurulma işlemi yapılabilir.

YUMURTA DONDURMA İŞLEMİ HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

En sık sorulan sorulardan biri de yumurta dondurma işleminde uygulanan yumurta toplama işleminin, mevcut yumurta rezervine zarar verip vermediğidir. Bu sorunun cevabı nettir ve bu işlem sırasında yumurta rezervine verilen bir zarar bulunmaz. Normalde her ay adet gören bir kadından o ay belli sayıda yumurta seçilir ve bunlardan bir tanesi gelişir, diğerleriye küçülüp yok olur yani atreziye uğrar. Yumurta dondurma işleminde o ay seçilen tüm yumurtalar geliştirilir ve toplanır; yani zaten kullanılmayıp vücut tarafından atılacak yumurtalar değerlendirilir, gelecek adet dönemlerinde seçilecek yumurtalaraysa zarar verilmez.

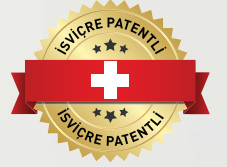
Bir diğer önemli noktaysa toplanan yumurta sayısının önemidir. Toplanan yumurta sayısı ne kadar çok olursa ileride bir gebelik ihtimali de o kadar artar. Az sayıda yumurta toplanması halinde, ileride gebelik şansını artırabilmek adına birkaç kez yumurta toplama işleminin tekrar edilmesi gerekebilir.

Rutin kadın hastalıkları ve doğum muayenelerinizde yumurta rezervinizin durumu hakkında bilgi almayı unutmayın. Bir risk saptanması durumunda, yumurta dondurma işlemi için uygun olup olmadığınızı bir uzmana mutlaka danışın. ●



B·SYNC ON

UYANMANIN KOLAY YOLU ON'DA



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



GLÜTEN
İÇERMEZ



LAKTOZ
İÇERMEZ

Gen

bsync.com.tr

/bsynctr

/bsynctr

/b-sync

Bepanthol® Baby



**PIŞIĞI VE CİLT
KURULUĞUNU
ÖNLE!**

YENİ



bepanthol.com.tr

*Ipsos tarafından Türkiye örneklemini 386 pediatrist ile yapılan araştırmaya göre belirtilmiştir.
"Pediatristlerin 1 numaralı tercihi" ifadesi pişik önleyici merhem ürünü için kullanılmaktadır (Ocak 2024).