

PROTEXUS Cough & Cold

Yüksek teknolojiyle üretilen
DOĞAL İÇERİKLERİYLE
solunum sağlığı
KORUMA ALTINDA!



Erişkin Burun Spreyi



Çocuk Burun Spreyi



Boğaz Spreyi



Öksürük Şurubu

Pharmatrue

www.pharmatrue.com.tr

Mevsimin Zor Şartlarında Çocuklar
Alerjiye, soğuk algınlığına ve gribe karşı bağımsızlık desteği

Alzheimer: İşleyen Zihin İşildar!
Sebepleri, semptomları ve azaltmak için yapılabilecekler

Yeni Trend Kolajen Mucizesi
Sağlığını güçlendirmek isteyenler, çözümü kolajende buluyor



CİLT KURULUĞUNA KARŞI

BENİM AİLEM ATODERM



Atoderm Cream Ultra

Ultra nemlendirici, besleyici ve koruyucu bakım kremi

Kuru ve Normal Ciltler

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zirhlioğlu

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 MESCIOĞLU
Ecz. Hatice Dilvin CIRİT
Ecz. Tuba TUĞUT

YAPIM-YAYIN

Group Medya ve Bilgi
Teknolojileri A.Ş.
Gayrettepe Mah. Yıldız Posta Cad. No:26 B Blok
D:58 Beşiktaş- İstanbul
Tel: 0212 224 93 30 (pbx)
Faks: 0212 224 86 46
www.groupmedya.com

Yayın Koordinatörü

Nevzat Çalışkan
nevat@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 Tesisleri)
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. İziniz alınmaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan reklamların sorumluluğu ise reklamverene aittir.



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

Değerli Pharmetic Sağlık Okuyucuları;

Sizlere ulaştırdığımız dergimizin yeni sayısından merhaba.

Bu sene, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 101. yıl dönümünü büyük bir gurur ve coşkuyla kutladık. Gazi Mustafa Kemal Atatürk önderliğinde kazanılan bağımsızlık mücadelesi ve kurulan Cumhuriyetimiz, bugün de aynı azim ve kararlılıkla geleceğe umutla bakmamızı sağlıyor. Cumhuriyet'in yetiştirdiği eczacılar olarak, Türk milletinin sağlığına vermekte olduğumuz katkının bilinciyle toplum sağlığına hizmet ediyoruz. Sizlere verdiğimiz sağlık danışmanlığı hizmetine dünyadaki bilimsel çalışmaları izleyerek devam ediyoruz.

Büyük bir heyecanla, yoğun emeklerle hazırlandığımız ve ortak bir inançla bir araya geldiğimiz, geleceğin eczacılığına yön veren, fikirlerimizi, projelerimizi ve deneyimlerimizi paylaştığımız Geleceğin E Hali 2024 Kongremizi başarıyla tamamladık. 10 bine yakın katılımcıyla üç gün boyunca, üç salonda, eş zamanlı 60 bilimsel oturumda, 116 alanında uzman konuşmacımızı dinledik. Etkinlik alanlarımızda 81 firmamız eczacılarımızı ağırladı. Kongremiz sadece bir bilimsel etkinlik değil; bir vizyonun, değişen dünyaya uyum sağlamanın, eczacılık mesleğini geleceğe hazırlamanın bir yol haritası olmaya devam ediyor.

Eczacılar olarak birinci görevimiz, toplum sağlığını korumaktır. Son zamanlarda çeşitli vitamin, gıda takviyeleri gibi sağlık ürünlerinin zincir marketlerde satışa sunulması ve tanıtımlarının yapılması, ayrıca online satışların artarak devam ediyor olması, eczacı ve doktor danışmanlığı olmadan kullanılan gıda takviyelerinin ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği uyarısını kamuoyuna tekrar hatırlatmamıza vesile oldu. Gıda takviyelerinin de ilaç statüsünde değerlendirilerek eczacı danışmanlığında satılması gerekir. Çok basit görülen bir C vitamini, bir multivitamin eczacı ve doktor danışmanlığı olmadan kullanıldığında ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir, ölüme bile sonuçlanacak durumlara sebep olabilir. Bu konuya dikkatlerinizi çekmek istiyorum.

Dergimiz bu sayıda da farklı içeriklere, ilgi çekici ve bilgilendirici birçok konuya sayfalarında yer veriyor. Alzheimer hastalığının görülme sıklığı, yaşla birlikte artıyor. Zihin ne kadar meşgul tutulursa ne kadar çok uyarıcı alırsa fonksiyonelliği o ölçüde devam ediyor. Bu konuyla ilgili uzman görüşlerini ilerleyen sayfalarımızda bulabilirsiniz. Bir başka dikkatinizi çekmek istediğimiz konu da obezite. Obezitenin ülkemizde ve dünyada giderek yaygınlaşan bir halk sağlığı sorunu olduğunu belirten Beslenme ve Diyetetik Prof. Dr. M. Emel Alphan, obezitede birinci tedavi yönteminin sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olmayı da içeren hayat tarzı değişikliği olduğunu söylüyor. Bu sayımızda değindiğimiz bir diğer konu da son zamanların popüler sorusu: "Ekran mı kitap mı?" Dijital teknolojiler, hayatımızın her alanına olduğu gibi okuma alışkanlıklarımıza da derin bir dönüşüm getirdi. Bu ilgi çekici yazıyı kaleme alan Dr. Serdar Ay, dijitalleşmenin getirdiği değişimleri ve bu değişimlerin okuma davranışlarımız üzerindeki etkilerini dergimizde okuyucularımızla paylaşıyor. Son olarak, eczacıların önerileriyle hazırlanan; kış aylarında çocuklar için bağışıklık desteği sağlayan propolisli ve takviye ürünler, kış seyahatlerinizde çantanızda bulunması gereken takviye ürünler de bu sayımızda yer alıyor. Göz atmanızı tavsiye ederiz.

Sevgili okuyucularımız; 2024'ü uğurladığımız bu günlerde, yeni yılın dünyamıza barış, huzur ve sağlık getirmesini diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla...

KIŞ 2025

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler.

10 KÜLTÜR-SANAT

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

16 SAĞLIK

Maymun Çiçeği Virüsünden Korunmanın Yolları

Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel acil durum ilan edilmesine yol açan maymun çiçeği (Monkeypox/Mpox) virüsü salgınında alınacak önlemler konusunda uzmanlar uyarıyor.

22 SAĞLIK

İşleyen Zihin Işıldar!

Alzheimer hastalığının görülme sıklığının, yaşla birlikte arttığını belirten Nörolog Prof. Dr. Özgür Bilgin Topçuoğlu ile bu hastalığın sebeplerini ve semptomları azaltmak için neler yapılabileceğini konuştuk.

28 AİLE & ÇOCUK

Mevsimin Zorlayıcı Şartlarında Çocuklar

Günlük alışkanlıklarda yapılacak değişikliklerle sağlıklı bir bağışıklık sistemine ulaşmamız mümkün. Dahası havaların soğumasıyla birlikte görülen mevsimsel alerjiler, soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklara karşı çocuklarımızın bağışıklığını da destekleyebiliriz.

32 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

Kış aylarında çocukların ve sizin bağışıklığınızı artıracak takviye ürünlerle karşınızdayız.

34 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

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

40 BESLENME

Obezitenin İlacı: Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite

Obezitenin ülkemizde ve dünyada giderek yaygınlaşan bir halk sağlığı sorunu olduğunu belirten Beslenme ve Diyetetik Prof. Dr. M. Emel Alphan, obezitede birinci tedavi yönteminin sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olmayı da içeren hayat tarzı değişikliği olduğunu söylüyor.

48 BESLENME

Kolajen mucizesi

İyi yaşam trendleri değişiyor, kimyasal tarımın çevreyi tahrip ettiğini düşünenler ve sağlığını güçlendirmek isteyenler, çözümünü kolajende buluyor.



48

52 REÇETE

Eczacımız Öneriyor

Piyasadaki kolajenlerin suda eriyen kolajen, kolajen hapı, sıvı kolajen, toz kolajen gibi pek çok farklı formu bulunuyor.

54 SEYAHAT

Şimdi Kayak Zamanı

Birbirinden güzel rotalarda, aileniz ve çocuklarınızla eğlenceli bir sömestr tatili geçirebilir ve beyaz örtünün büyüsunü yaşayabilirsiniz.

60 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık.

62 İYİ YAŞAM

Duyguları Saklamak, Erken Yaşlandırıyor

Özellikle ikili ilişkilerde nasıl ve neden duygularınız konusunda açık olmanız gerektiğini Evlilik ve İlişki Koçu Tülay Erciyas Kaya'dan dinledik.

66 İYİ YAŞAM

Kitapların Kaçınılmaz Dijitalleşme Süreci

Ekran mı, kitap mı? Okuma alışkanlıklarımız dönüşüyor ama pek çok kişi de dijital kitapların aynı keyfi vermediği konusunda hem fikir. Elbette dijitalleşme kaçınılmaz, ancak basılı kitaplar hâlâ önemini koruyor.

70 AYNA

Mükemmel Dokunuşlar

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

ToiToi

Pedagoglarla tasarlandı!

Milestone Maxi - 365 gün etkinlik kitabı ile her güne bir aktivite diyoruz ve miniklerin sosyalleşmesini kolaylaştırıyoruz! Eğlenceli ve pratik fikirlerle dolu bu kitap sayesinde yaratıcı etkinlik fikirlerini keşfedin.

hadi...

Kuru temizlemecilik oynayın. Çamaşır yıkayın, ütü yapın, çamaşır katlayın.

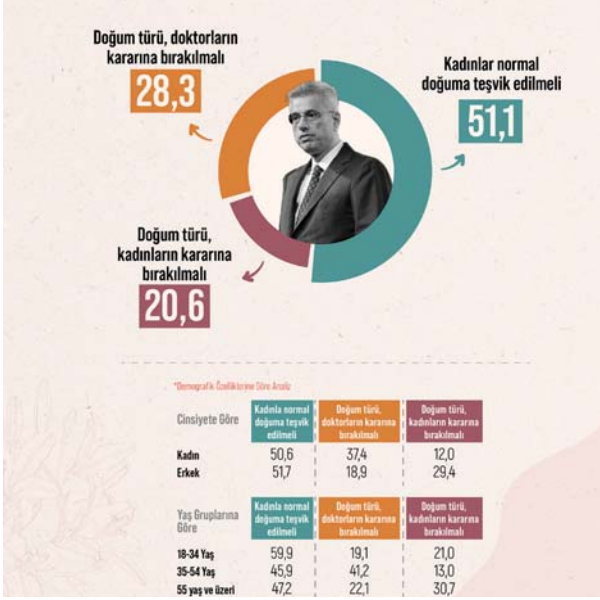
ToiToi

OEKO
TEX®



Gündemden Haberler

Normal Doğum mu, Sezaryen mi?



Geçtiğimiz günlerde, Sağlık Bakanı Kemal Memişoğlu'nun sezaryen doğum oranlarının artmasına yönelik dikkat çektiği bir konuşmasında, "Sezaryen oranlarımızı düşüreceğiz. Normal doğum kampanyası yapacağız. Sezaryen bir ameliyattır, doğum türü değildir" ifadeleri kamuoyunda tartışılırken yine Sağlık Bakanlığının yayınladığı normal doğuma teşvik etmesi planlanan kamu spotu videosu da tartışmaların alevini artırdı. Kamu spotunda sezaryen doğum türüne yönelik sahneler, özellikle kadınların tepkisine yol açtı. Ancak Türkiye genelinde 4277 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, Türk halkının yüzde 51,1'i kadınların normal doğuma teşvik edilmesi gerektiğini söylüyor. Yüzde 28,3'üyle, doğum türünün doktorların kararına bırakılması gerektiğini belirtirken yüzde 20,6'sı doğum türünün kadınların kararına bırakılması gereken bir durum olduğu görüşünde. Doğum türünün kadının kendi kararı olması gerektiğini düşünen kadınların oranı yüzde 12 iken, bu oran erkeklerde yüzde 29,4 ile kadınlardan daha yüksek.

GENÇLER DE NORMAL DOĞUMDAN YANA

Yaş dağılımlarına bakıldığında, kadınların normal doğuma teşvik edilmesi fikri en yüksek yüzde 59,9 ile 18-34 yaş grubundaki gençler tarafından da destekleniyor. Bu oranı yüzde 45,9 ile 35-54 yaş aralığındaki katılımcılar takip ederken, 55 yaş ve üzerindeki katılımcılar da bu fikre yüzde 47,2 ile destek veriyor.

Ofiste Omurga Sağlığı

Hareketsiz bir yaşam kas-iskelet sistemini ve omurga sağlığını olumsuz etkiliyor, sağlık sorunlarına davetiye çıkarıyor. Gün boyu masa başında sabit şekilde çalışmanın kasların zayıflamasına ve esneklik kaybına neden olabileceğini belirten İstanbul Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Gamze Demircioğlu'ndan boyun ve bel fıtığı riskinin azaltılması için alınacak tedbirler:

- Ergonomik bir çalışma alanı oluşturulmalı, ayarlanabilir yükseklikte bel destekli bir sandalye kullanılmalı.
- Kollar masadan destek almalı, baş öne çıkıyorsa sandalyeyi masaya yaklaştırarak doğru postür korunmalı.
- Diz ve kalça 90 derece olmalı, ayak altına destek konulmalı ve bacak bacak üstüne atılmaktan kaçınılmalı.
- Her yarım saatte bir kalkıp kısa yürüyüşler ve esneme hareketleri yapılmalı.

OMURGA SAĞLIĞI İÇİN DÜZENLİ EGZERSİZ ŞART

Dr. Gamze Demircioğlu'na göre düzenli olarak egzersiz yapmak, omurgayı destekleyen kasları güçlendirirken esnekliğinizi de artırıyor: "Yüzme, yürüyüş, pilates ve yoga gibi egzersizler, hem genel sağlık durumunuzu iyileştiriyor hem de omurga sağlığını koruyarak boyun ve bel fıtığı riskini azaltıyor."



KADINLARIN **% 50,6**'Sİ NORMAL DOĞUMUN
TEŞVİK EDİLMESİ GEREKTİĞİNİ DÜŞÜNÜYOR.

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

YENİ NESİL RETINOL İLE

CİLDİNİZİN GÜCÜNÜ ORTAYA ÇIKARIN

| OPTIMUM TOLERANS: EN HASSAS CİTLERDE YAŞLANMA BELİRTİLERİNE KARŞI MAKSİMUM ETKİ |



NAOS
ECOBIOLOGY

Süt, Çocuklarda Bodurluk Riskini Azaltıyor

Süt ve süt ürünlerinin yüksek kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1, B2, B6, B12 vitaminleri ve niasin gibi birçok besin ögesi açısından oldukça önemli bir kaynak olduğunu belirten Uzman Diyetisyen Gülen Ecem Kalkan, sütün çocukluk ve ergenlik döneminde içerdiği kalsiyumla kemiklerin büyümesini sağlayarak boy uzamasını desteklediğini ve bodurluk riskini azalttığını söylüyor. Süt ürünlerinin yetişkinler için de faydalarına işaret eden Kalkan, "Yetişkinlik döneminde süt ürünleri, kalp-damar hastalıkları, inme ve yüksek tansiyon riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Süt ürünlerindeki kısa zincirli yağ asitleri, kolon sağlığını koruyarak kolon kanseri riskini düşürür. Ayrıca süt ve süt ürünleri, sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur" diyor.

GÜNLÜK SÜT TÜKETİMİ NE KADAR OLMALI?

- 2-8 yaş arasındaki çocuklar günde 2 bardak (yaklaşık 500 ml),
- 9-18 yaş arasındaki gençlerin günde 3 bardak (yaklaşık 750 ml),
- Yetişkinlerin günde 2-3 bardak (yaklaşık 500-750 ml),
- Hamilelerin, emziren kadınların ve menopoz sonrası kadınların günde 2-4 bardak (yaklaşık 500-1000 ml) süt tüketmesi öneriliyor.



Gereksiz Alışverişin Ruh Hali

Türkiye'ye kıyamet harcaması ya da mahrumiyet harcaması olarak çevrilen "doom spending", kişilerin olumsuz ruh hallerinden kaçınmak ya da bu durumların etkisini azaltmak için gereksiz alışveriş yapmaları anlamına geliyor. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Prof. Dr. Hülya Ensari, iş, aile ve sosyal çevre kaynaklı streslerin bireyleri bir kaçış



aracı olarak alışverişe yönlendirebileceğini söylüyor. Harcama yapmadan önce duygusal durumun değerlendirilmesinin bireyin alışverişin altında yatan nedenleri anlamasına yardımcı olacağını belirten Ensari, duygusal farkındalığın, gereksiz harcamaların azaltılmasını sağlayabileceğine dikkat çekiyor. Kıyamet harcamasıyla başa çıkma ve bunun yönetilmesiyle ilgili tavsiyelerde bulunan Prof. Dr. Hülya Ensari, önerilerini şöyle sıralıyor:

- **BÜTÇE OLUŞTURUN:** Harcamaların duygusal içgüdülerle değil, ihtiyaç ve bütçe bazında yapıldığını fark etmek önemlidir. Harcama yapmadan önce, "Bu alışveriş gerçekten ihtiyacım var mı?" sorusunu kendinize sorabilirsiniz.
- **ALİŞVERİŞ LİSTESİ YAPIN:** Alışverişe çıkmadan önce yapılacak bir liste oluşturmak, gereksiz harcamalardan kaçınmayı sağlar. Listeye sadık kalmak, impulsif alışverişin önüne geçer. Bireyler, ihtiyaç duydukları ürünleri önceden belirleyerek, harcamalarını daha iyi kontrol edebilirler.
- **DUYGUSAL FARKINDALIK:** Harcama yapmadan önce duygusal durumun değerlendirilmesi, bireylerin alışverişin altında yatan nedenleri anlamalarına yardımcı olur. İnsanlar, stresli veya kaygılı hissettiklerinde alışveriş yapma eğiliminde olabilirler; bu nedenle bu duyguları tanımak önemlidir.
- **HOBİ EDİNİN:** Meditasyon, spor veya hobi edinme gibi sağlıklı stres yönetimi teknikleri, bireylerin kaygı seviyelerini düşürmelerine yardımcı olur. Bu tür aktiviteler, duygusal boşluğu doldurmak için daha olumlu yollar sunar. Düzenli egzersiz hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir.
- **ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ:** Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, bireylerin günlük yaşamlarındaki baskıyı azaltabilir. Planlama yapmak, yapılacak işlerin belirginleşmesine yardımcı olur ve stres seviyesini düşürür. Bu durum, alışverişe gitme ihtiyacını azaltabilir.
- **İHTİYAÇLARINIZI TANIYIN:** Bireylerin gerçekten neye ihtiyaç duyduklarını anlamaları, harcama alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Kendi ihtiyaçlarını belirlemek, gereksiz harcamaları azaltarak finansal sağlığı iyileştirir.
- **SOSYAL DESTEK:** Zorlayıcı dönemlerde, duygusal destek almak önemlidir. Aile ve arkadaşlarla bu konuda konuşmak, duygusal yükü hafifletebilir. Ruhsal durumumuzun farkında olup; gerektiğinde ruh sağlığı uzmanından destek almak çok önemlidir.

"BİR PORSİYON SÜT (240 ML) TÜKETİMİYLE BİR YETİŞKİNİN GÜNLÜK KALSİYUM VE FOSFOR GEREKSİNİMİNİN ORTALAMA % 30 - % 40' I KARŞILANMIŞ OLUR."



HURRAW!®

Premium
lip balmı,
soğuk sıkım
yağlar içerir.™

ORGANİK

Sertifikalı organik
içeriklerden yapıyor.

VEGAN

Balmumu dahil hiçbir
hayvansal ürün içermez.

RAW

Soğuk pres yağlardan
yapılmaktadır.



burmino
0850 244 17 63
www.burmino.com

Made in USA





HANGİ SERGİYE GİTMELİ?

“Küçük Kara Işık”

Burcu Yağcıoğlu'nun Galerist'te gerçekleşen üçüncü kişisel sergisi “Küçük Kara Işık”; kolaj, desen, porselen ve mekâna özgü yerleştirme gibi çeşitli teknik ve malzemeleri bir araya getirdiği çok katmanlı eserlerinden oluşuyor. İsmi, Ursula Le Guin'in Tao Te Ching çevirisindeki bir bölümden alan “Küçük Kara Işık”, hiç durmadan ilerleme arzusunun gezegenimizi tükenişe götürdüğü bir dünyada durmayı, rehaveti ve ataleti radikal varoluş biçimleri olarak ele alıyor. Günümüzün ilerlemeci ve gelişim odaklı gelecek tahayyüllerine karşı, durmayı ve yapmamayı öneriyor. Yağcıoğlu, psikanaliz, fizik, biyoloji, bilim-kurgu ve mitolojiden beslenerek üretim ve büyümeyi merkeze alan düşünce biçimlerini yeniden kurguluyor. Serginin temelini termodinamiğin birinci yasası enerjinin yok edilemeyeceği, sadece dönüştürülebileceği fikri oluşturuyor. İkinci yasa, yani atalet yasası, enerjinin geri döndürülemez biçimde kaybedileceğini söylüyor. Bu yasaya göre, tüm sistemler er ya da geç durma noktasına gelir: Enerji kaybolur, organizmalar yaşlanır, yıldızlar ölür, makineler eskir ve tüm hareketler nihayetinde sona erer. galerist.com.tr



NE DİNLEMELİ?

Caz+ 24 Albümü Dijital Platformlarda

İstanbul Caz Festivali'nin, yetenekli ve umut vadeden yeni müzisyenlerin profesyonel müzik dünyasına adım atmasına destek olmak için hayata geçirdiği Genç Caz+ projesinin dördüncü albümü yayınlandı. Albümde, 28 yaş altı genç müzisyenlerden oluşan, caz, funk, R&B, neo-soul, elektronik müzik, hip-hop türlerinde veya türlerarası müzik yapan altı müzik grubunun daha önce yayımlanmamış birer özgün bestesi bulunuyor.

Albümü dinlemek için: <https://iksv.lnk.to/GencCaz24>

NE İZLEMELİ?

Yönetmenliğini Mete Gümürhan'ın yaptığı Türkiye, Hollanda, Belçika ortak yapımı “Beraber”adlı sinema filmi vizyona girdi. Rotterdam'da doğup büyümüş Zeki'nin, annesinin kaybı sonrası yaşadığı travmayı anlatan filmde Zeki'nin babasının Türkiye'ye taşınma kararıyla değişen hayatı konu alınıyor. Serbest koşu sporuyla uğraşan Zeki, başta önyargılarla geldiği İstanbul'da, girdiği yeni arkadaş çevresi sayesinde, kendini eğlenceli ve özgür bir dünyada buluyor.

Yönetmen: Mete Gümürhan **Senarist:** Chris Westendorp **Görüntü Yönetmeni:** Stephan Polman
Kurgucu: David Verdurme **Sanat Yönetmeni:** Nadide Argun van Uden **Oyuncular:** Alihan Sahin, Hayat Van Eck, Mina Demirtas, Lorin Merhart, Sinan Eroglu **Yapımcı:** Nadir Öperli, Stienette Bosklopper, Maarten Swart
Ortak Yapımcı: Dries Phlypo **Yapım Şirketi:** Liman Film, Circe Films, A Private View, Kaap Holland Film **Süre:** 82'

D

DERMOSKIN
DERMATOLOGICAL SOLUTIONS

Hassas ciltler için kışın en güçlü koruması

Dermoskin Ato Probiyotik Serisi

Dermoskin Ato Probiyotik Krem, kış aylarında kuruyan ve hassaslaşan cildinize derinlemesine nem sağlar, içeriğindeki doğal probiyotikler ve prebiyotikler ile cilt bariyerini güçlendirir, aynı zamanda cildin yatıştırılmasını sağlar. Ato Probiyotik Balm ile birlikte cildiniz soğuk havalara hazır!

Ecoskin
Cildin mikrobiyomunu güçlendirerek doğal savunma mekanizmalarını destekler ve inflamasyonu azaltır.

Hyaluronik Asit
Cildi nemlendirerek dolgunluk ve elastikiyet kazandırır.

Ceramide Complex
Cilt bariyerini güçlendirerek nem kaybını önler ve cildin doğal yapısını destekler.

Beta-Sitosterol
Kolesterol benzeri yapıyla bozulmuş lipid dengesini düzenlemeye ve cildi rahatlatmaya yardımcı olur.

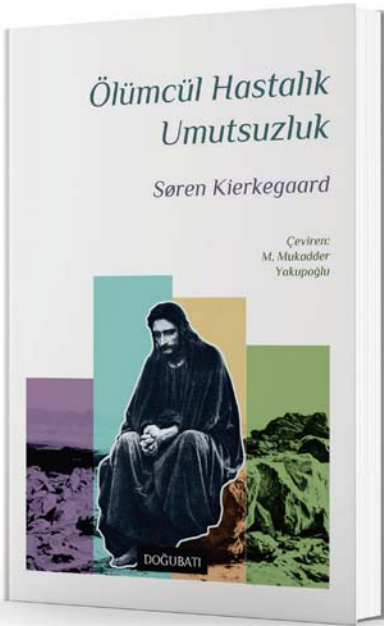




NE OKUMALI?

Aromaterapinin Şifalı Dünyası

Hülya Kayhan'ın uzmanlıkla kaleme aldığı "Kokuların Gücü Adına", insanlık tarihinin en eski şifa yöntemlerinden biri olan aromaterapiyi ayrıntılı bir şekilde ele alarak okuyucuları doğal ve etkili sağlık çözümlerine yönlendiriyor. İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu ve King's College London'da farmasötik teknoloji eğitimi almış olan Kayhan, kitabında aromaterapi, fitoterapi ve bitkisel yağların şifalı etkilerini bilimsel bir temelde okuyucularla buluşturuyor. Kitap, aromaterapinin felsefi ve bilimsel temellerinden başlayarak kokuların sağlık üzerindeki olumlu etkilerine değiniyor. Uçucu yağların şifalı dünyasına dair geniş bir rehber sunan eser, farklı hastalık ve durumlar için uçucu yağların nasıl kullanılabileceğini açıklıyor. Soğuk algınlığından cilt bakımına, duygusal denge sağlamadan bağımsızlık güçlendirmeye kadar birçok konuda pratik aromaterapi formülleri içeriyor. destekdukkani.com



Ölümcül Hastalık Umutsuzluk

Danimarkalı filozof Søren Kierkegaard'a göre umutsuzluk evrenseldir, çünkü insan sonluluktan sonsuzluğa geçişi umutsuzluk yoluyla gerçekleşir. Umutsuzluk kaçınılmazdır, onu bir an olsun yabana atamayız. Benliğin iflah olmaz hastalıklarına karşılık umut üzerine topyekûn iyimser bir felsefe geliştirmek ruhumuza yapılabilecek en ağır saldırılardan biridir. Bir mustarip kötü bir teselliyle avutulabilir mi? Umudun üzerine gerekli-gereksiz sarfedilen sözler ölümcül bir hastanın yanında yapılan gafflara benzer ve pek az teskin eder! Oysa umudunu sonuna kadar tüketmiş bir ruh hali gerçeği kavramak adına daha doğru bir adım atmış olur. Umutsuzluk kaçınılmazdır, insanın karşıtların bir sentezi olmasının, daha doğrusu diyalektik bir varlık oluşunun gereğidir. dogubati.com



Hikâyelerle Hayat Terapisi

Günümüzün karmaşık ve hızlı yaşam temposu, artan psikolojik sorunlarla birlikte yıkıcı duyguların da yükselişine neden oluyor. Bu durum, hem bireyleri hem de toplumu derinden etkiliyor. Bu kapsamda Dr. Hülya İskenderoğlu Bahat'ın kaleme aldığı "Hikâyelerle Hayat Terapisi" kitabı, okuyuculara umut dolu bir bakış açısı sunuyor. İçten ve samimi bir dille yazılmış kitapta, gerçek yaşam hikâyeleri, farklı kültürlerden ve kesimlerden birçok insanın deneyimleri okuyucularla paylaşılıyor. Bu hikâyeler, okuyuculara empati kurmayı, başkalarının yaşadıklarını anlamaya çalışmayı ve kendi hayatlarına dair yeni perspektifler kazanmayı öğretiyor. Kitapta yazarın uzun yıllara dayanan deneyimlerinden süzülen terapi tekniklerine de yer veriliyor. ceresdukkani.com

Ocean | Cogniven

Odağım Sen

Üridin

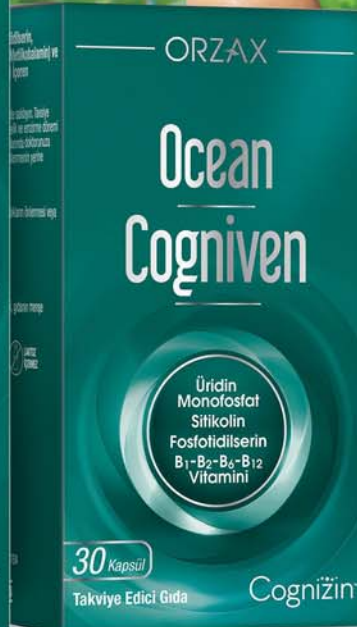
Sitikolin

Fosfotidilserin

YENİ



Likit form



Kapsül form

ORZAX
SAĞLIĞA HEDİYE

ÇOCUKLAR İÇİN SİNEMA

MUSTAFA

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucu lideri Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün çocukluğunu anlatan "Mustafa" filmi, Türkiye çapında 300'den fazla salonda izleyiciyle buluşarak özellikle çocukların beğenisini kazandı. Tarihçi yazar Erol Mütercimler'in tarih danışmanlığında hazırlanan ve Atatürk hakkında ilk animasyon film olma özelliğini taşıyan "Mustafa" şimdi de Avrupa'daki Türk çocuklarıyla buluşmaya hazırlanıyor. Türkiye gösterimleri de önümüzdeki haftalarda devam edecek film, aslında bir animasyon serisinin ilk bölümü. Önümüzdeki her yıl serinin bir diğer filmi yayınlanacak şekilde devam edecek. İkinci film olan "Kemal"de Atatürk'ün gençlik dönemi, üçüncü filmde yetişkinlik dönemi, dördüncü filmdeyse yaşının ilerlediği hayatının son dönemleri ele alınacak. Takipte kalın!
dr.com.tr



Küçük Dedektifler

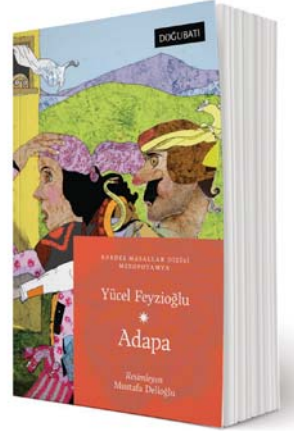
"Dedektiflik becerileriyle gizemli olayları, zor soruları ve çözümsüz görünen sorunları çözmeye bayılan Şermin Lokman, yani kısaca Şerlok, bu kez bir define arıyor. İstemeden de olsa okullarında yapılacak bilgi yarışması için seçilen Şermin'in etrafında garip olaylar gerçekleşiyor. Bütün okulda çocukların eşyaları kaybolurken Problem Kutusu yardım notlarıyla dolup taşıyor! Bir de sınıf

arkadaşı Gül, ona kütüphanede bir define haritası bulunduğunu söyleyince işler iyice karışıyor. Bu gizemli olayları Şermin ve kedisi Dr. Watson'la çözebilir, "Şerlok-3 Gizli Hazine" adlı kitaptaki soruları ve bulmacaları cevaplayabilir, olaylar arasındaki bağlantıları kurarak tahminler yürütebilirsiniz.

ithakiyayingrubu.com

Dünyanın En Eski Masalı

"Adapa" dünyadaki en eski masal olarak biliniyor. MÖ 1750 yıllarında Sümer yazarları tarafından çivi yazısıyla tabletlere yazılmış. Yenisi keşfedilinceye kadar yazıya geçen ilk masal olarak kayıtlara geçmiştir. Yazarının adıyla bilinmiyor. Dicle kıyısından götürülen tabletler şu anda Büyük Britanya Müzesi'nde bulunuyor. 1974 yılında, bilim adamı Prof. Bruno Bettelheim, "Kinder Brauchen Märchen" adlı Almanca kitabında bu masalı ilk kez anmış. Yücel Feyzioğlu da aslına sadık kalarak masalı yeniden yazmış. Aynı coğrafyadan farklı kültürlerin hazinelerine yer veren kitap, keşfedilmeyi bekliyor.
dogubati.com



Herhangi Bir Günden Fazlası

Çocuk edebiyatımızın en sevilen yazarlarından Sevim Ak, yeni romanında doğanın ve yavaşlayabilmenin insanları yakınlaştıran ve iyileştiren gücünü hatırlatıyor. Çağlar ara tatilde senarist dayısının Büyükkada'daki evine misafir olur. Şehrin rutinine ve beklentilerine alışık Çağlar için adanın havası da, insan ilişkileri de farklıdır. Yeni arkadaşlarla tanıştığı bu tatilde yolu, Ninja adını verdiği gizemli ada sakinisiyle kesişir. Adanın doğayla, sanatla, oyunla ve sohbetle dolu atmosferine Ninja'nın hikâyesi de eklenince, Çağlar kendine ve hayata yeni bir gözle bakmaya başlar... canyayinlari.com/kitap-cocuk

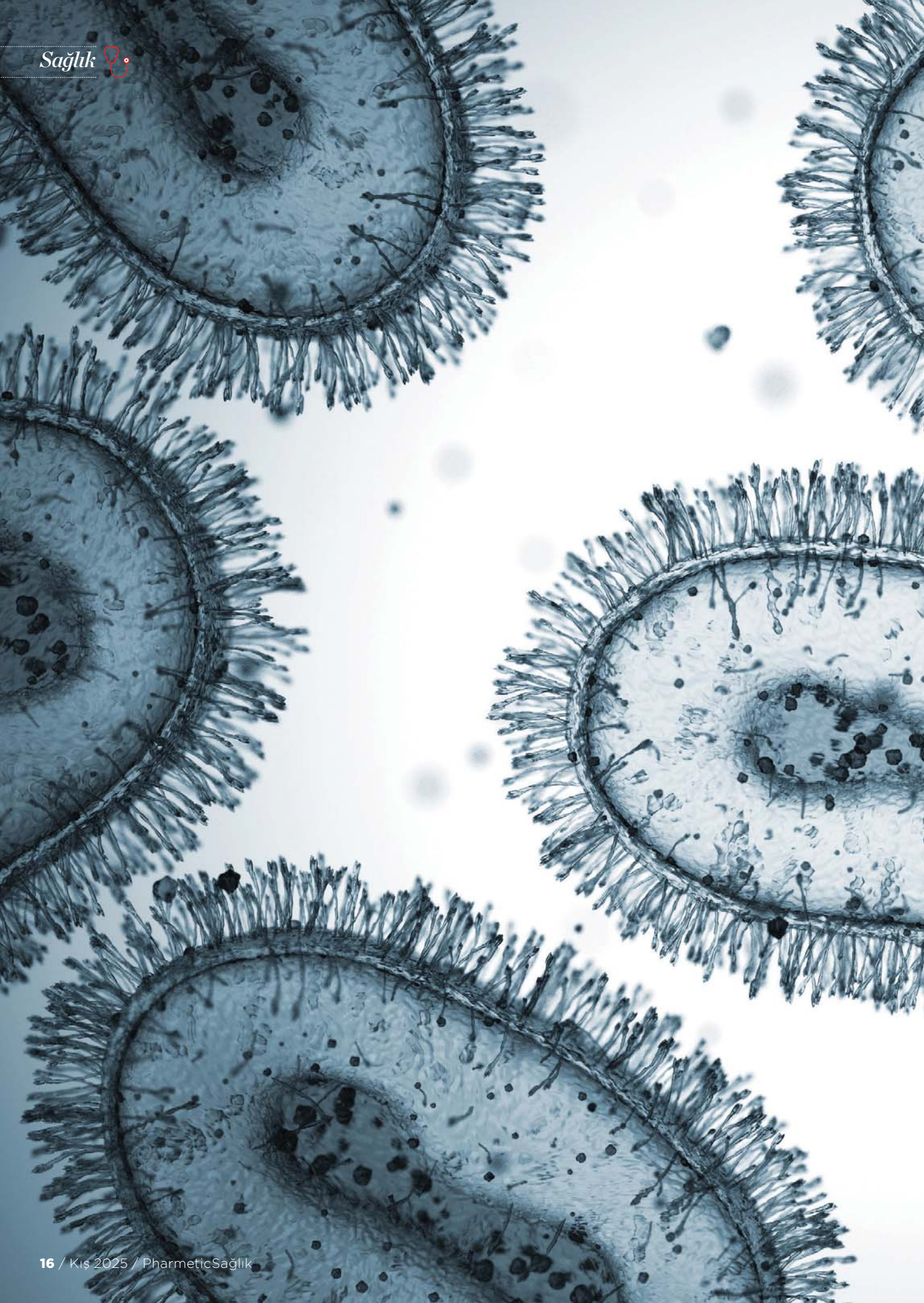
REDOXONLARIN EN ZENGİN İÇERİKLİSİ*

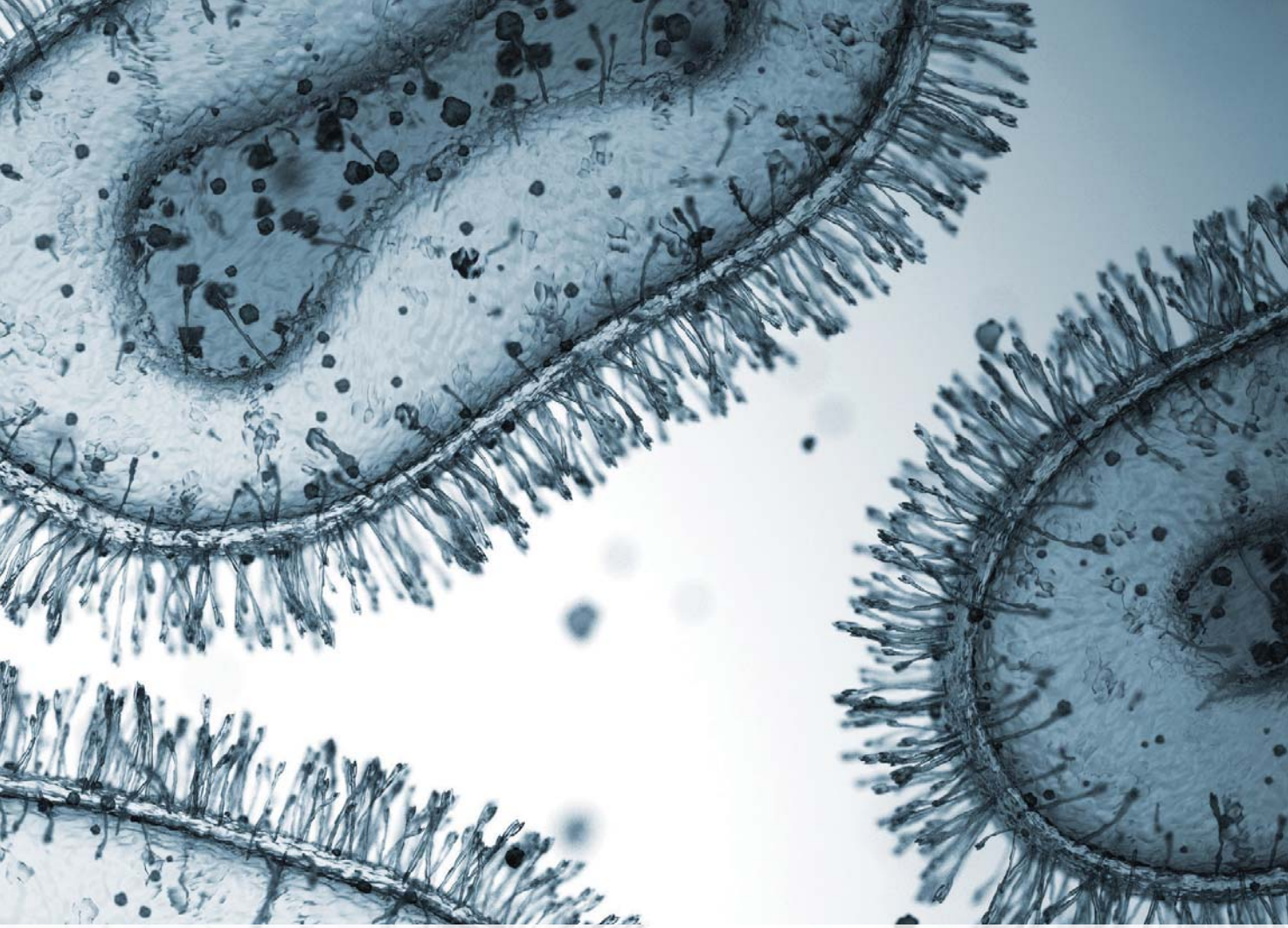


CH-20230713-52



*Redoxon C ve Redoxon Üçlü Etki ile karşılaştırılmıştır.
C, D vitaminleri ve Çinko'ya ek olarak Selenyum, Folik Asit,
Bakır, Demir, E, A, B6, B12 vitaminleri içerir.
Takviye edici gıdadır.





MAYMUN ÇİÇEĞİ VİRÜSÜNDEN KORUNMANIN YOLLARI

Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel acil durum ilan edilmesine yol açan maymun çiçeği (Monkeypox/Mpox) virüsü salgınında alınacak önlemler konusunda uzmanlar uyarıyor. Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Öğretim Üyesi Prof. Dr. Fatma Bozkurt, virüsün doğrudan temas yoluyla bulaştığına dikkat çekerek hijyenik önlemlere vurgu yapıyor.



Maymun çiçeği virüsünün 1958 yılında Danimarka'da Kopenhag'a Demokratik Kongo Cumhuriyeti'nden deney hayvanı olarak getirilen maymunlarda lezyonların görülmesi üzerine yapılan incelemelerde ilk kez ortaya çıkarıldığını belirten Prof. Dr. Fatma Bozkurt, "Bu nedenle bu virüsün ilk isimlendirmesi maymun çiçeği (Monkeypox) olarak yapıldı. Afrika'da ip sincapları, ağaç sincapları, Gambiya keseli sıçanları, fındık fareleri, farklı maymun türleri ve diğerleri dahil olmak üzere birçok hayvanda maymun çiçeği virüsü enfeksiyonunun kanıtları bulunmuştur. Maymunlar ve insanlar tesadüfi konaklardır" diyor. Maymun çiçeği virüsünün çoğunlukla Afrika kıtasında görülmekle beraber dünyanın diğer bölgelerinde de küçük çapta salgınlara neden olduğunu kaydeden Prof. Dr. Fatma Bozkurt, virüsün 2022'de yaklaşık 80 bin vakaya ulaşması nedeniyle tekrar gündeme geldiğini belirtiyor.

VAKA SAYISI BİLDİREN 10 ÜLKE BULUNUYOR

Prof. Dr. Fatma Bozkurt, 1 Ocak 2022'den 30 Haziran 2024'e kadar, en yüksek toplam doğrulanmış vaka sayısını bildiren 10 ülkenin sırasıyla ABD (33.191), Brezilya (11.212), İspanya (8.084), Fransa (4.272), Kolombiya (4.249), Meksika (4.124), Birleşik Krallık (3.952), Peru (3.875), Almanya (3.857) ve Demokratik Kongo Cumhuriyeti (2.999) olduğunu ifade ediyor.

Aynı zamanda bu 10 ülkedeki vaka sayısı, küresel olarak bildirilen vakaların yüzde 81'ini oluşturuyor.

DOĞRUDAN TEMASLA BULAŞIYOR

Maymun çiçeği hastalığı virüsünün genellikle enfekte hayvanların veya kişilerin cilt lezyonları, vücut sıvıları veya solunum damlacıklarıyla doğrudan temas yoluyla bulaştığını belirten Prof. Dr. Fatma Bozkurt, "Virüs hem hayvandan insana hem de insandan insana geçebilir. Genellikle enfekte hayvanların kanı, vücut sıvıları veya dokularıyla doğrudan temas veya enfekte hayvanların avlanması, etlerinin işlenmesi veya tüketilmesi sırasında virüs bulaşabilir. Enfekte kişilerin vücut sıvıları (kan, tükürük, cinsel organ salgıları, burun akıntısı) veya döküntülerine doğrudan temasla bu virüs bulaşabilir. Enfekte kişilerin dokunduğu yüzeyler veya nesnelere aracılığıyla da dolaylı olarak yayılabilir. Özellikle döküntülerin temas ettiği eşyalar risk oluşturabilir" uyarısında bulunuyor.

Prof. Dr. Fatma Bozkurt, enfekte bireylerin konuşma, öksürme veya aksırma sırasında havaya karışan solunum damlacıklarının karşıdaki bireyin göz, burun mukozası veya cilt bütünlüğü bozulmuş deriye doğrudan teması veya damlacıklarla kirlenen yüzeylere temas sonrası el hijyeni sağlanmadan ağza, burna ve cilt bütünlüğü bozulmuş cilde temasıyla dolaylı olarak bulaşabildiğini ancak bunun genellikle çiçek hastalığına kıyasla daha az yaygın bir bulaşma yolu olduğunu söylüyor.



Ester-C™ PLUS

24 Saat Etkili Vitamin C



✓Mide Dostu

C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna yardımcı olur, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasını destekler.*

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



BELİRTİLER DİKKATE ALINMALI

Riskli temastan semptomların başlangıcına kadar olan sürenin genellikle 6-14 gün olmakla birlikte 1-21 gün arasında değişebildiğini kaydeden Bozkurt, hastalığın riskli temastan sonraki ilk beş gün içinde genellikle ateş, baş ağrısı, kas ağrıları, lenf bezlerinde şişme, yorgunluk, üşüme ve titreme şeklinde şikâyet ve belirtilerin başladığını söylüyor: “Yüksek ateş, hastalığın sık görülen ilk belirtilerinden biri. Şiddetli baş ağrıları, hastalığın diğer bir belirtisi. Vücutta özellikle sırt ve bacaklarda hissedilen şiddetli kas ağrıları dikkat çekiyor. Lenf bezlerinde şişme de diğer belirtiler arasında yer alıyor.

Koltuk altı, kasık ve boyun bölgelerindeki lenf bezleri belirgin şekilde şişiyor. Şiddetli halsizlik ve bitkinlik hissi görülüyor. Vücutta titreme ve üşüme hissi ortaya çıkıyor.”

MAYMUN ÇİÇEĞİ HASTALIĞININ EVRELERİ

MPOX virüsüyle enfekte olarak ortaya çıkan maymun çiçeği hastalığı kendisini üç evrede gösteriyor. Bunlar kuluçka dönemi, hastalığın başlangıcını işaret eden prodrom dönemi ve döküntü dönemleri.

Kuluçka dönemi henüz semptomun yaşanmadığı 1-2 haftalık süreci kapsıyor. Bu süreçte kişi bulaş riski oluşturmaz, yani hastalığı yayamaz. Prodrom dönemindeyse erken belirtiler görülmeye başlanabilir. Bu belirtiler ateş, yorgunluk, boğaz ağrısı, baş ağrısı, öksürük ve lenf düğümlerinde şişmedir. Boyun, koltuk altı ve kasık bölgesinde gelişebilen lenf düğümlerinde şişme maymun çiçeği için özellikle tanılamayı kolaylaştıran karakteristik belirtidir.

Döküntülerin başladığı son evre, özellikle hastalığın en bulaşıcı olduğu dönemi işaret ediyor. Döküntüler kuruyup dökülene ve yeni bir cilt tabakası oluşana kadar bulaş riski yüksek oluyor. Genellikle ilk lezyonlar önce ağızda ve dilde görülüyor. Vücutta ortaya çıkan düz haldeki lezyonlar bir-iki gün içinde kabarık bir hale dönüşüyor. Takip eden diğer bir-iki gündeyse lezyonlar içi sıvı dolu kabarcık haline geliyor. İkinci haftada döküntüler kabuklanmaya başlıyor ve bir hafta içinde de kabuklar dökülür. ●

ÇİÇEK AŞISININ KORUYUCU ETKİSİ VAR

Maymun çiçeği virüsünden korunmak için alınabilecek önlemlere değinen Prof. Dr. Fatma Bozkurt, “Maymun çiçeği virüsüne karşı halihazırda bir aşı bulunmamaktadır. Ancak çiçek virüsü aşısının, maymun çiçeği virüsüne karşı da koruyucu olduğu biliniyor. Çiçek hastalığının 1980 yılında eradikasyonu ile çiçek aşısı güncel aşı takvimlerinden çıkarılmıştır. Çiçek aşıları sadece bilimsel araştırmalar kapsamında kullanılmaktadır. Bu virüsten korunmak için enfekte hayvanlarla temas edilmemeli ve bulaşı sınırlamak için insandan insana temas yolu kısıtlanmalıdır” şeklinde açıklama yaptı.

Maymun çiçeği virüsünden korunmak için bu önerilere dikkat!

Prof. Dr. Fatma Bozkurt, maymun çiçeği hastalığından korunmak için önerilerini şöyle sıralıyor:

- Özellikle hasta veya ölü hayvanlarla temastan kaçınılmalı.
- Enfekte olan kişi veya hayvanla temas etmiş olan

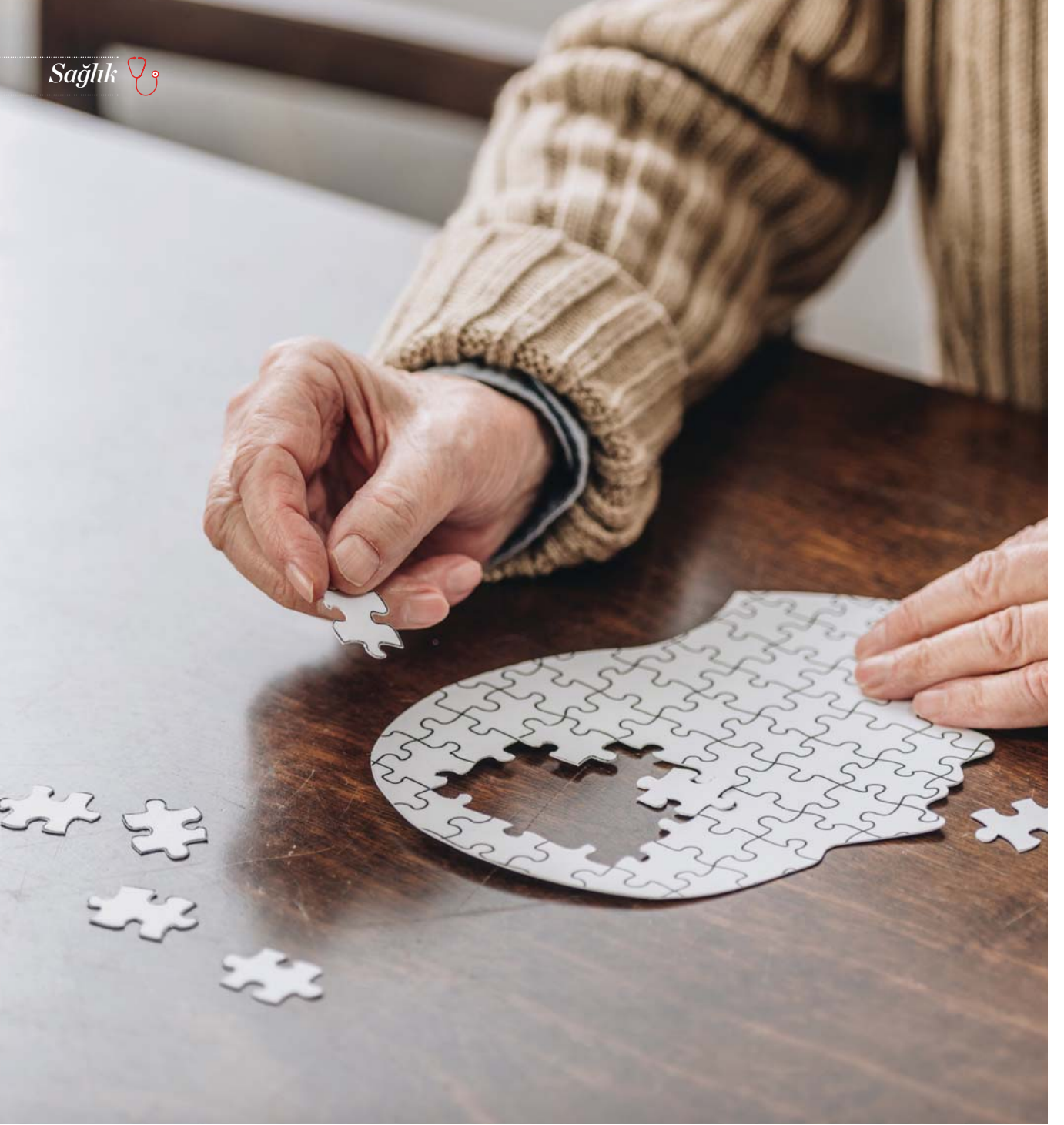
çamaşır ve kıyafetlere temas edilmemeli.

- Et veya hayvansal gıda içeren tüm yiyecekler iyi pişirilmeli ve çiğ tüketilmemeli.
- Eller sık sık ve doğru şekilde, su ve sabunla yıkanmalı.
- Virüsle enfekte olmuş veya olma ihtimali olan kişilerle temasta bulunmaktan kaçınılmalı.
- Güvenli cinsel ilişkide bulunulmalı ve kondom kullanılmalı.
- Kalabalık toplulukların olduğu yerlerde ağız ve burnu kapatacak şekilde maske takılmalı.
- Sıklıkla dokunulan yerler, sık sık temizlenmeli ve dezenfekte edilmeli.
- Virüsle enfekte kişilere bakım verirken kişisel koruyucu ekipman kullanılmalı.
- Güçlü bir bağışıklık sistemi, hastalıklara karşı korunmada önemli rol oynar. Bunun için iyi uyku, dengeli beslenme ve stresten kaçınılmalı.
- Virüsün sık görüldüğü bölgelere seyahat edilecekse sağlık önlemleri daha dikkatli alınmalı.



HER GÜNE GÜÇLÜ MERHABA





NÖROLOG PROF.
DR. ÖZGÜR BİLGİN
TOPÇUOĞLU

İŞLEYEN ZİHİN İŞİLDAR!

Alzheimer hastalığının görülme sıklığının, yaşla birlikte arttığını belirten Nörolog Prof. Dr. Özgür Bilgin Topçuoğlu ile bu hastalığın sebeplerini ve semptomları azaltmak için neler yapılabileceğini konuştuk.

KOYU LEKE KARŞITI BAKIMDA DAHA ÖNCE HİÇ OLMADIĞI KADAR ETKİLİ**

YENİ İÇERİK: PATENTLİ MELASYL™





Öncelikle, Alzheimer hastalığının gelişiminde tek bir kesin sebebin olmadığını altını çizen Nörolog Prof. Dr. Özgür Topçuoğlu, şu an kabul edilen görüşün genetik, yaşam biçimi ve çevresel etkenlerin bireyleri birlikte etkilemesi sonucu bu hastalığın geliştiğini belirtiyor ve ekliyor: “Kesin olarak Alzheimer’a sebep olduğu bilinen genler olmakla birlikte hastaların yüzde 1’inden daha az kısmında bu genler saptanmaktadır.”

PLAKLARIN MİKTARI VE YERLEŞTİĞİ BÖLGE ÖNEMLİ

Alzheimer tanısında beyinde oluşan plakların miktarı ve yerleştiği bölgenin önemli olduğunu vurgulayan Topçuoğlu, “Bireyin beyinde bir çeşit protein olan amilodden oluşan plaklar ve yine bir çeşit protein olan taudan oluşan nörofibriller yumaklar gelişerek beyin hücresi kaybı ve beyin hacminde küçülme ortaya çıkar. Bu plaklar ve yumaklar Alzheimer hastalığı tanısı için gerekli ancak yeterli değildir. Çünkü her ikisi de normal yaşlanmayla birlikte belli miktarda her yaşlı bireyde görülür. Alzheimer için tanısız olan, bu plakların miktarı ve özellikle beyinde yerleştiği alanlardır. Tahmin edileceği üzere, bu plak ve yumakların beyinde hafıza, dil, yönetici fonksiyonlar gibi bilişsel işlevleri yöneten bölgelerde birikmesi ile Alzheimer hastalığı gelişir” diyor.

HASTALIĞA YATKINLIK ALZHEIMER RİSKİNİ ARTIRIYOR

Alzheimer’a ait yatkınlığa sahip olmanın gelecekte

Alzheimer hastası olmanın ilk şartı olduğunu belirten Topçuoğlu, kardeşlerden birinde Alzheimer görülürken diğerlerinde hastalığın görülmemesinin nedenlerini şöyle açıklıyor: “Bireylerin doğduğu andan itibaren sahip olduğu genetik materyal, hayatı boyunca sahip olacağı, sahip olmaya yatkın olduğu hastalıkların kodunu taşır. Alzheimer’a ait yatkınlığa sahip olmak, gelecekte Alzheimer hastası olmanın ilk şartıdır. Buna ek olarak çevresel toksinler, çevresel uyaran azlığı, yetersiz uyku, uzun süreli fiziksel ve psikolojik strese maruz kalmak, alkol ve keyif verici madde kullanımı yatkınlığı olan bireylerde hastalığın gelişimini kolaylaştırmakta ve hızlandırmaktadır. Dolayısıyla aynı fiziksel çevrede, aynı ailede yetişmiş kardeşlerin bile bir kısmında hastalık görülürken, bazı kardeşlerde hiçbir zaman gelişmeyebilir. Bu durum sağlıklı kardeşlerin, doğuştan gelen hastalığa yatkınlığa ait genetik materyale sahip olmaması ile açıklanabilir.”

ALZHEIMER HASTALIĞININ SIKLIĞI YAŞLA BERABER ARTIYOR

İleri yaşlara erişen her bireyin Alzheimer’a yakalanmasının söz konusu olmadığını ifade eden Topçuoğlu bu durumu şöyle açıklıyor: “Ancak burada bir görecelilik durumu söz konusudur. Alzheimer hastalığının sıklığı, yaşla birlikte artar. 65 yaş üstü bireylerde yaklaşık yüzde 5 civarında görülürken geçen her beş yılda bir hastalık sıklığı iki kat artar. 50 yıl önce ortalama yaşam süreleri çok daha kısa olduğundan 65 yaşına ulaşan ve geçen insan sayısı çok azdı. Bu kişilerin de belli bir

Velavit Longevity Serisi

Dr. Ayşegül Çoruhlu
Formüle Etti ve
Kullanıyor!



E Eczanelerde



VELAVIT®

velavit.com



kısmında Alzheimer gelişeceği düşünülürse, toplumda Alzheimer sıklığı çok düşük olarak saptanıyordu. Oysa uzayan yaşam süreleriyle birlikte artık her ailede en az bir, bazen daha çok sayıda 80 yaş üstü birey bulunuyor. Hastalığın görülebileceği yaş grubu toplumu arttıkça da doğal olarak artık daha çok sayıda Alzheimer hastası ile karşılaşıyoruz.”

KADIN CİNSİYET, KAFA TRAVMASI, YETERSİZ UYKU GİBİ FAKTÖRLERE DİKKAT!

Alzheimer gelişimini kolaylaştıran faktörlere de değinen Prof. Dr. Özgür Bilgin Topçuoğlu, bunları ileri yaş, aile öyküsü ve genetik, kadın cinsiyet, hafif bilişsel bozukluk, kafa travması, inme, depresyon, hava kirliliği, aşırı alkol tüketimi, yetersiz uyku düzeni, fiziksel egzersiz yetersizliği, obezite, sigara kullanımı ya da pasif içicilik, hipertansiyon, yüksek kolesterol, iyi kontrol edilmeyen tip 2 diyabet ve sosyal izolasyon olarak sıralıyor.

ALZHEIMER'LA MÜCADELEDE ZİHİN HEP MEŞGUL EDİLMELİ!

Alzheimer hastalığının seyrinde zihnin fonksiyonel özelliklerinin olabildiğince korunmasının önemli olduğunu vurgulayan Topçuoğlu, “İşleyen demir ışıldar! Zihin ne kadar meşgul tutulursa ne kadar çok uyarıcı alır. Genel olarak tüm demans hastaları, özel olarak ise Alzheimer hastaları belli bir aşamadan sonra yeni bilgi öğrenme, kaydetme ve bu bilgiyi geri çağırma yeteneklerini kaybeder. Dolayısıyla

bu hastalarda ilk hedef halihazırda sahip oldukları yetilerin korunabileceği kadar korunmasıdır. Bulmaca çözmek, kitap okumak, örgü örmek ve benzeri uğraşlar mevcut yetileri korumak açısından çok önemlidir. Ancak her birey ve her hasta şahsına özeldir. Hastalığın ilerleme hızı değişkenlik gösterebilir” uyarısında bulunuyor.

ANTIOKSİDAN VE ANTİENFLAMATUAR BESİNLERİN TÜKETİMİ ÖNEMLİ

Beslenmenin Alzheimer gelişimi üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerine değinen Topçuoğlu, “Alzheimer ve benzeri nörodejeneratif (sinir sisteminde dejenerasyonla giden) hastalıkların patogeneğinde oksidasyon ve enflamasyon oldukça önemli yer tutar. Dolayısıyla antioksidan ve antiinflamatuvar besinler tüketimi, vücudu oksidasyon yan ürünlerinden korur ve nöroproteksiyona (sinir hücrelerinin korunmasına) katkıda bulunur” diyor.

AKDENİZ DİYETİYLE BESLENME DESTEKLENMELİ

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemini vurgulayan Prof. Dr. Özgür Bilgin Topçuoğlu Alzheimer hastaları için şu tavsiyelerde bulunuyor: “Meyve, sebze, tam tahıllar, tohumlar/çekirdekler, kuruyemişler, zeytinyağı ve zeytinyağlı sebze yemekleri gibi besinleri içeren Akdeniz diyetiyle beslenme desteklenmelidir. Her gün mümkünse en az üç porsiyon değişik renkte sebze ve meyve tüketilmelidir. Günde en az altı-sekiz bardak sıvı tüketimi önemlidir. Su en kolay tercih olmakla birlikte alkol dışındaki tüm sıvılar hesaba alınabilir.” ●

Wellcare™ Flexible



HAREKETE KATIL



- Doğası Değiştirilmemiş Tip II Kollajen (UC-II)
- Hyaluronik Asit
- Glukozamin HCL
- Kondroitin Sülfat
- MSM
- Vitamin C
- Akgünlük (*Boswellia serrata*) Reçine Ekstresi
- Devil's Claw (*Harpagophytum procumbens*) Ekstresi
- Zerdeçal (*Curcuma longa*) Kök Ekstresi
- Karabiber (*Piper nigrum*) Ekstresi

C vitamini kırırdağın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.*

*TİTCK Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanım Kılavuzu





MEVSİMİN ZORLAYICI ŞARTLARINDA ÇOCUKLAR

Günlük alışkanlıklarda yapılacak değişikliklerle sağlıklı bir bağışıklık sistemine ulaşmamız mümkün. Dahası havaların soğumasıyla birlikte görülen mevsimsel alerjiler, soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklara karşı çocuklarımızın bağışıklığını da destekleyebiliriz.

Grip hastalığı ve diğer solunum yolu hastalıklarından bağışıklık sistemini güçlendirerek korunmak mümkün. Uzman Dr. Murat Yayıcı, bağışıklık sisteminin basit ve doğal yollarla güçlendirilebileceğini söylüyor: "Grip ve diğer solunum yolu hastalıklardan korunmak için bağışıklık sisteminin kuvvetli olmasının önemi büyük. Okulların açılmasıyla birlikte

özellikle çocukların karşı karşıya kaldığı başta grip olmak üzere COVID-19, soğuk algınlığı gibi viral enfeksiyon hastalıklarından, birtakım basit önlemlerle korunmak mümkün. Grip hastalığı veya grip şüphesi durumundaysa vakit kaybetmeden bir hekime başvurmak ve hekimin önereceği antiviral tedaviye erken dönemde başlamak, hastalığı kısa sürede atlatmanıza yardımcı olacaktır."

HERBasist
doğanın desteği

GMP
SERTİFİKALI TESİSTE
ÜRETİLMİŞTİR

ŞEKER
İÇERMEZ
Stevia ile
tatlandırılmıştır

Aromatik yağlar
ile zenginleştirilmiştir.



KIŞA hazır misiniz?

Doğanın Desteği Her Mevsim Sizinle Güzel...



Quercetin

Aserola, Oleuropein C vitamini,
Çinko ve D3 Vitamini

Sambucus

Kara Mürver, Çinko, C Vitamini

Çörekotu Yağı

Nigella Sativa Seed Oil

Herbamix

Hatmi Çiçeği, Zencefil, Çörekotu Yağı

Pelargonium

Afrika Sardunyası, Okaliptus, Aserola

Propolis

Çinko, D Vitamini, Aserola

VENI VITA
HEALTH
İYİ YAŞAMA MERHABA

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

www.herbasist.com



Uzman Dr. Murat Yayıcı'ya göre sizin ve çocuğunuzun bağışıklık sistemini güçlendirmenin 8 basit yolu:

1. Uykunuzu düzgün alın. Her gece 7-8 saat uyumak bağışıklık sistemi için büyük önem taşıyor.
2. Dengeli beslenin. Renkli sebze meyveleri tüketmeye özen gösterin. Antioksidan açısından zengin olan renkli meyve ve sebzeleri ne kadar fazla tüketirsek o kadar sağlıklı kalırız. Portakal, mandalina ve greyfurt çok iyi bir C vitamini kaynağı. Sebzelerden maydanoz, roka, yeşilbiber, tere, karnabahar, ıspanak iyi birer C vitamini kaynakları. Maydanozun çiğ halde ve sapları ile birlikte 5-10 dal doğranmadan, kopararak tüketilmesi günlük C vitamin ihtiyacımızın bir kısmını karşılar. Maydanoza limon da ekleyerek vitamin değerini artırabilirsiniz.
3. Su için. Özellikle hastalık sırasında sıvı tüketimi çok önemlidir. Sıvı tüketimini artırmak için bitki çaylarını tercih etmelisiniz. İhlamur, rezene, adaçayı, nane, zencefil, kuşburnu gibi gribe karşı destekleyici olan bitki çayları içebilirsiniz.
4. El yıkamayı alışkanlık haline getirin. Eller su ve sabunla minimum 20 saniye yıkanmalı. Çocuklarınıza; her tuvalet sonrası, her yemek öncesi ve sonrası ve oyun sonrası ellerini yıkamalarını öğretin. Yanınızda kolonyaya taşıyın.
5. Hareket edin. Düzenli egzersiz, yalnızca savunma sistemini düzeltmekle kalmaz, osteoporoz, kalp hastalıkları ve bazı kanser tiplerine yakalanma

ihtimalini de düşürür. Evcil bir hayvan edinmek de hareketinizi artırmanıza yardımcı olacaktır. Tüylü dostunuzla gezerken egzersiz de yapmış olursunuz. Bu da daha sağlıklı kalmamıza yardımcı olan unsurlardan biridir.

6. Alkol ve sigaradan uzak durun. Alkol ve sigara bağışıklık sistemini zayıflatan en önemli unsurlardan ikisidir.

7. Stresten uzak durun. Biraz stres iyidir. Mücadeleye karşı vücudunuzu hazır duruma gelmesine yardımcı olur. Fakat stres uzun sürdüğünde, vücudun savunma sistemini zayıflatabilir.

8. Pozitif düşünün. İyi düşünceler de bizleri hastalıklardan korur. İyi düşünceler barındırırsanız, vücudunuzun savunma sistemi daha iyi çalışır. Kahkaha atarak gülmek, vücudunuzun savunma sistemine yardımcı olur.●



Dünyanın İlk Canlı Sıvı Probiyotiği, Şimdi Antidepresan Etkisiyle!



Dünyanın en prestijli psikiyatri dergilerinden ACTA PHYSIOLOGICA'da yayınlanan bilimsel araştırmaya göre, Bactolac Canlı Sıvı Probiyotik yalnızca bağırsak sağlığını desteklemekle kalmıyor, aynı zamanda etkili bir doğal antidepresan olarak da çalışıyor!

Yapılan testlerde, depresyon ve stresle savaşta büyük başarı gösterdi. Bactolac, zorunlu yüzme testinde (FST) hareketsizlik süresini azaltarak ve sosyal etkileşim testinde (SIT) yabancı partnerlerle etkileşim süresini artırarak mental sağlığı desteklemekte etkili oldu.

Ayrıca, beyin hücrelerinin korunmasında rol oynayan glial aktiviteyi azaltarak, nöron hasarını önlemeye yardımcı oldu. Bactolac, sadece bağırsaklarınız için değil, zihniniz için de en iyi dostunuz! Bilimsel olarak kanıtlanmış bu etkilerle, kendinizi hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha güçlü hissedin!

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Kış aylarında çocukların ve sizin bağışıklığınızı artıracak takviye ürünlerle karşınızdayız.



1 PHENOLIX SHOT

İçeriğindeki Anadolu propolisi, doğal antioksidan ve antimikrobiyal özellikleriyle enfeksiyonların iyileşmesine katkıda bulunurken, C vitamini ve D3 vitamini bağışıklık sistemini destekliyor. Çinkoysa vücut direncini güçlendirmeye yardımcı oluyor.

2 DEFENSE SHOT

İçeriğindeki kara mürver ekstresi, Afrika sardunyası, zerdeçal ekstresi gibi bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde öne çıkan zengin içeriklerle formüle edilmiş bitkisel bir gıda takviyesi. Özellikle mevsim geçişlerinde enerjinizi yükseltmeye yardımcı olur.

3 NBL IMMUNO FORMULA

Multivitamin ve mineraller yönünden zengin içeriğiyle enerjinizi yükseltirken çift etkili formülü sayesinde; bağışıklık sisteminizi de güçlendirerek günlük hayata adapte olmanıza yardımcı olur.

4 SOLGAR FEMALE VE MALE MULTIPLE

Erkeklerin ve kadınların yapısal farklılıklarına bağlı olarak günlük vitamin, mineral ve besin ihtiyaçlarına göre formüle edilmiş kadın ve erkek günlük vitamin ve mineral takviyesi.

5 OCEAN ÇİNKO BISGLİSİNAT

Çinko, normal DNA sentezine, normal kemiklerin korunmasına, normal saçın korunmasına, normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.

6 PGED CARE VİTAMİN C

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından önerilen ve günlük ihtiyacı karşılayacak şekilde 1000 mg vitamin C, 1000 IU vitamin D ve 15 mg çinkoyla formüle edilen evinizdeki antioksidan deposu.

7 PROPOLVİT DEFENS

Bağışıklık sisteminin normal çalışmasına, enerji oluşum metabolizmasına ve yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.

8 VELAVİT VİVA CRLX

Keçi sedefotu ekstresi (goat's rue), krom, kitosan ve 5-HTP içeren bu gıda takviyesi, deniz kabuklarından elde edilen kitosan içeren gıda takviyesi.

9 MENARİNİ SUSTENİUM PLUS

Doğal portakal suyu tozu içeren şaşede; kreatin, beta alanin, L-arginin, magnezyum, demir, çinko, C ve B1 vitamin destekleri yer alıyor.

10 WELLCARE VİTAMİN D3

Normal kemiklerin, normal kas fonksiyonunun, normal dişlerin korunmasına ve bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.



%35 daha küçük,
kolay yutulabilen

NATURE'S BOUNTY MINI OMEGA-3 900 MG

KENDİSİ KÜÇÜK ETKİSİ BÜYÜK!



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Kendinizi yorgun hissettiğiniz dönemlerde alabileceğiniz multivitamin takviyesinden tutun da yağ yakışını artırıcı takviye gıdalara ve bağışıklık güçlendirici karışımlara, en yenilikçi ürünleri sizler için listeledik.



1 NUTRAXIN D3K2

Nutraxin D3K2 vitamini; kolakalsiferol formunda D3 vitamini ve Menakinon-7 formunda K2 vitamini içerir. Nutraxin D3K2 vitamini her tablette 1000 IU D3 vitamini ve 25 mcg K2 vitamini içermektedir.

2 RCFARMA KARTIX GLUCOSAMINE COMPLEX KAPSÜL

Glukozamin sülfat, kondroitin sülfat, MSM, Boswellia serrata, hyaluronik asit ve doğal değiştirilmemiş tip II kolajen içeren özel bir formüldür. Ürünün üretiminde kullanılan kapsüller Lonza-ABD'den ithal ediliyor ve titanyum dioksit içermiyor.

3 HERBASİST ÇÖREKOTU YAĞI

Alerjik semptomların azalmasına yardımcı olur. Öksürüğü önlemede destekleyicidir ve bağışıklığı desteklemede önemli bir rol oynar.

4 B-SYNC ON

İçeriğinde kafein, çinko, B5 ve B12 vitaminleri bulunan gıda takviyesi B.SYNC ON, sabahları uyanamamaya son veriyor. Normal enerji oluşum mekanizmasını desteklerken yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına da yardımcı oluyor.

5 BACTOLAC PROBİYOTİK

İçerdiği probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Bactolac probiyotiğin içerisindeki bioaktif mikroorganizmalar canlılardır. Ağzından alındığı andan itibaren, mide asidinden etkilenmeden sindirim sisteminin sonuna kadar çoğalarak koloni oluşturur ve bağırsaklarınıza ulaşır.

6 MENARINI SUSTENIUM VIT D3

Günlük D vitamini ihtiyacın için 1000 IU ve 400 IU formlarıyla yanınızda. D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna ve normal kemik gelişimine katkı sağlar.

7 NOUPLUS MAGNEMIX TABLET

Sabah ve gece olarak kullanılan ikili formüle sahip inovatif bir magnezyum takviyesidir. Gündüz tabletiyle kaslara ve diğer dokulara iyi oranda geçebilen magnezyum sitrat, magnezyum malatla aktif B6 vitamini (P5P) ve metilkobalamin (B12 vitamini) içerir.

8 WELLCARE OMEGA 3

İçeriğindeki biberiye ekstraktı sayesinde kolayca tüketilen wellcare omega 3, ağıza balık tadı bırakmayacak şekilde formüle edilmiştir.

9 NBT LIFE BETULA

Betülün kaynağı Huş ağacı ekstresi ve Apigenin kaynağı mayıs papatyası ekstresi kombinasyonu olan Longlife Betula, özellikle B vitamini eksikliklerini gidermek amacıyla formüle edilen bir besin takviyesidir.

CAUDALIE

Yeni
Vegan Kolajen⁽¹⁾

3 haftanın sonunda
%98
sıkılaştırmış cilt⁽²⁾



Melisa Sozen

(1) Parça (2) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 44 gönüllü, 18 gün.

Fransa'da yaşlanma karşıtı ürünlerde 1 numara olan⁽³⁾ Caudalie, Harvard Üniversitesi'yle geliştirdiği yaşlanma karşıtı patentini yeni bir vegan kolajenle birleştirerek yenilik getiriyor.

Daha sıkı, pürüzsüz bir cilt ve belirgin yüz hatları için
3 tip kolajen uyarılır.



Öncesi

G0



Sonrası⁽⁴⁾

G18

Doğal üretimini artırır:

x5 kat Kolajen⁽⁵⁾

x2 kat Hiyalüronik Asit⁽⁵⁾

ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

Sonuçlar: Kırışıkları azalmış,
daha sıkı ve nemli bir cilt.



Yeniden doldurulabilir ürün
-%85 daha az paketleme⁽⁶⁾

(3) GERSDATA - SOG EARLY – yüz bakım ürünlerinde - Yaşlanma karşıtı kategorisinde – eczanelerde satış bazında - Fransa – Mart 2024 cirosuna göre. (4) Tüketici fotoğrafı. 18 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. (5) İçerikler üzerine in vitro test. (6) Satış kavanozuna kıyasla yeniden dolunun üretimi için tasarruf edilen tahmini ambalaj miktarı.

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

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

10



11



12

13



14



15



16



17



10 LA ROCHE POSAY MELA B3 MICRO-PEELING JEL

Tüm cilt tonlarında, yaşlanma lekeleri, güneş lekeleri ve akne sonrası lekeler dahil olmak üzere, etkisi klinik olarak kanıtlanmıştır. Cilt tonunu eşitleyici, akne sonrası oluşan lekeler ve hiperpigmentasyon üzerinde etkilidir.

11 BABE INVISIBLE STICK

Görünmez bitişli stick formatında yüksek yüz koruması. Tek bir hareketle en hassas bölgeleri korur ve kolay, güvenli ve konforlu uygulama sağlar.

12 OTACI DÖKÜLMEME KARŞI VİTAMİNLİ BİTKİSEL ŞAMPÜAN

Dökülmeye karşı şampuanın bileşiminde biberiye, at kuyruğu özü, üzüm çekirdeği, adaçayı ve buğday proteini bulunur. Saçları kökten uca güçlendirmeye ve dökülmenin giderilmesine yardımcı olur.

13 BIOXCIN ATOPICARE DUŞ YAĞI

İçeriğindeki seramid kompleks ve vegan pre-postbiyotik kompleksle cildin florasını düzenlemesine yardımcı olurken, nemlendirici aktiflerle cildin su kaybetmesini engeller.

14 FAVRON BEAUTY

Ciltte nemlendirme, parlaklık ve dolgunluk sağlama özellikleriyle öne çıkan Favron Beauty, çene bölgesindeki sivilceleri azaltıp ve cilt lekelerini hafifletir.

15 FORKAPIL FORDERM ARKOPHARMA

Egzama, atopik dermatit, akne gibi endişelerden dolayı cildiniz canlılığını yitirmiş, nemini ve elastikiyetini kaybederek hassaslaşmış olabilir. Cildin elastikiyetini ve esnekliğini koruyarak cildin nem tutuşunu artırmaya destek olur.

16 GLIMO ARA YÜZ FIRÇALARI

Diş aralarının etkili şekilde temizlenmesine ve plakla tartarın giderilmesine yardımcı olur. Özellikle implantlar ve diş telleri gibi hassas alanların temizliği için uygundur.

17 HANGOVERSHOT

Eğlenceli bir yılbaşı gecesinin ardından ertesi güne dinç ve keyifle başlamak isteyenler için önerimiz HangoverShot. İçeriğinde yer alan söğüt kabuğu ekstresi, taurin, kafein, aminoasitler ve vitamin B kompleksle yeni yılda zinde bir giriş yapabilirsiniz.



VICHY
LABORATOIRES

LIFTACTIV
COLLAGEN SPECIALIST
YÜZ & GÖZ KREMI



DAHA GENÇ BİR
GÖRÜNÜM İÇİN

5 TİP KOLAJENİ ARTIRIR*

KOLAJEN I, III, IV, VI, VII

+%200
DAHA FAZLA
KOLAJEN*

DÜNYADA 70.000 DERMATOLOG
TARAFINDAN ÖNERİLEN MARKA*

* Aktif içerikler üzerinde in vitro test
** Ocak-Mayıs 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen A+A bağımsız araştırma şirketi araştırma sonuçları esas alınmıştır.

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Ailenizin en minik üyelerini de unutmadık. Yeni doğanlar için özel geliştirilen şampundan bebeğinizin hassas cildine uygun vücut yağına pek çok eczane ürünü tavsiyemiz bu sayfada sizleri bekliyor.



18



19



20

18 OIOI OYUNCAK

Miniklerin farklı dönemlerdeki duyuşal ihtiyaclarını tek oyuncakla karşılamayı amaçlayan TOi TOi'nin Mini, Midi ve Maxi olmak üzere üç farklı serisi bulunuyor.

19 EASY FISHOIL GROW

İçeriğindeki D vitamini, çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir. Çinko, iyot, balık yağı içeren bu multivitamin kolayca tüketilen çiğnenebilir jel forma sahip.

20 PROPOLMAR ARI SÜTÜ

Savunmanızın düğün çalışmasına yardımcı olan C vitamini ve çinkoyla birlikte safleştirilmiş propolis suyu konsantresi, arı sütü ve ekinezya purpurea içerir.

21 NBL PROBIOTIC KIDS

Okul çağındaki çocukların sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olan ve bağışıklık sistemini destekleyen kolay ve düzenli kullanıma uygun probiyotik desteği.

22 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.

23 OCEAN VM ARGININ PS

Ocean VM Arginin PS, bir adım daha yukarı çıkmak isteyen çocuklar için özel olarak formüle edildi. İçerisinde 13 vitamin, 6 minerale ek olarak L-arginin ve fosfatidilserin bulunuyor.

24 BEE&YOU PHENOLIX-KIDS PROPOLİSLİ SPREY

Tamamen doğal C vitamini kaynağı olan ve acerola meyvesinden gelen bu takviye, yorgunluğun azalmasına ve dört yaşından itibaren çocuklarda ve yetişkinlerde bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına destek olur.

25 NBT ENDOFER KIDS

Çocukların günlük demir ihtiyacını karşılamak için özel olarak formüle edilmiş, lezzetli aromalı bir takviye edici gıdadır.

26 KANGAVİTES MULTİVİTAMİN & MİNERAL

C vitamini, folik asit, biotin, kalsiyum, krom, magnezyum, soya lesitini gibi vitamin ve mineralleri içeren bir üründür.

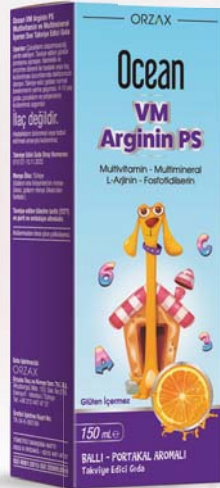


21

22



23



24



25

26



DAILYSHOT



SEVDİKLERİNİZ
HER MEVSİM
KORUMA ALTINDA

KARA MÜRVER EKSTRESİ

AFRİKA SARDUNYASI

C VİTAMİNİ

ZENCEFİL EKSTRESİ

EKİNEZYA EKSTRESİ

ZERDEÇAL EKSTRESİ



Rich Herbal
Extract
+ Vit C



OBEZİTENİN İLACI: SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Obezitenin ülkemizde ve dünyada giderek yaygınlaşan bir halk sağlığı sorunu olduğunu belirten Beslenme ve Diyetetik Prof. Dr. M. Emel Alphan, obezitede birinci tedavi yönteminin sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olmayı da içeren hayat tarzı değişikliği olduğunu söylüyor.

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından sağlık riski oluşturan, aşırı yağ birikimiyle tanımlanan, kronik ve karmaşık bir hastalık olarak tanımlanıyor. Bu durum besinlerden alınan enerjinin, yani kalorinin harcanan enerjiden fazla olması ve bu fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkıyor.

OBEZİTE DÜNYADA YAYGINLAŞAN BİR HALK SAĞLIĞI SORUNU

WHO verilerine göre, tüm dünyada fazla kiloluluğun ve obezitenin prevalansının son 50 yıldır giderek arttığına dikkat çeken Prof. Dr. M. Emel Alphan'a göre: "2008 yılında 18 yaş ve üzeri obez ve aşırı kiloluların sayısı 1,8 milyar iken, 2020 yılında 2,2 milyardan daha fazla yetişkinin fazla kilolu ya da obez olduğu bildirilmiştir. 2035 yılına kadar yaklaşık 3,3 milyar yetişkinin obeziteden etkilenebileceği varsayılıyor. 2020'de yetişkinlerde obezitenin yüzde 42 olduğu belirtilirken, 2035'te yüzde 54'ünün obez olacağı tahmin ediliyor."

OBEZİTE ÇOCUK VE GENÇLERDE DE ARTIŞ GÖSTERİYOR

Obezitenin çocuk ve gençlerde de benzerlik gösterdiğini belirten Prof. Dr. M. Emel Alphan, "5 ila 19 yaş arası gençlerde 1990'da sadece yüzde 8 olan bu oranın 2022 yılında yüzde 22'ye yükseldiği belirtilirken, 2035 yılında ise yüzde 39'un üzerine çıkması bekleniyor" diyerek ekliyor: "WHO'nun veri tabanına göre; obezite Avrupa'daki yetişkinlerde

hipertansiyonun yüzde 55'inin, kalp hastalıklarının yüzde 35'inin, Tıp 2 diyabetin yüzde 80'inin sorumlusudur ve bunların her yıl 1 milyondan fazlası ölüm ile sonuçlanmaktadır."

AVRUPA'DA İLK SIRADAYIZ

Türkiye'nin obezite oranı açısından dünyada 17'nci, Avrupa'daysa birinci sırada yer aldığını belirten Prof. Dr. M. Emel Alphan, "2024 yılına gelindiğinde Türkiye'de 15 yaş ve üzeri nüfusun yüzde 32,1'inin obez, yüzde 34,6'sının ise fazla kilolu olduğu, toplamda ise bu oranının yüzde 66,7 ye ulaştığını söylemek mümkün. Türkiye'de obeziteye ilişkin hastalıklardan olan diyabet, koroner kalp hastalığı, felç ve kanserden 2,4 milyon kişinin etkilendiği WHO-2024 raporunda belirtilmiştir" diyor.

OBEZİTE HASTALIK RİSKİNİ ARTIRIR, YAŞAM KALİTESİNİ OLUMSUZ ETKİLER

Obezitenin birçok sağlık sorununa neden olduğunu veya var olan sorunları şiddetlendirdiğini vurgulayan Prof. Dr. M. Emel Alphan, "Obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, inme (felç), bazı kanser türleri, solunum sistemi hastalıkları, eklem ve kemik hastalıkları, safra kesesi hastalıkları, karaciğer yağlanması, uyku apnesi, depresyon, kısırlık, cinsel işlev bozuklukları, cilt hastalıkları gibi hastalıkların riskini artırır. Obezite ayrıca yaşam kalitesini ve süresini de olumsuz etkiler" uyarısında bulunuyor.



OBEZİTEDE ALTTA YATAN FAKTÖR TEDAVİ EDİLMELİ

Obezitenin sedanter yaşam tarzı ve aşırı besin alımını destekleyen sosyo-kültürel çevrede geliştiğini kaydeden Prof. Dr. M. Emel Alphan bu konu hakkında şu bilgileri veriyor: "Enerji alımının artması ve enerji harcanmasının azalmasıyla dokularda yağ birikimi olur fakat sadece beslenme durumu düzeltilerek obezite tedavisi mümkün değildir. Obezitenin nedenleri genetik faktörler, hormonal nedenler, bazı hastalıklar, çeşitli ilaçların kullanımı, uyku bozuklukları (vardiyalı çalışma), çevresel, psikolojik, sosyo-ekonomik faktörler, iklim değişikliği şeklinde sayılabilir. Öncelikle obeziteye neden olan altta yatan faktörün tedavi edilmesi gereklidir. Obeziteye neden olan pek çok faktörün varlığından dolayı obezitenin tedavisi de oldukça zordur."

OBEZİTEDE TEDAVİ YÖNTEMİ: BESLENME VE HAYAT TARZI DEĞİŞİKLİĞİ

Obezitede tedavi yönteminin sağlıklı beslenme ve hayat tarzı değişikliği olduğunu kaydeden Prof. Dr. M. Emel Alphan, "Aslında obezitedeki birinci tedavi yöntemi de bu raporlardan anlaşılacağı üzere, sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olmayı da içeren hayat tarzı değişikliğidir" diyor.

SAĞLIKLI BESLENME MODELİ HAYATA GEÇİRİLMELİ

Sağlıklı beslenmenin tarifini yapan Prof. Dr. M. Emel Alphan'a göre: "Sağlıklı beslenme az yağlı süt ve ürünleri, yağsız et, balık, tavuk, yumurta ile kurubaklagiller ve az miktarlarda kabuklu kuruyemişleri de içeren, rafine olmayan tam tahıllardan ve günde 5-10 porsiyon sebze ve meyveden oluşan bir beslenme modelidir. Doymuş yağ ve trans yağ içermeyen, az miktarda bitkisel sıvı yağ (zeytinyağı ve diğer bitkisel yağların karışımı) kullanılarak yemeklerin yapılması, şeker ve şekerli besinler ile içeceklerin minimum düzeyde alınması ve su tüketiminin artırılması da enerji dengesi ve obeziteye bağlı hastalık risklerini en aza indiren bir yaklaşım olacaktır. Bu tarz beslenme modelleri, tüm dünyada sağlıklı olduğu kabul edilmiş olan Akdeniz diyeti, DASH diyeti ile vejetaryen beslenmedir."

POPÜLER DİYETLERE DİKKAT!

Popüler diyetlerin risklerine de dikkat çeken Prof. Dr. M. Emel Alphan, sözlerini şöyle tamamlıyor: "Zayıflamak amacıyla aralıklı açlık diyetleri, ketojenik diyet, kan grubu diyetleri, alkali diyet veya tek besin diyetleri gibi popüler diyetlere yönelmek kısa vadede zayıflamayı sağlasa da bu tür diyetlerin uzun vadede

NUXE

P A R I S



10 SERUMUN GÜCÜ
1 ÜRÜNDE

1⁽¹⁾
NUMARALI
SERUMUMUZ

NUXE
P A R I S

Super Serum
[10]

THE UNIVERSAL
AGE-DEFYING CONCENTRATE

KIRIŞIKLIKLARI
AZALTIR

SIKILAŞTIRIR

DOLGUNLAŞTIRIR

KOYU LEKE
GÖRÜNÜMÜNÜ
AZALTIR

PARLAKLIĞI
ARTIRIR

GÖZENEKLERİ
SIKILAŞTIRIR

NEMLENDİRİR

BESLER

ONARIR

KORUR⁽²⁾



FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI⁽³⁾

(1) GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'daki eczanelerde Kasım 2023 tarihine kadar serum kategorisindeki dermokozmetik satışları esas alınmıştır. (2) Zararlı dış etkenlerden (kirillik, sıcaklık değişimleri...) korur. (3) GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'daki eczanelerde 2023 yılındaki doğal kaynaklı dermokozmetik satışları esas alınmıştır.



uygulanabilirliği ve ömür boyu sürdürülebilir olması mümkün olmadığı gibi bazı hastalıkların oluşturma riskini artırdıkları da bir gerçektir.”

SAĞLIKLI BESLENME PLANLARIYLA OBEZİTEYİ YENMEK

Obezite belirtileri konusunda bilinçli olmak ve obeziteyi fark etmek, ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları önleme konusunda etkili olabilir. Vücut ağırlığını istenen düzeye indirmek için yapılması gerekenler ve değiştirilmesi gereken alışkanlıklar genellikle bireye özgüdür. Dengeli ve yeterli bir beslenme planıysa hemen herkes için faydalı olabilir. Sağlıklı bir diyet makro ve mikro besinlerin tümünü dengeli olarak içermeli, her gıda grubundan çeşitli besin kaynakları alınmalıdır.

MAKRO BESİNLER

Makro besinler vücuda enerji sağlayan ana besin öğeleridir. Vücudun yapısını ve işlevini sürdürebilmesi için makro besinleri büyük miktarlarda ve dengeli şekilde tüketmek gerekir.

Karbonhidratlar: Enerjinin ana kaynağıdır. Ekmek, pirinç, makarna, tahıllar, meyveler, nişastalı sebzeler, süt ve yoğurt gibi gıdalar karbonhidrat içerir.

Yağlar: Yağlar, yağ asitlerine ve gliserole dönüşür ve yağda çözünebilir A, D, E ve K vitaminlerini sağlar. Fındık, ceviz, badem, zeytinyağı, yağlı balıklar ve yumurta sağlıklı yağ içeren besinlerdir.

Proteinler: Kasları, dokuları ve organları inşa edip onarmaya ve hormonların düzenlenmesine yardımcı

olur. Et, tavuk, balık, yumurta, peynir ve yoğurt protein içerikli gıdalardır.

MİKRO BESİNLER

Mikro besinler sindirim sisteminin, hormon üretiminin ve beyin fonksiyonlarının yürütülmesi gibi işlevler için gereklidir. Vücut, vitamin ve mineralleri kendi başına yeterli miktarlarda üretmediğinden mikro besinler gıdalar yoluyla alınır. Bu yüzden bu besinler, hayati besinler olarak adlandırılır.

Vitaminler: A, C, D, E ve K gibi vitaminler.

Mineraller: Magnezyum, sodyum, potasyum ve kalsiyum gibi mineraller.

Dengeli bir diyetle meyveler sebzeler, tam tahıl ürünleri ve baklagiller gibi düşük yağ içeren besinler ve lifler, vitaminler, mineraller açısından zengin yiyecekler tüketilebilir. Bu gıdaların besin değerleri yüksektir ve daha az kalori içermelerine rağmen daha tok hissedilmesini sağlayabilir.

Makro besinlerin hangisinden ne kadar tüketilmesi gerektiği ve günlük kalori ihtiyacı bireyin yaşına, cinsiyetine, genel sağlık durumuna, yaşam tarzına ve aktivite seviyesine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bu sebeple diyet programı hazırlarken ve kalori dengesini ayarlarken bir diyetisyenden destek almak faydalı olabilir.

BESİN TAKVİYELERİ VE VİTAMİNLER

Vücudun etkili ve sağlıklı şekilde kilo kaybetmesini sağlamak için vitamin ve mineral takviyelerinden de destek alınabilir. Diyete eklenecek vitamin ve mineral takviyelerinin miktarı, genellikle uygulanan diyet programının içeriğine göre belirlenir. Beslenme düzeninde bir dengesizlik oluşmaması için vitamin ve mineral desteği diyetisyen veya eczacınızın önerileri doğrultusunda alınmalıdır.

OBEZİTEYLE MÜCADELE SÜRECİNE KATKI SAĞLAYAN VİTAMİN VE MİNERALLER

B Vitamini: Metabolizmanın çalışmasına katkıda bulunarak vücut hücrelerinin karbonhidratı enerjiye dönüştürmesine yardımcı olur.

Demir: Vücudun besinlerden enerji üretmesine yardımcı olur. Özellikle kaslar dâhil olmak üzere tüm hücrelere oksijen taşınmasını sağlar. Bu da yağ yakımına yardımcı olur.

Magnezyum: Vücutta enerji üretimi için gereklidir. Kan şekerinin kontrolünde, kan basıncının düzenlenmesinde, kemik sağlığında ve sinir sisteminin düzgün çalışmasında rol oynayarak obeziteyle mücadele sürecine katkı sağlayabilir. ●



Beslenme ve Diyetetik Prof. Dr. M. Emel Alphan

nbtlife

LongLife

**Türkiye'nin En Özel
Longevity Serisi**



Hi-Q
Marine Biotech

**Birkmayer Laboratorien
DAS ORIGINAL NADH**
VIENNA, AUSTRIA

Verite
ubi@some
PEAK^{ATP}



TÜM ECZANELERDE

www.nbtilac.com.tr | [f @nbtilac](https://www.facebook.com/nbtilac) | [i @nbtilac](https://www.instagram.com/nbtilac) | +90 850 885 2 628
NBT

NBT İLAÇ
"Sağlık doğamızda var"

KADIN SAĞLIĞINDA DEMİR EKSİKLİĞİNE KARŞI ORZAKS'TAN GÜÇLÜ BİR ADIM

Orzaks ilaç, 26 Kasım Dünya Demir Eksikliği Günü'nde, kadınların sağlığını odağına alan "Gücünü Demirden Alan Kadınlar" sosyal sorumluluk projesini başlattı. Olimpiyatlarda derece kazanan sporcularımızın başarı hikâyeleriyle farkındalık yaratmayı amaçlayan bu proje, demir takviyesinin kullanımıyla daha sağlıklı bir yaşamın mümkün olduğunu göstermeyi ve toplum sağlığına uzun vadeli bir katkı sunmayı hedefliyor.

KADINLAR NEDEN RİSK ALTINDA?

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, dünya genelinde her üç kadından biri demir eksikliğiyle mücadele ediyor. Proje Koordinatörü Prof. Dr. Nuray Yazıhan, kadınların özellikle adet döngüsü ve gebelik gibi biyolojik süreçler nedeniyle demir eksikliğine daha açık bir grup oluşturduğunu belirtiyor. Ayrıca, beslenme alışkanlıkları ve demirin gıdalardan düşük emilimi de demir eksikliğini pekiştiriyor. Bu yaygın sorun, yaşam kalitesini düşüren birçok belirtiyi neden oluyor:

• **Halsizlik ve Yorgunluk:** Vücudun oksijen taşıma kapasitesi ve fiziksel performans azaldığı için günlük yaşam kalitesi azalır.

• **Konsantrasyon Kaybı:** Zihinsel performans olumsuz etkilenir ve odaklanma problemi ortaya çıkar.

• **Bağışıklık Sisteminde Zayıflama:** Enfeksiyonlara karşı vücuttaki direnç azalır.

Projenin İlham Kaynağı: Milli Sporcularımız Projede, başarılarıyla fark yaratan paralimpik sporcular Halime Yıldız, Aysel Özgan, Kader Güvenç ve milli sporcu Nurten Mermer yer alıyor. Bu değerli sporcuların hikâyeleri, demir eksikliğinin giderilmesiyle sağlanan başarıların altını çizirken, sadece fiziksel sağlığa değil, kadınların ve toplumun sosyal dayanıklılığına da katkı sağlıyor.



Sporcularda düzenli demir takviyesi kullanımının sağladığı faydalar:

- Daha yüksek spor performansı
- Günlük yaşamda enerji artışı
- Daha güçlü bir bağışıklık ve dayanıklılık

Orzaks ilaç, demir eksikliğinin yalnızca bireylerin sağlığını değil, toplumun geleceğini de tehdit eden bir sorun olduğunu vurguluyor. Bu projeye de toplumsal sağlığın, Orzaks için birinci öncelik olduğunun altı çiziliyor. Kadınların hem ailede hem de toplumda sağlığın temelini oluşturduğunu vurgulayan Orzaks ilaç, "Gücünü Demirden Alan Kadınlar" projesiyle bu hayati meseleye odaklanıyor. Bu projeye, kadınların gücünü ön plana çıkaran Orzaks ilaç, demir gibi güçlü kadınların toplumun temelini oluşturduğuna inanıyor. ●

BIOXCIN

LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA*

9 Büyüleyici Çiçek Yağı ile İLE İŞILDAYAN SAÇLAR

BESLEYİCİ YAĞLAR

9 Çiçek Yağı ve Vitamin B5
Saçı besler, ağırlaştırmadan
yumuşatır ve göz alıcı parlaklık
sağlar.



DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR / PARABEN İÇERMEZ

*Akademetre'nin 2017'deki araştırmasında, görüşleri toplam 100 dermatoloğun Bioxcin'i önerdiklerine dair beyanlarına göre. **2021 yılında Akademetre tarafından yapılan kullanıcı testi sonuçları.

www.bioxcin.com.tr



bioxcinturkiye



bioxcinofficial



bioxcin

0 Tuz-Sülfat
İçermez

KOLAJEN MUCİZESİ

İyi yaşam trendleri değişiyor, kimyasal tarımın çevreyi tahrip ettiğini düşünenler ve sağlığını güçlendirmek isteyenler, çözümünü kolajende buluyor. Geçtiğimiz aylarda gerçekleştirilen bir kolajen takviye ürün lansmanına katılan İyi Yaşam ve Beslenme Uzmanı Dilara Koçak, balık kolajeninin faydalarını açıkladı.

Kolajen günümüzde sağlıklı ve iyi yaşam trendi olarak öne çıkıyor. Tüketiciler tercihlerini artık takviye gıdalardan yana kullanıyor. Özellikle de geçtiğimiz yıldan bu yana yüzde 4,8 büyüyerek 2024'te 1,4 milyar dolarlık pazara ulaşan balık kolajeni, takviye gıdalar arasında dikkat çekiyor. Son yıllarda eczane, kozmetik, tıp gibi sektörlerin ortak potansiyel alanına dönüşen balık kolajenleri, yara iyileşmesi cilt problemleri ve kemik güçlendirilmesi gibi faydalarıyla ana tüketim tercihlerine giriyor.

İlerleyen yaş, sigara kullanımı, UV ışınlarına maruz kalma, menopoz gibi nedenlerle vücutta üretilen kolajen miktarı azalabilir. C vitamini, bakır minerali gibi bazı mikro besin öğeleri de vücutta kolajen üretiminde ve emiliminde çeşitli görevlere sahiptir ve bunların eksikliğinden kaynaklı olarak da kolajen üretimi azalabilir. Bu gibi durumlarda hekiminizin de önermesi halinde kolajen takviyesi kullanmayı düşünebilirsiniz.

KOLAJEN İÇEREN BESİNLER

Kolajen üretimi veya vücutta bulunan miktarı bazı besinlerle desteklenebilir. Genellikle et ve balık gibi

bağ dokusu içeren hayvan etlerinde doğal olarak kolajen bulunurken farklı hayvansal ve bitkisel gıdalar vücutta kolajen üretimini artırıcı etki gösterebilir

Dünya genelinde popüler olan kolajen kaynaklarından biri hayvan kemiklerinin, kırıkdağlarının ve derisinin kaynatılması ile elde edilen jelatinlerdir. Kaynatılan sıvının soğuması ve sertleşmesine izin verilmesiyle bir kolajen formu oluşturulur. Bu form yemeklere ve çorbalara eklenerek kolajen alımı artırılabilir. İçerisinde bulunan bileşenler sayesinde kolajen üretimini destekleyen gıdalar arasında yumurta, süt ürünleri, baklagiller ve soya yer alır. Vücutta kolajen üretimi için C vitamini ve çinkoya ihtiyaç vardır. Bu noktada çinkodan zengin kuruyemişlerin, tohumların, tam tahılların ve baklagillerin günlük beslenmeye eklenmesi önerilir. C vitamini kaynağı olan turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, kivi ve yeşil biber gibi diğer gıdalar da kolajen sentezini destekleyebilir.

BALIK KOLAJENİNİN FARKI

İyi Yaşam ve Beslenme Uzmanı Dilara Koçak, "Son yıllarda sağlık ve güzellik dünyasında sıklıkla karşımıza çıkan balık kolajeninin vücudumuz için oldukça



değerli bir besin takviyesi olduğunu biliyoruz. Balık derisinden elde edilen bu doğal protein, ciltten genel vücut sağlığına kadar birçok olumlu etki barındırıyor. Balık kolajeni içeren ürünler, vücuttaki kolajen üretimini destekliyor ve kullanıcıları sağlıklı bir yaşama davet ediyor” diyor. Balık kolajeninin diğer kolajenlere göre 1,5 kat daha fazla biyoyararlanım sağladığını belirten Dilara Koçak, kolajen takviyelerin, cilt, kas, kemik, tendon, eklem ve bağ dokuların yapımını ve onarımını desteklediğini, hücre içi oksidatif dengeyi koruyan temel bir antioksidan olan glutatyon sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirdiklerine dikkat çekiyor ve ekliyor: “Takviyedeki C vitamini, yara iyileşmesini hızlandırıyor, cildin onarımına katkıda bulunuyor. Yapılan birçok araştırmada proteinlerin yapısını oluşturan 20 aminoasitten biri olan arginin takviyelerinin ciltteki yaraların iyileşmesi üzerindeki etkisini olumlu yönde değerlendiriyor. Öyle ki balık kolajeni, cilt hidrasyonu ve elastikiyetini artırarak yaşlanma belirtilerini geciktiriyor. Vücutta oksidatif DNA hasarını önemli ölçüde azaltmaya olumlu etki ediyor.” ●



Kolajen takviyesinin faydaları

• Cilt sağlığını geliştirir.

Cildin güçlenmesi, cilt elastikiyetinin ve hidrasyonunun sağlanması, hücre yenilenmesinin desteklenmesi gibi konularda kolajen proteinleri en önemli görevi üstlenir. Cilt kuruluğunun, kırışıklıkların ve çatlakların önlenmesinde kolajen takviyelerinin önemli rolü vardır. Bununla birlikte kolajen, saç ve tırnak sağlığını korumaya da yardımcıdır.

• Kemik kaybını önlemeye yardımcı olur.

Kemiklerin doğal yapısının oluşturulması ve sağlamlığının artırılmasında kolajen proteinleri görev alır. Kolajen eksikliği durumlarında kemiklerin kırılabilirliği artar, osteoporoz gibi hastalıklara yakalanma olasılığı da yükselir. Kemik kaybına bağlı hastalıkların önlenmesinde kalsiyum ve D vitaminiyle birlikte kolajen takviyeleri de hekimler tarafından önerilebilir.

• Eklem ağrılarını hafifletir.

Kolajen proteinleri, eklemlerdeki kıkırdakların bütünlüğünün korunmasında görevlidir. Bu nedenle kolajen eksikliği durumunda osteoartrit gibi dejeneratif eklem hastalıklarına yakalanma olasılığı çok büyük oranda artar. Osteoartrit hastalarında semptomların hafifletilmesi ve kıkırdak sağlığının geliştirilmesine katkıda bulunan kolajen takviyeleri, hastalığa bağlı ağrıların dindirilmesinde de etkilidir. Ayrıca travmalar sonucunda oluşan kemik ve eklem sorunlarının iyileştirilmesinde de kolajen takviyelerinden yararlanılabilir.

• Kas kütlelerini destekler.

Kas kütlelerinin yaklaşık olarak yüzde 1 ile yüzde 10 arasındaki kısmı kolajen proteinlerinden oluşur. Bu proteinler kasların sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için oldukça önemlidir. Özellikle yaşla birlikte gelişen kas kaybı (sarkopeni) durumunda kas

kütlesinin korunmasına yardımcı olması nedeniyle kolajen takviyeleri kullanılabilir. Ayrıca kreatin gibi kas proteinlerinin sentezini desteklemesi nedeniyle kolajen takviyeleri, sporcularda antrenman sonrası kas gelişiminin teşvik edilmesinde de etkilidir.

• Kalp sağlığının korunmasına katkıda bulunur.

Yapılan bazı bilimsel araştırmalar, kolajen takviyesi kullanımının kalp hastalıklarından korunmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir. Kan damarlarının yapısına katılan ve damar sağlığında önemli işlevleri bulunan kolajenin yetersizliği, kan damarlarının zayıflamasına ve hassaslaşmasına yol açar. Bu nedenle damar sertliği (ateroskleroz), buna bağlı gelişen kalp krizi, felç gibi hastalıklardan korunmada kolajen takviyelerinden yararlanılabilir.

ětat pur

cildine iyi gelen saflık

Pure Active **Saf Niacinamide %5**

**SANA SADECE
IŞILDAMAK KALIR**



Seyda Erdoğan

E Eczanelerde satılır.

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Piyasadaki kolajenlerin suda eriyen kolajen, kolajen hâpi, sıvı kolajen, toz kolajen gibi pek çok farklı formu bulunuyor. Sizin için en uygun olan kolajen takviyesi için takviye alımına başlamadan önce mutlaka doktorunuza veya eczacınıza danışınız.

1



2



3



4



5



6



7



8



1 NUTRAXIN VEGAN PLANT BASED COLLAGEN BOOSTER

İçeriğinde bezelye proteini, Spirulina ekstresi, çiya tohum ekstresi, pirinç nişastası, hyalüronik asit, bromelain, resveratrol, C vitamini, B12 vitamini, demir ve çinko bulunur.

2 VICHY LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST GÖZ BAKIM KREMİ

Pro-collagen kompleks (peptitler + pro-xylane + CG vitamini) içeren formülüyle göz çevresinde 360 derece bakım sağlar. Kaz ayağı kırışıklıkları, göz altı kırışıklıkları, göz altı torbaları, koyu halkalar, düşük göz kapakları görünümüne karşı geliştirilmiştir.

3 DAY2DAY THE COLLAGEN BEAUTY GUMMIES

1000 mg kolajen peptit, hyaluronik asit, C vitamini ve çinko içeren çiğnenebilir jel formda gıda takviyesidir. Day2Day The Collagen Beauty Gummies içerisinde siğir kaynaklı tip I ve tip III kolajen bulunuyor ve lezzetli şeftali bir aromaya sahip.

4 BIOXCIN COLLAGEN & BIOTIN VEREN SAÇ SERUMU

İçeriğinde bulunan kolajen ve biotin sayesinde saçlarınıza hacim ve canlılık katan bu saç serumu, ilk kullanımdan itibaren saç tellerinizi güçlendirir ve dolgun bir görünüme kazandırır. Saçın elastikiyetini artıran bu özel formül, saçlarınıza daha hacimli ve sağlıklı bir görünüm sunar.

5 ETAT PUR PEPTIDE-4 PRO-COLLAGENE

Özel formüle edilmiş bu saf konsantrite bakım, cildinizin dolgun görünüme kavuşmasına ve mimik çizgilerinizin azalmasına yardımcı olur.

6 DERMOSKIN BE BRIGHT LIPOSOMAL COLLAGEN

İçeriğindeki lipozomal kolajen peptitler, cilde hızlı bir şekilde nüfus ederek yaşlanma belirtilerinin hafiflemesi, cildin daha parlak ve canlı görünmesi için bakım yapıyor. Ayrıca hyaluronik asit ve saccharide isomerate yardımıyla cildin uzun süreli nemlenmesine yardımcı olur.

7 WELLCARE COLLAGEN BEAUTY BOOST

İçeriğindeki mikroenkapsül silisyumla farklılaşan bu kolajen serisi, Verisol ve Fortigel markalı patentli kolajen içeriğine sahip. Wellcare Collagen Beauty Boost ürünlerinin saşe, likit, toz kavanoz ve cilt tablet seçenekleriyle birlikte karpuz-nane, frenk üzümü-portakal, karpuz, elma ve nar aromalı seçenekleri bulunuyor.

8 DYNAVIT DIAMOND COLLAGEN+HYALURONIC ACID

Asit hidrolize kollajen, hyaluronik asit, resveratrol ve nar kabuğu ekstresi içeren takviye edici bu gıda, dengeli ve çeşitli beslenmenize katkıda bulunur.

BEE&YOU®

PhenoliX

ÖKSÜRÜĞE TATLI ÇÖZÜM!

TÜM AİLE İÇİN...



Hem yetişkinler hem çocuklar için...

Propolis ve ham bal, kuru ya da balgamlı öksürüğü hafifletir.

*Doğal ve
Hızlı Rahatlama*

C vitamini içeriğiyle
bağışıklık sisteminin
normal fonksiyonuna
katkıda bulunur



ŞİMDİ KAYAK ZAMANI

Türkiye'nin ve dünyanın en güzel pistleri kayak tutkunlarını ağırlamaya başladı. Yalnızca profesyonellerin değil amatör kayakçıların da keyifli vakit geçirebileceği birbirinden güzel rotalarda, aileniz ve çocuklarınızla eğlenceli bir sömestir tatili geçirebilir ve beyaz örtünün büyüsünü yaşayabilirsiniz.

Kiş sporları tutkunları için Türkiye'de pek çok kayak merkezi alternatifini sunuyor. Zorluk derecesine göre pist alternatifleri sunan ve farklı tatil olanaklarıyla birbirinden ayrılan kayak merkezlerini sizler için sıraladık. İster yeni yıl için isterseniz de sömestir tatilinde ailenizle değerlendirebileceğiniz seyahat rotalarımıza göz gezdirebilirsiniz.

TÜRKİYE'DE KAYAK DENİNCE İLK AKLA GELEN: ULUDAĞ, BURSA

Ülkemizin en eski ve en tanınan kayak merkezlerinden Uludağ'da toplam 24 adet pist yer alıyor. En uzununu yaklaşık iki kilometre uzunluğa sahip Uludağ, 1963'te

hizmete açılan Türkiye'nin ilk teleferiği Bursa Teleferik ile Bursa kent merkezine bağlanıyor. Bu bölgede kayak dışında snowboard ve buzpateni de yapabilir, kızak kayabilirsiniz.

GÜNÜBİRLİK KAYAK İÇİN KARTEPE, KOCAELİ

İstanbul'a yaklaşık 130 kilometre yakınlıkta bulunan kayak merkezi, doğal güzelliği ve özellikle Sapanca gölü sayesinde her yıl çok sayıda ziyaretçiyi alıyor. Adeta Avusturya'nın veya Fransa'nın bir dağ köyünde yaşıyormuşçasına günübirlik kayak sporunuzu yapmanıza olanak sağlayan bu yakınlık pek çok İstanbullu sporseverin tercihi. Kartepe kayak merkezinde farklı zorluk derecelerinde dört farklı kayak pistinde kayak keyfi yaşayabilirsiniz.



Uludağ, Bursa



Kartaep, Kocaeli

ADRENALİN TUTKUNLARI İÇİN ERCİYES

Kış sporlarının dünya çapında yükselen trendlerinden biri de kar voleybolu... Bu yıl Erciyes Kayak Merkezi'nde altıncı kez düzenlenmesi planlanan FIVB Kar Voleybolu Dünya Turu'nu kaçırmamanızı öneririz. Doruklarındaki erimeyen kar nedeniyle Hiitlilerin "Beyaz Dağ" dediği Kayseri'deki Erciyes Dağı, renkli bir kış tatili için pek çok alternatif sunuyor. 3917 metre yüksekliğindeki Erciyes Dağı'nın kayak merkezi, 3 bin metre yüksekliğe kadar farklı rakımlardaki 34 pistle hem profesyonel hem de amatör kayakçıları bekliyor. Aralık ve Nisan ayları arasında 50 ila 100 cm arasında değişen kar kalınlığı ile Erciyes, kayak için ideal bir ortam sağlıyor. Her bütçeye uygun çok sayıda konaklama alanının bulunduğu Erciyes Kayak Merkezi, kış tatilinde kayak yapmanın dışında alternatif eğlenceler arayanlar için de cazip. Örneğin, katılımcıların kendi tasarladığı kostüm ve ekipmanla 50 metrelik pistten kayıp buz gibi suya atladığı "Red Bull Jump and Freeze" bu etkinliklerden biri.

HEM SPORDAN HEM DE LEZZETTEN ÖDÜN VERMEYENLER İÇİN KARTALKAYA, BOLU

Bolu şehir merkezine yalnızca 50 kilometre uzaklıkta yer alan Kartalkaya'da farklı zorluk derecelerinde 23 pist bulunuyor. Alp kayağı, kayak koşusu ve tur kayağı için uygun koşullar sunan çam ağaçlarıyla dolu bölgede, snowboard ve ATV gezileri gibi aktiviteleri de deneyebilirsiniz. Burayı diğer kayak merkezlerinden



Kartalkaya, Bolu

ayır en önemli özelliklerinden biri de kayak sonrası konakladığınız otelde, günü Bolu mutfağından lezzetlerle taçlandırabilirsiniz.

TOZ KARDA KAYAK KEYFİ İÇİN PALANDÖKEN, ERZURUM

Palandöken'deki 22 pistin ikisi Uluslararası Kayak Federasyonu tarafından tescillenmiş. En uzun pistinde 13 kilometre boyunca kesintisiz bir kayak keyfi yaşamak mümkün. The New York Times'in dünya çapında hazırladığı 41 önemli kayak merkezi arasında 18. sırada gösterilen Erzurum Palandöken'in ünü Türkiye sınırlarını aştı. 2011 yılında 25. Dünya Üniversiteler Kış Oyunları'na ev sahipliği yapmasıyla tanınırlığını pekiştiren Palandöken'in sağladığı olanaklar her düzeyde sporcu ve kayaksever için ideal alternatifler sunuyor. Palandöken'de Kasım ayında başlayan kayak sezonu Nisan sonuna kadar sürüyor. Kayak için ideal olan "toz kar" kuru iklim nedeniyle sezon boyunca niteliğini koruyor.

KRİSTAL KAR DİYARI, SARIKAMIŞ, KARS

Kars'ın Sarıkamış ilçesindeki kayak merkezi, Alp Dağları'nda yaşayabileceğiniz bir kayak keyfini Türkiye'de de deneyimlemenizi mümkün kılıyor. Nedeniyse Alplere özgü kristal karla kaplı pistleri. Kristal kar, nem oranının düşük olması nedeniyle buzlanmıyor ve kristalize halini koruyor. Bu da özellikle snowboard ve off-pist kayak yapmak isteyenler için ideal bir ortam hazırlıyor. Üstelik



Kartaep, Kocaeli



Palandöken, Erzurum

ORZAX

Ocean | Gummies

BEN BU VİTAMİNİ ÇİĞNERİM





Sarikamis, Kars

yılın büyük bölümü güneşli geçmesine rağmen kar ilk yağdığı günkü özelliğini kaybetmiyor. Son yıllarda artan yatırımlara rağmen Sarikamis nispeten doğallığını korumayı başarmış. Kayak merkezinde farklı bütçelere uygun konaklama imkânları bulunuyor. Kars ve yakın çevresinde bir gezintiye de çıkmak isterseniz Baltık mimarisinin hâkim olduğu zarif binalarıyla şehir merkezini, UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki Ani Örenyeri'ni ve kışın buz tutan Çıldır Gölü'nü ziyaret edebilirsiniz.

ÇAM ORMANLARI ARASINDA, ILGAZ, KASTAMONU

Ilgaz Kayak Merkezi, Kastamonu ve Çankırı illeri arasında, 2 bin 850 metre yüksekliğindeki Ilgaz Dağı üzerinde yer alıyor. Aralık ve nisan aylarını kapsayan dönemde, kayak sezonunun devam ettiği bu merkezde, iki adet pist yer alıyor. İç Anadolu Bölgesini ve Gökırmak ile Devrez Çayının havzalarını birbirinden ayıran Ilgaz

Dağlarında Uluslararası Kayak Federasyonu'nun kuzey disiplini ve Alp disiplini için belirlediği standartlara uygun kış sporu parkurları bulunuyor. kayak merkezinde bir adet telesiyejle bir adet teleski yer alıyor.

TEHLİKESİZ ROTALAR İÇİN DAVRAZ, ISPARTA

2635 metre zirveye sahip Davraz dağı, Isparta'nın 26 km güneyinde, Antalya'ya yakınlığı ve gelişmeye müsait konumuyla Akdeniz'in en popüler kayak merkezlerinden bir tanesi. Davraz Kayak Merkezi'nde Eğirdir Gölü'nün harika manzarası eşliğinde kayak yapılabilir. Doğal dokunun yumuşaklığı ve mükemmel kar kalitesiyle yeni başlayan kayakçılara tehlikesiz rotalar, profesyonel kayakçılarsa gönüllerince kayabilecekleri, ortalama 8 ila 10 kilometreye ulaşan benzersiz parkurlar bulunuyor. Kayak merkezinde toplam uzunluğu yaklaşık 23 kilometreyi bulan 12 adet pist var. ●



Sarikamis, Kars



Davraz, Isparta



*Kullananların %83'ünde

Daha Sağlıklı Görünen Saçlar



KLINİK OLARAK
ETKİNLİĞİ
KANITLANDI
TEST EDİLDİ



LABORATUVAR OLARAK
CİLT İLE UYUMU
KANITLANDI
TEST EDİLDİ



Serum; saçı **canlandırır** ve **saç dökülmesini** azaltmaya yardımcı olur.*

Şampuan; saç derisini ve köklerini **besler**.



SEÇİLİ
ECZANELERDE

*30 gönüllüde Dökülme Karşıtı Serum'un 45 gün sabah-akşam düzenli kullanım sonucu kanıtlanmış klinik test sonuçlarıdır.

Daha fazla bilgi için otaci.com'u ziyaret edin.

DKŞ-S50-1-2024

PHARMETIC SEÇTİ

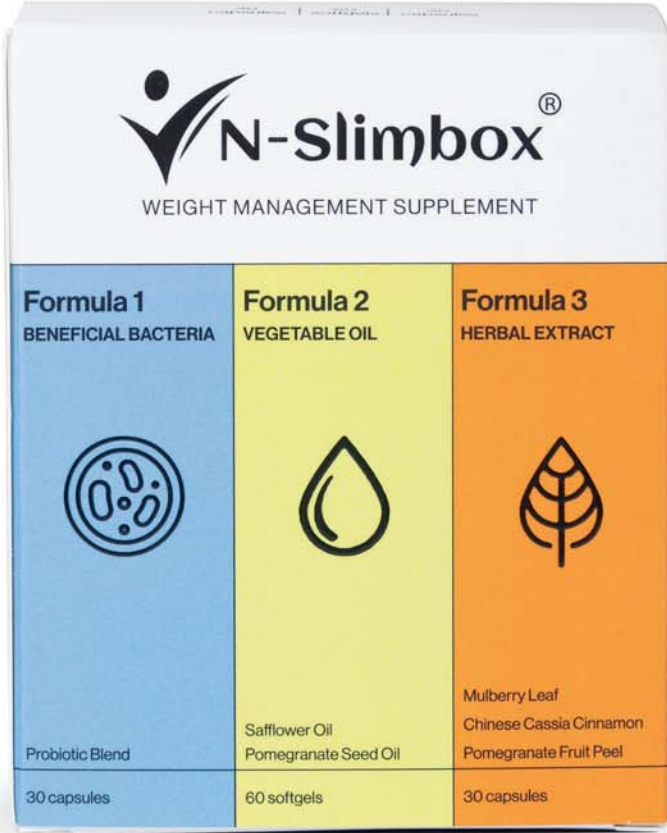
Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık. Kış ayları boyunca işinize yarayacağını düşündüğümüz yeni eczane sağlık ürünlerini bu bölümde bir araya getirdik.



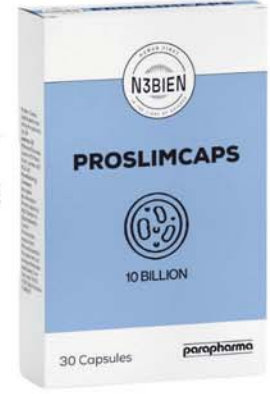
- 1 **DAILYSHOT LIBIDOSHOT** (HEM ERKEKLER HEM DE KADINLARA UYGUN, DOĞAL İÇERİKLİ LİBİDO ARTIRICI ETKİYE SAHİP ÜRÜN.)
2 **OTACI DÖKÜLMEME KARŞI VİTAMİNLİ KLİNİK SERUM** (BİLEŞİMİNDEKİ BİBERİYE, AT KUYRUĞU ÖZÜ, ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ, ADAÇAYI VE BUĞDAY PROTEİNİ SAÇLARI KÖKTEN UCA GÜÇLENDİREREK DÖKÜLMENİN GİDERİLMESİNE YARDIMCI OLUR.) 3 **NBT LIFE FUCOIDAN** (DENİZ YOSUNLARINDAN ELDE EDİLEN FUCOIDAN, DOĞAL BİR POLİSAKKARİTTİR.) 4 **NEWDAY MAGNEZYUM** (YORGUNLUĞUN VE BİTKİNLİĞİN AZALMASINA VE ENERJİ OLUŞUM METABOLİZMASINA KATKIDA BULUNUR.) 5 **ARKOPHARMA AZINC ACEROLA** (ACEROLA, GÜNEY VE ORTA AMERİKA'YA ÖZGÜ, PORTAKALDAN %50 DAHA FAZLA C VİTAMİNİ İÇEREN, ANTIOKSİDAN VE MİNERALLER AÇISINDAN OLDUKÇA ZENGİN BİR MEYVE.) 6 **VELAVİT V-NR NICOTINAMİDE RİBOSİDE** (NİKOTİNAMİD RİBOSİD İÇEREN TAKVİYE EDİCİ GIDA.) 7 **HURRAWI TINTED DUDAK BALMI** (KİŞİN SOĞUKTAN KURUYAN DUDAKLARI NEMLENDİRİR.) 8 **HERBASİST PELARGONİUM PASTİL** (İÇERİSİNDE BULUNAN AROMATİK YAĞLARLA SOLUNUM YOLLARINI FERAHLATIR VE MUKOZA İYİLEŞMESİNİ DESTEKLER.) 9 **TOI TOI OYUNCAK** (PEDAGOGLARIN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA ŞEKİLLENDİRİLEN OYUNCAK KOLEKSİYONU.)

KİLO KONTROL SERİSİ

Her insanın kilo alma sebebi farklıdır, ayrı ayrı ele alınmalıdır. N3BIEN'den 3 farklı soruna, 3 farklı gıda takviyesi



Bağırsak
Sağlığı



Bölgesel
Yağlar



İştah
Kontrolü



n
3
b
i
e
n



“DUYGULARI SAKLAMAK, ERKEN YAŞLANDIRIYOR”

Duyguları gizlemek, depresyon kaynağı olabilir, size kilo aldırabilir, dahası, sizi erken yaşlandırabilir. Özellikle ikili ilişkilerde nasıl ve neden duygularınız konusunda açık olmanız gerektiğini Evlilik ve İlişki Koçu Tülay Erciyas Kaya'dan dinledik.



Insanların yaşadıkları duygu durumu karşısında hislerini paylaşmaması, depresyonu da beraberinde getiriyor. Mental sağlığın fiziki rahatsızlıklar kadar önemli olduğunu dile getiren uzmanlarsa duyguların saklanmasıyla birlikte ortaya çıkabilecek depresyon, erken yaşlanma olasılığı, kilo değişikliklerine karşı uyarıyor. Bir araştırma şirketinin gerçekleştirdiği ankete göre, katılımcıların yüzde 62'si stres nedeniyle günlük yaşamlarının aksadığını bildiriyor. Buna rağmen yüzde 71'i fiziksel sağlıklarını

önceliklendirirken, yüzde 58'i de zihinsel sağlıklarını daha çok önemseydiğini aktarıyor. Fiziki rahatsızlıklar kadar ruhsal durum bozukluğunun da gündelik yaşamı olumsuz etkileyen bir sağlık sorunu olduğunu belirten Evlilik ve İlişki Koçu Tülay Erciyas Kaya, duygularını aktarmayan kişilerde stresin yol açtığı durumları şöyle açıklıyor: "İnsanlar bazen başkalarının iyi hissetmesi için kendilerinin kötü hissetmelerini göze alabiliyor. Ancak duygu ve düşünceleri paylaşmamak, depresyonu beraberinde getirebiliyor."



DUYGU AKIŞINI DOĞRU YÖNETMEK

“İnsani olarak, tüm duyguları yaşamak hakkımız. Ağlamak da gülmek de yeri geldiğinde kızmak da bizim en doğal duygularımız. Önemli olan, bu duyguları akışında yaşamak” diyen Tülay Erciyas Kaya’ya göre: “Duygu akışı doğru yönetilmezse, kişi depresyona girebilir. Depresyona giren insanlarda, sosyal hayattan uzaklaşma, kilo alıp/verme, uyku problemleri, halsizlik, değersizlik hissetme, suçluluk duyguları, dikkat sorunları, karar vermede güçlük, ölüm düşünceleri gibi semptomlar görülebilir. Dengesiz ve düzensiz yaşam hormonal bozukluklar, erken yaşlanmayı da tetikleyebilir.”

DUYGULARI GİZLEMEK, MASKE TAKMAK DEMEK

Duyguları ifade etmenin, sınırları belirleyerek ilişkileri geliştirdiğini belirten Evlilik ve İlişki Koçu Tülay Erciyas Kaya, “Hayatta her şey, her zaman olumlu ilerlemeyebilir. Kişiler bazen duygularını korku ve endişe duyarak saklayabiliyor. Aslında, duyguları doğru iletişim

yöntemleriyle karşı tarafa aktarmak gerekiyor. Duyguları saklamak maske takmak demektir. Bu da hem ilişkilerde hem de kişinin kendi ruh sağlığında bir süre sonra daha büyük yıkımlara sebep olabiliyor. Önemli olan sorunları algılayıp, çözüp hayata hafiflemiş olarak devam etmek” şeklinde konuşuyor.

“HAYIR” DEMEYİ ÖĞRENMEK

Gereksiz yere her teklife ya da soruya evet demenin fırsatlara hayır demek anlamına gelebileceğinin de altını çizen Tülay Erciyas Kaya, sözlerini şöyle sonlandırıyor: “Bireyler bazen kaybetmemek veya kazanmak için hayır demeye çekiniyor. Eşle, arkadaşla, aile fertleriyle, çocuklarla ne sorun yaşanırsa yaşansın, kişi hayır demesi gereken bir konuda bunu yapmalı. ‘Hayır’ demek, o an yaşam enerjisine iyi gelmeyebilir fakat bu durum sonrasında kişiyi ruhsal ve bedensel olarak rahatlatacaktır. ‘Hayır’ demeyi öğrenmek, beklentileri de önemli ölçüde azaltabilir.” ●

Since
2008



2 Milyar CFU
probiyotik içerir.

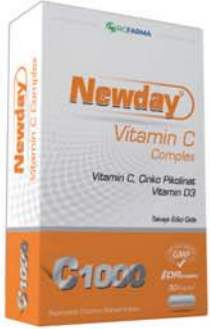
1 Kapsül İçeriği

Vitamin C (L-Askorik Asit)	120 mg
Beta Glukan (1,3 - 1,6)	100 mg
Probiyotik Mikroorganizma Karşım	2 Milyar CFU
Lactobacillus acidophilus	670 Milyon CFU
Lactobacillus rhamnosus	665 Milyon CFU
Bifidobacterium bifidum	665 Milyon CFU
Magnezyum (Bisglisinat)	60 mg
R-Alfa Lipoik Asit	30 mg
Vitamin E (D-alfa-tokoferol)	20 mg
Vitamin B2 (Riboflavin-5-Fosfat)	20 mg
Çinko (Glukonat)	15 mg
Koenzim Q-10	15 mg
Vitamin B5 (Kalsiyum D-pantotenat)	10 mg
Demir	9 mg
Vitamin B6 (Piridoksal-5-Fosfat)	5 mg
Manganez (Sülfat)	2 mg
Vitamin B2 (Riboflavin-5-Fosfat)	1.7 mg
Vitamin B1 (Tiamin Mononitrat)	1.5 mg
Bakır (Glukonat)	1 mg
Vitamin A (Retinil Palmitat)	800 µg
Vitamin B9 / Folat (Kalsiyum-L-Metilfolat)	400 µg
Biotin (D-Biotin)	300 µg
Lutein	250 µg
Bor (Sitrat)	150 µg
Selenyum (Selenometionin)	100 µg
Vitamin K2 (Menakinon 7)	50 µg
Molibden	45 µg
Krom (Pikolinat)	35 µg
Vitamin D3 (Kolekalsiferol)	400 IU
Vitamin B12 (Metilkobalamin)	9 µg

Ligone® Multivitamin Multimineral 30 - 60 Kapsül

İmmünaktif Kompleksle Desteklenmiş Antidiyabetik Multivitamin & Multimineral

- İçeriğinde bulunan vitamin ve mineraller aktif ve biyoyararlanımı yüksek formda olup, emilim yada genetik bozukluklarda dahi vücudun ihtiyacını karşılar.
- İçeriğinde bulunan Probiyotik, Beta Glukan, vitaminler ve mineraller mukozal immünitinin, doğal immünitinin, kazanılmış immünitinin dengeli ve güçlü çalışmasına yardımcı olur.
- Diyet programlarında ve diyabette insülin direncinin kırılmasına ve kan şekerinin regüle edilmesine yardımcı olur.
- Fiziksel ve mental direncin artırılmasına, göz ve görme sağlığının desteklenmesine katkı sağlar.



Etkinliği Kanıtlanmış Korunma

1 DRCaps Kapsül İçeriği

Vitamin C	1.000 mg
Çinko (Pikolinat)	15 mg
Vitamin D3	1.000 IU

DRcaps® 30 Kapsül

Newday® Vitamin C Complex 30 DRCaps Kapsül

- Bağırsaklarda çözünen patentli DRCaps kapsül ile Vitamin C mideyi irite etmeden yüksek biyoyararlanım sağlar.
- Solunum yolu enfeksiyonları ve viral enfeksiyonlarda etkinliği kanıtlanmış 3 etken madde içerir.
- Mukozal immünitinin, doğal immünitinin, kazanılmış immünitinin dengeli ve güçlü çalışmasını destekler.
- Enfeksiyonların süresini ve şiddetini azaltmaya yardımcı olur.



Tüm Öksürük Tiplerinde Etkili Bitkisel Şurup

5 ml İçeriği

Kekik Ekstraktı	120 mg
Hatmi Ekstraktı	120 mg
Meyan Kökü Ekstraktı	80 mg
Ihlamur Ekstraktı	30 mg
Zencefil Ekstraktı	20 mg

Newvit® Kekik, Hatmi Şurup

Kekik - Hatmi - Meyan Kökü - Ihlamur - Zencefil

- İçeriğinde bulunan bitkisel ekstraktlar antiviral, antimikrobiyal, bronkodilatör, eskpektoran ve musilaj etkisi gösterir.
- Enfeksiyonlara bağlı gelişen öksürüğün süresini, şiddetini azaltmaya ve tedavisine yardımcı olur.

Alkol ve Gluten İçermez.



Çilek Aromalı



200 Puf Antiviral Etkili Boğaz Sprey

3 Puf İçeriği

Adaçayı Ekstraktı	60 mg
Kekik Ekstraktı	60 mg
Hatmi Ekstraktı	60 mg
Meyan kökü Ekstraktı	60 mg
Zerdeçal Ekstraktı	48 mg
Kara mürver Ekstraktı	42 mg
Zencefil Ekstraktı	24 mg
Tıbbi Nane Ekstraktı	15 mg
Karanfil Yağı	9 mg

Turmenigra® Zerdeçal, Kara Mürver

- Solunum yolu hastalıklarında ve viral enfeksiyonlarda etkinliği kanıtlanmış Kara Mürver ve Zerdeçal'ın yanı sıra, içeriğinde bulunan bitkisel ekstraktlar **antiviral, antibakteriyel, antimikrobiyal, antialerjik ve analjezik** etki gösterir.
- Üst solunum yolu enfeksiyonlarına bağlı gelişen boğaz ağrılarını ilk günden itibaren gidermeye yardımcı olur.

Alkol, Şeker ve Aroma içermez.

RCFARMA
— Sağlıklı Yaşama Tam Destek —





KİTAPLARIN KAÇINILMAZ DİJİTALLEŞME SÜRECİ

Ekran mı, kitap mı? Okuma alışkanlıklarımız dönüşüyor ama pek çok kişi de dijital kitapların aynı keyfi vermediği konusunda hem fikir. Elbette dijitalleşme kaçınılmaz, ancak basılı kitaplar hâlâ önemini koruyor.

Günümüzde dijital teknolojinin yaşamımızın her alanına girmesi, alışkanlıklarımızı köklü şekilde dönüştürüyor. Müzikten eğitime, günlük hayattan iş dünyasına kadar birçok alanda dijital araçların yaygınlaşması, okuma alışkanlıklarımızı da derinden etkiliyor. Konuyla ilgili pek çok araştırma yapan Makine Mühendisliği Bölümü Doktor Öğretim Üyesi Serdar Ay, dijitalleşmenin getirdiği değişimleri ve bu değişimlerin okuma davranışlarımız üzerindeki etkilerini paylaştı.

BASILİ MEDYADAN DİJİTAL PLATFORMLARA GEÇİŞ

Dr. Serdar Ay, dijital cihazlar sayesinde bilgiye erişim hızlandıkça, basılı materyallerin kullanımında da belirgin bir azalma gözlemlendiğini Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2022 yılında Türkiye'deki gazete ve dergi sayısı yüzde 9,2 oranında azalarak 4.048'e düştüğüne dikkat çekiyor: "Aynı dönemde toplam tirajlar yüzde 8,3'lük bir azalma göstererek 848 milyon 365 bin 241'e

FRANSA'NIN
NUMARALI
TERCİHİ



Fransız Saç Uzmanı

FORCAPIL®



gerilemiştir. Bu düşünüş, yazılı medyanın yerini giderek dijital platformların aldığı açıkça gösteriyor. Ancak ilginç bir şekilde, bu veriler basılı kitaplarda tam anlamıyla geçerli değil. Araştırmalarımıza göre, basılı kitaplar hâlâ elektronik kitaplara kıyasla daha fazla tercih ediliyor. Yani, dijitalleşmenin artışına rağmen, basılı kitapların sunduğu fiziksel deneyim ve keyif değerini koruyor.”

EKRAN OKUMANIN AVANTAJLARI

Yaptıkları çalışmalar arasında ekran okumanın sunduğu avantajları da değerlendirdiklerini söyleyen Doktor Öğretim Üyesi Serdar Ay, “Dijital okumanın popülerliği artarken, ekran ve basılı okuma arasında birçok fark bulunuyor. Dijital platformlar bilgiye erişim hızını artırıyor ve daha verimli bir okuma deneyimi sunuyor. Okuyucular, arama motorları sayesinde istedikleri bilgilere daha hızlı ve kolayca ulaşabiliyor” d’yor ve ekliyor:

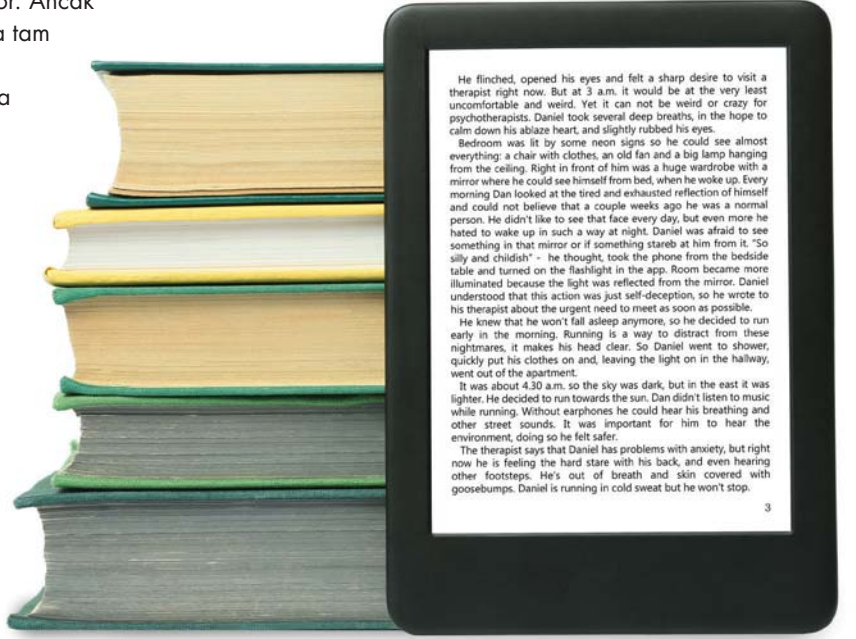
“Örneğin, basılı bir kitabın sayfalarını çevirmeden, sadece birkaç tuş yardımıyla yüzlerce sayfalık bir kitapta aradıkları bilgiye anında ulaşabiliyorlar. Çevre üzerindeki etkileriyse diğer önemli bir konu. Dijital kitapların yaygınlaşmasıyla kâğıt kullanımı azaldığı için ağaç kesiminin önüne geçiliyor ve çevreye daha az zarar veriliyor. Böylece dijitalleşme, doğrudan çevresel sürdürülebilirlik açısından da avantaj sağlıyor.”

SESLİ KİTAP PAZARI

Bu süreçte ortaya çıkan sesli kitapların sadece görme engelli bireyler için değil, zaman kazanmak isteyen herkes için de pratik çözümler sunduğunu ifade eden Serdar Ay, “Spor yaparken veya seyahat ederken kitap dinlemek, dijital teknolojinin sunduğu yenilikçi faydalardan biri olarak dikkat çekiyor. Üstelik sesli kitap pazarı dünya genelinde hızla büyüyor. Yapılan tahminlere göre, 2030 yılında küresel sesli kitap pazarının 33,59 milyar dolara ulaşacağı öngörülüyor. Bu büyüme, dijital okuma alışkanlıklarının çeşitlenmesine önemli bir katkı sağlıyor” şeklinde konuşuyor.

DİJİTAL ALANDA ANLAMA PERFORMANSI

Araştırma, aynı zamanda ekran ve basılı kitap okuma arasında önemli farklar olduğunu da ortaya koyuyor. Serdar Ay, ekrandan okumanın reklamlar ve e-posta uyarıları gibi dikkat dağıtıcı unsurlar nedeniyle anlama performansını olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekerek bu durumla ilgili şu örneği veriyor: “Clinton’un 2019’da yaptığı meta-analiz çalışmasına göre, basılı kitaplardan okumanın, ekrandan okumaya göre daha iyi anlama



ve daha yüksek verimlilik sağladığı tespit edilmiştir. Öte yandan, Yaman ve Dağtaş'ın 2013'te yaptığı bir çalışma, ekrandan okumanın öğrencilerin okuduğunu anlama performansını olumsuz etkilemediğini, ancak uzun ve zor metinlerde ekran üzerinden okuma yapmanın daha karmaşık olduğunu öne sürüyor. Özellikle ekranın kaydırma dinamiği, metinler arasında ilişki kurmayı zorlaştırıyor ve okuma sürecini bölüyor.”

UYKU DÜZENİ VE MAVİ IŞIK

Uyku düzeni üzerindeyse ekranlardan yayılan mavi ışığın olumsuz etkilerinin gözlemlendiğini aktaran Ay, “Yapılan deneyler, mavi ışığın uyku kalitesini artıran melatonin seviyelerini baskılayarak biyolojik saati bozduğunu ve uykuya dalmayı zorlaştırdığını ortaya koymuştur. Bu da ekrandan okumanın sadece zihinsel performans değil, fiziksel sağlık üzerinde de etkiler yarattığını gösteriyor” diyor.

Z KUŞAĞI VE DİJİTAL GELECEK

Son olarak, dijitalleşmenin en çok etkilediği nesillerden biri olan Z kuşağının, okuma alışkanlıklarını büyük ölçüde dijital platformlara kaydıracağı öngörülüyor. Dr. Ay, “Dijitalleşme kaçınılmaz, ancak basılı kitapların sunduğu tatmin ve deneyim asla tamamen kaybolmayacak. Dijital platformlar bilgiye erişimi hızlandırırsa da basılı kitapların sunduğu eşsiz deneyimler hâlâ değerini koruyor. Gelecekte okuma alışkanlıklarımızın, dijital ve basılı dünyalar arasında bir denge bulacağı öngörülüyor” diyerek bu dijital gelecek konusuna açıklık getiriyor. ●

Risk alma Canped al!

“Türkiye'nin
en çok tercih edilen
yetişkin bezi”



ProSafe Pharma

**E SADECE
ECZANELERDE!**



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. Konsantre vitamin kremlerinden serumlara radarımıza takılanları sıralıyoruz.



1 BIOXCIN AGE REVERSE KIRIŞIKLIK KARŞITI SERUM

Özellikle gece kullanımı için geliştirilen bu kırışıklık karşıtı serum, özel bir bitkisel kompleksten oluşuyor. Güçlü retinol, elastikiyet kazandıran kolajen ve derinlemesine nem sağlayan hyaluronik asitle zenginleştirilmiş bu serum, cildinizi sıkılaştırır ve dolgun bir görünüm kazandırırken, ince çizgi ve kırışıklıkların görünümünü azaltmak için gece boyunca çalışır. İlk uygulamadan itibaren kırışıklıkların azalmasına yardımcı olurken cildinizin nem dengesini sağlar ve koruyucu bariyerini güçlendirir. Gece serumuyla, her uyanışınızda daha taze ve genç bir cilt fark edebilirsiniz.

2 DUCRAY MELASCREEN KONSANTRE BAKIM KREMI

Ducray'ın lekeye eğilimli ciltler için geliştirdiği yeni serisi Melascreen, ciltte leke görünümünü azaltmayı, cilt tonunu eşitlemeyi ve daha aydınlık bir cilde ulaşmanızı hedefliyor. Ducray Laboratuvarları'nda geliştirilen koyu leke karşıtı Melascreen konsantre bakım kremi,

içerdiği azelaik asit sayesinde melanin sentezini düzenleyerek leke görünümünde azalma sağlıyor, cilt tonunu eşitliyor ve cilde daha aydınlık bir görünüm sağlıyor. Ayrıca Glikolik Asit ile ciltte keratolitik etki sağlayarak cildin ölü hücrelerden arınmasına yardımcı oluyor.

3 BABE HEALTHY AGING MULTI PROTECTOR LIFTING CREAM

Bir nemlendiricide güneş korumasının önemini genellikle unutturuz. Güneş ışınlarına karşı korumanın yanı sıra, bu tür ürünlerin elektronik cihazların ekranlarından yayılan mavi ışığa veya kirliliğe karşı koruma içermesi de önemlidir. Multi Protector SPF 30 Cream cildi nemlendirirken kırışıklıkları azaltır, elastikiyeti artırır ve cilt tonunu eşitler. Prebiyotik bir aktif bileşenle zenginleştirilmiş formülü cilt mikrobiyomunun dengesini destekler ve güneş ışığına ve günlük kirliliğe karşı korumak için özel olarak tasarlanmıştır. Kremi dokusu son derece nemlendiricidir ve cildinizde hoş bir kadifemsi his bırakır. Güneş ışınlarına, kızılötesine, mavi ışığa

ve kirliliğe (UVB, UVA, IR ve HEV) karşı SPF 30 koruma sağlar. Cildin nemini 24 saate kadar korur. Cilt mikrobiyomunun dengesini destekleyen prebiyotik bir aktif bileşen içerir. Besin kompleksi cildin bariyer fonksiyonunu güçlendirir.

4 AVENE CICALFATE+ INTENSIVE CİLT BAKIM SERUMU

Cilt günlük olarak çok sayıda zararlı etkene maruz kalır ve savunma sistemleri aşırı yorulur. Cilt bariyeri zayıflar ve bozulur, bu da gözle görülür nemsizlik, kuruluk, donukluk, kusurlar ve kızarıklık belirtilerine yol açar. İşte Cicalfate+ Intensive serumu da tam da burada kuru ve yıpranmış hassas ciltler için onarıcı ve yatıştırıcı etki sunuyor. İçeriğindeki Avène termal suyu, TRP-regulin ve provitamin B5 ile hassas ciltlere kapsamlı bir bakım yapıyor. Cildin kendi kendini onarma yeteneğini geri kazandırıyor. Anında ve kalıcı olarak gerginlik ve rahatsızlık hissini yatıştırıyor. İçeriğindeki güçlü aktif bileşenler sayesinde cildi 24 saat nemlendirir, cilde kaybettiği konforu geri kazandırır.

URIAGE

EAU THERMALE

Duygusal stres
Hormonal yoğunluk

5.8%
SAF AHA



HYSEAC YENİLİK

Yeni cilt serumu Leke karşıtı destek

İLK UYGULAMADAN İTİBAREN ETKİLİ*
DERMATOLOGLAR TARAFINDAN TAVSİYE EDİLİR



URIAGE, THE FRENCH ALPS THERMAL WATER

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Mineral ve vitamin içerikli pek çok dermokozmetik ürün sayesinde cildinize kaybettiği elastikiyeti ve canlılığı geri kazandırabilirsiniz. Sadece dışarıdan cilt tarafından emilerek etki eden bu ürünleri eczacınıza danışarak size en uygun olanını seçebilirsiniz, ilerleyen yaşlara yatırım yapabilirsiniz.



5 CERAVE ONARICI GÖZ KREMİ

Yorgunluk, zamanla azalan seramid seviyeleri ve zayıflayan cilt bariyeri, cildin en ince ve hassas bölgesi olan göz çevresinde, şişkinlik ve koyu halkalar gibi istenmeyen görünlere neden olabilir. Dermatologlarla geliştirilen yeni CeraVe onarıcı göz kremi, cilt bariyerinin ana yapı taşı olan üç temel seramid, cildi anında neme doyuran hyalüronik asit ve yatıştırıcı etkili niyasinamid içeren güçlü formülüyle koyu halka, göz altı torbaları ve şişlik görünümünü azaltmaya yardımcı olurken, göz çevresine aydınlık görünüm kazandırıyor.

Su bazlı ve hızlı emilen yapısı, parfüm içermeyen içeriğiyle tüm cilt tipleri için uygun olan bu göz kremi, makyaj altına rahatlıkla uygulanabiliyor. Koruyucu cilt bariyerini güçlendirirken, gün boyu göz çevresine ihtiyacı olan nem ve bakımı sunuyor.

6 DERMOSKIN MİNERAL GÜNEŞ KORUMA KREMİ

Güçlü mineral filtrelerle geniş spektrumlu UVA/UVB koruması sağlayan Dermoskin Mineral güneş koruma kremi, özellikle kimyasal filtre kullanmak istemeyen ve fiziksel güneş filtresi tercih eden kullanıcılara uygundur. Ürün içeriğinde bulunan Pepha Age ekstrakt cildin mavi ışıktan, Tamanu yağı da cildin UV ışınlarına karşı korunmasına yardımcı olur. Hayluronik asit, aloe vera ekstraktla cildin bariyer tabakasının güçlenmesini ve nemlenmesini sağlar. Hafif bir yapıya sahip bu krem, mat bri görünüm sağlar ve tüm cilt tipleri için kullanıma uygundur.

7 PGED CARE BODY LOTION

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) Care olarak, size özel formüllerimizle sağlık alanında sınırlarımızı paylaşıyoruz. Ürünlerimizi

eczacılık deneyimimiz ve en son bilimsel araştırmalarla birleştirerek özenle hazırlıyoruz. Doğal içerikler, yenilikçi yaklaşım ve titiz üretim süreçleriyle sağlığınıza destekliyoruz. PGED Care vücut losyonumuz, güçlü UVA ve UVB korumasıyla güneş ışınlarına karşı etkin koruma sağlıyor. İçeriğindeki panthenol ve karite yağı cildi nemlendiriyor ve onarıyor.

8 NOUPLUS MAGNESIUM BODY SPRAY

Zechstein markalı dünyanın en saf ve doğal magnezyum kaynağı olan, sürülebilir yüzde 31'lik magnezyum klorür içeren bu magnezyum vücut spreyi, kas dokusuna nüfuz ederek kas ağrı ve kramplarını dindirmeye yardımcı olur. Renksiz ve kokusuz Noplus Magnesium Oil, cilt üzerinde yağlı bir his bırakmaz. Vücudunuzun ağrıyan bölgesine masaj yaparak kullanmanızı tavsiye ederiz.

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

CANLANDIRICI ENJEKSİYON PROTOKOLLERİ[1]
SONRASINDAKİ GİBİ PÜRÜZSÜZ, EŞİT VE AYDINLIK BİR
CİLT İÇİN YENİ SERUM

YENİLİK
NCEF-REVITALIZE
SERUM

KADINLARIN
%100
'Ü TAVSİYE
EDİYOR^[2]

PATENT
BEKLEYEN
NCEF
KOMPLEKSİ

İLK FRANSIZ ESTETİK TIP LABORATUVARI*
YETKİLİ ECZANELERDE

[1] 25 kadından oluşan iki grubu karşılaştıran klinik çalışma [Fototip I-IV - beyaz ten]: 1. grup 3 haftada bir 3 canlandırıcı enjeksiyondan oluşan bir protokol alırken, 2. grup günde iki kez Filorga NCEF-REVITALIZE SERUM kullanmıştır. 9 hafta sonra: cilt görünümünde parlaklık, eşitlik ve pürüzsüzlük açısından iki grup arasında karşılaştırılabilir iyileşme görülmüştür. [2] Öz değerlendirme - 63 gün boyunca günde iki kez serum kullanan 27 kadın. [3] CP Ref 13983-SH/ 14804-SH - CP Ref 10876-SH. *1978 yılında kurulmuştur.



MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Akneli cilt problemlerinden kırıksıklık giderici serumlara sizin cildinizin ihtiyacı olabilecek mucizevi dermo-kozmetik ürünleri tanıtmaya devam ediyoruz. Unutmayın ki cildinize en uygun size özel çözümleri eczacınıza danışabilirsiniz.



9 LA ROCHE-POSAY MELA B3 SERUM

Koyu lekelerle karşı mücadele eden yeni içeriğiyle La Roche posay Mela B3 serum içeriğindeki melasyl sayesinde ciltte iz bırakmadan önce fazla melanini yakalar, koyu lekelerle karşı etki göstererek cilt tonunu eşitler ve cildi aydınlatır. Akne sonrası oluşan lekeler ve hiperpigmentasyon üzerinde etkilidir. İnatçı koyu lekelerde bile etkili bu serumun etkisi, tüm cilt tonlarında, yaşlanma lekeleri, güneş lekeleri ve akne sonrası lekeler dahil olmak üzere klinik olarak test edilmiş ve kanıtlanmış.

10 ETAT PUR D-PANTHENOL

D-Panthenol yatıştırıcı ve cilt bariyerini yenileyiçi özelliğe sahiptir. Hali hazırda ciltte doğal olarak bulunan bir vitamindir. Kuruluğu önemli ölçüde azaltmak ve

cilt bariyerini güçlendirmek için cildi nemlendirir.

11 VICHY LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST

Yeni geliştirilmiş formüle sahip Collagen Specialist krem, ciltte üç kat daha fazla kolajen üretimi için üç kat daha fazla pro-kolajen peptidde konsantre edilmiştir. Bu krem, ciltteki kolajen kaybı sebebiyle oluşan yaşlanma belirtilerinin görünümünü azaltmak için yaşlanma karşıtı bir performans arayan kadınlar için önerilir. Kırıksıklıkların görünümünü azaltır. Cilt daha elastik hissedilir. Cilt tonunu eşitler.

12 NUXE SUPER SERUM (10)

Silikon içermeyen yüksek performanslı vegan formülüyle, hyalüronik asit ve binlerce botanik mikro yağ küreciğiyle

zenginleştirilen Super Serum [10], cildinizi anında daha parlak, dolgun ve pürüzsüz hale getiriyor. İçeriğinde bulunan doğal hyalüronik asit, niyasinamid ve patentli botanik kompleksi sayesinde cildin elastikiyetini arttırırken yaşlanmış hücrelerin gençlik mekanizmalarını harekete geçirir ve koyu lekeleri düzenler.

13 CAUDALIE VINOPURE AKNE KARŞITI TONİK

Vinopure serisinde yer alan bu akne karşıtı tonik, akneye mücadele için doğal türevli aktif bileşenlerle konsantre edilmiştir. Cilt kusurlarının görünümünü azaltmaya yardımcı olur, gözenek görünümünü azaltır ve akneye eğilimli ciltlerin kalitesini gözle görülür şekilde artırır.



ULTRA BEAZLIK

GLIMO® GAMMA ULTRA WHITE

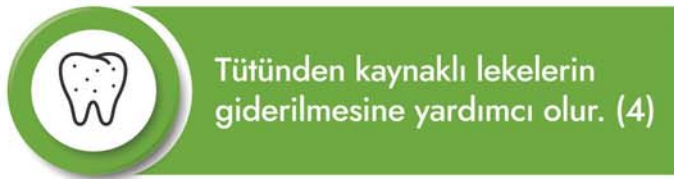
Glimo Gamma Ultra White Beyazlatıcı (1)
Diş Macunu, içerisinde bulunan potasyum
pirofosfat ve sodyum trifosfat (2) sayesinde;



Diş minesinin beyazlatılmasına
yardımcı olur. (2)



Dişlerin parlamasına
yardımcı olur. (3)



Tütünden kaynaklı lekelerin
giderilmesine yardımcı olur. (4)



1)Glimo Gamma Ultra White beyazlatıcı diş macunu 75-20 ml ürün bilgisi. 2)Lee Y. et al., 2016. Evaluation of the whitening and remineralization effects of a mixture of amorphous calcium phosphate, hydroxyapatite and tetrasodium pyrophosphate on bovine enamel. J Korean Acad Oral Health 2016;40(2):92-99 3) Svec A., 2013. Battling the myths. The Dentist. <https://www.the-dentist.co.uk/content/news/battling-the-myths/> [Accessed 26 July 4] Xie P., et al. 2010, Effect of toothpaste containing d-limonene on natural extrinsic smoking stain: a 4-week clinical trial. Am J Dent 2010 Aug;23(4):196-200.



EN BÜYÜK ECZACILIK BULUŞMASI "GELECEĞİN E HALI 2024" İSTANBUL'DA GERÇEKLEŞTİRİLDİ

"Geleceğin E Hali 2024" Kongresi, İstanbul'da yoğun bir katılım ve ilgiyle tamamlandı. Kongre kapsamında düzenlenen basın toplantısında; gıda takviyeleri ve ilaçların insan sağlığına etkisi, koruyucu hekimlik, bilinçsiz gıda takviyeleri kullanımındaki tehlikeler, ilaçların internet siteleri, sosyal medya ve eczane dışında satışının yol açabildiği sağlık sorunları, farmasötik bakım uygulamaları gibi konular masaya yatırıldı.

Geleceğin E Hali 2024 Kongresi, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) tarafından İstanbul Kongre Merkezi'nde düzenlendi. 24-25-26 Ekim tarihlerinde "Sürdürülebilir Proaktif Eczacılık" ana temasıyla düzenlenen kongrede üç gün boyunca, üç salonda eş zamanlı yapılan 60 panel ve uydü sempozyumda, 116 ulusal ve uluslararası alanında söz sahibi konuşmacı ve oturum başkanı görev aldı. Program kapsamında 81 firma; stant, çeşitli aktiviteler ve uygulama alanlarıyla fuaye alanında yer aldı.

Kongre kapsamında basın toplantısı da gerçekleşti. Toplantıda gıda takviyeleri ve ilaçların insan sağlığına etkisi, koruyucu hekimlik, bilinçsiz gıda takviyeleri kullanımındaki tehlikeler, ilaçların internet siteleri, sosyal medya ve marketten satışının yol açabildiği sağlık sorunları, hastaların ilaca erişim sorunları, farmasötik bakım uygulamalarının halk sağlığına ve ekonomiye sağladığı faydalar, evde ve sağlık tesislerinde ilaç

imhasındaki hatalar ve çözüm önerileri gibi önemli başlıklar ele alındı.

PGED Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, "Kongre düzenleme ve bilimsel kurumumuzun hazırladığı bilimsel programda halk sağlığını önde tutan, bilimsel gelişmeler ve ilgi çekici konu başlıkları değerli bilim insanları ile sunuldu. Prof. Dr. Mustafa Cankurtaran'ın bilimsel kurul başkanlığında, Prof. Dr. Serhat Ünal ve Prof. Dr. Mesut Sancar'ın danışmanlığında gerçekleşen bu büyük organizasyonun eczacılarımıza, eczacılık öğrencilerimize ve sağlık sektörümüze büyük katkı sağladığına inanıyoruz" dedi.

FARMASÖTİK BAKIM UYGULAMALARININ HALK SAĞLIĞI VE EKONOMİYE KATKISI

Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, farmasötik bakımın, hastanın yaşam kalitesini artırmaya dönük, ilaç tedavisinin sorumlulukla verilmesini amaçlayan bir hizmet olduğunu

belirterek, "Biz eczacıların hastaların kullandığı ilaçlarla ilgili sorunları saptamak, ilaç etkileşimleri ve yan etkileri ile ilgili potansiyel sorunları çözmek ve hastanın tedaviye uyumunu sağlayarak yaşam kalitesini artırmak görevimizdir. Dernek olarak bizler, kurulduğumuz günden beri mesleğimizin sürdürülebilirliğini sağlamak, toplum sağlığını korumak adına proaktif eczacılar olarak sürekli meslek içi eğitimleri almaktayız. Bu sayede hastalarımızın tedavi süreçlerinde hekimleriyle birlikte tedavilerini düzenlerken ilacı doğru kullanmak, polifarmasiye (gereksiz çoklu ilaç kullanma) girmelerini engellemek, olası yan etkilerini ortadan kaldırmak için geçmişten gelen bilgilerimizi günümüz modern teknolojileri ile birleştirerek hastalarımıza aktarmaya çalışıyoruz. Farmasötik bakım uygulamaları, halk sağlığı üzerinde olduğu kadar ülke ekonomisi için de ciddi kazanç sağlamaktadır" dedi.

Kongre alanında kurulan "Eczane Pharmetic"te bulunan Farmasötik Bakım Uygulama Odası'nda eğitim çalışmaları ve Majistral Uygulama Laboratuvarı'nda ilaç hazırlama işlemleri gerçekleştirildi. "Farmasötik bakım hizmetlerinin bir ayağının, hastanın ilaçlarını doğru ve düzenli bir şekilde kullanmasını sağlamak ve böylece hedeflenen tedavi sonuçlarına ulaşmaktır" diyen Ecz. Tüysüz, sözlerine şöyle devam etti: "Özellikle beceri gerektiren bazı ilaç dozaj formlarının ve tedavinin izlenmesine yardımcı cihazların hastalar tarafından eksik kullanılması, hastanın o tedaviden fayda görmesine engel olabilmektedir. Biz de toplumda yaygın görülen bu sorunun tüm dünyada olduğu gibi eczanelerde verilecek kapsamlı hasta eğitimi ile çözülebileceğini bildiğimiz için eczacılarımızın ve öğrencilerimizin görsel ve uygulamalı olarak katılabilecekleri bir alan oluşturmak istedik. Klinik eczacılık öğretim üyeleri Prof. Dr. Mesut Sancar ve Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ülkü Gün moderatörlüğünde ve derneğimizin eğitim komisyonu üyelerinin aktif katılımıyla hazırlanan programa ziyaretçiler yoğun bir ilgi gösterdiler. Kongre süresince 'Eczane Pharmetic' içinde yer alan Farmasötik Bakım Uygulama Odası'nda beş farklı oturum halinde eczanelerimizde sıkça karşılaştığımız inhaler'ler, insülinler gibi uygulama becerisi gerektiren müstahzarların kullanımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgiler paylaşıldı; kan şekeri ve kan basıncı ölçümü konusunda en güncel bilgiler verildi ve uygulamaları gösterildi. Ülkemizde eczacılık uygulamalarına örnek olmasını ümit ettiğimiz farmasötik bakım atölyesi ile eczanelerimizde farmasötik bakım odalarının yaygınlaşmasını ve eczacılarımız tarafından hastalara verilen farmasötik bakım hizmetinin daha görünür olmasını hedefliyoruz."

PGED VE "GELECEĞİN E HALİ"

PGED Onursal Başkanı Ecz. Armağan Ener, eczacılık mesleğinin çağın gereksinimlerine uyum sağlama zorunluluğuna dikkat çekti. Dijital devrim sürecinde, eczacıların kendilerini bu değişime hazırlamaları ve danışman eczacı kimliklerini geliştirerek güven duygusunu korumaları gerektiğini vurgulayarak, şöyle devam etti: "Bu büyük organizasyonun, eczacılarımıza, eczacılık öğrencilerimize ve tüm sağlık sektörümüze



büyük katkı sağlayacağına inanıyoruz. Katılımları için teşekkür ediyoruz. Ayrıca hazırlanan doyurucu ve bilimsel programlara katkı sağlayan Türkiye'nin önde gelen tıp uzmanlık derneklerine, değerli hocalarımıza, akademisyenlerimize, sektörümüzün değerli temsilcilerine ve bu organizasyona bir yılı aşkın süredir emek veren katkı sağlayan herkese şükranlarımızı sunuyoruz."

SOSYAL MEDYADA "SARI SERUM" FURYSI

PGED Yönetim Kurulu Üyesi Ecz. Pelin Tuba Fotan Ersoy, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yanlış, gereksiz ve bilinçsiz ilaç kullanımının halk sağlığını ciddi şekilde tehdit ettiğine dikkat çekti: "Akılcı olmayan ilaç kullanımı, hastaların tedaviye uyumunun azalmasına, ilaç etkileşimlerine, bazı ilaçlara karşı direnç gelişmesine, hastalıkların tekrarlamasına ya da uzamasına, advers olay görülme sıklığının artmasına ve tedavi maliyetlerinin yükselmesine neden oluyor. Sağlık profesyoneli olmayan kişilerin önerdiği, arkadaş veya komşu tavsiyesi ile ilaç kullanımı çok yaygındır. Bu durum, toplum sağlığı için ciddi riskler oluşturmada ve sağlık okuryazarlığının düşük olduğunu göstermektedir. Her gün yanlış ilaç kullanımı, doktor kontrolü olmadan yapılan tedaviler ve merdiven altı medikal estetik uygulamalar sonucu birçok vatandaşımızın hayatını kaybettiğine dair haberler okumaktayız. Bir diğer tehlike ise son günlerde kamuoyunun gündeminde olan ve halk arasında 'atom' veya 'vitamin eklenmiş serum' ismiyle bilinen sarı serumlardır. Bu serumlar mucizevi vaatlerle pazarlanmakta, özellikle pandemi dönemiyle birlikte artan evde serum uygulamaları sosyal medyanın da etkisiyle giderek yaygınlaşmaktadır."



ZAYIFLAMA HAPLARI VE SAHTE İLAÇLAR

Ecz. Pelin Tuba Fotan Ersoy, zayıflama hapları gibi sahte ilaçlar toplum sağlığını olumsuz etkilediğini belirterek, şunları söyledi: "Bu sahte ilaçlar, hiçbir yasal denetimden geçmeden piyasaya sürülmekte ve ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Türkiye'de bitkisel ilaçların sunumunda eczanelerin yetkili ve sorumlu olduğu belirtilmiştir ancak mevcut mevzuattaki boşluklar, halka yapılan sunumların ciddi sağlık riskleri oluşturmasına neden olmaktadır. Pandemiyle birlikte artan internet satışları, danışanlarımızın online satın alma davranışlarını da etkilemiştir. Halkımızın bu kanalla ilgili isteklerini, lisanslı web siteleri aracılığıyla ve Sağlık Bakanlığı ile Türk Eczacıları Birliği denetiminde karşılamak gerekmektedir."

SÜRDÜRÜLEBİLİR "PROAKTİF ECZACILIK"

PGED Yönetim Kurulu Üyesi Ecz. Ayşem Hale Kırtır ise şu sözlerle meslektaşına katıldı: "Proaktif eczacılık, çevresel etkileri minimize ederek doğal kaynakların korunmasını hedeflemektedir. Yenilenebilir enerji kullanımı, atık yönetimi ve geri dönüşüm uygulamaları ile eczane ve ilaç üretim süreçlerinde doğaya saygılı yaklaşımlar benimsenir. Bu yaklaşımlar, hastaların ilaç kullanımını optimize etmeyi ve sağlıklarını proaktif bir şekilde yönetmeyi amaçlar. Sürdürülebilir eczacılık uygulamaları sayesinde çevresel kirlilik azalır ve doğal kaynaklar korunur." diye açıklama yaptı. Ecz. Kırtır, "İlacın üretiminden çevreye zarar vermeden imhasına kadar her aşamasından eczacı sorumludur. Atık ilaçlar uygun koşullarda saklanmayan ve çeşitli nedenlerle halk sağlığına uygun olmayan ilaçlardır. Atık ilacın çevreye karışması, uygun olarak bertaraf edilmemesi ciddi çevre kirliliğine ve sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Daha yaşanılabilir bir dünya ve sürdürülebilir bir çevre ve yaşam için biz eczacılar göreve hazırız."

İLACA ERİŞİMDE SORUNLAR DEVAM EDİYOR

PGED Yönetim Kurulu Üyesi Ecz. Nurdan Gürgeç de "Biz eczacılar, toplum sağlığına hizmet eden birinci

basamak sağlık kuruluşu olan eczanelerimizin başında her zaman, her koşulda halkın ilaca erişimini sağlamaya devam ediyoruz. Ülkemizin her köşesinde ilaç ve eczacılık hizmetlerinin sürdürülmesi, toplumun doğru, etkin ve güvenilir ilaca erişimi ve toplum sağlığının korunması için özveriyle çalışıyoruz. Birinci basamak sağlık hizmet danışmanı ve halka en yakın sağlık hizmeti sunan eczacılar olarak açık bir şekilde ifade ettiğimiz taleplerimize karşılık bulamıyoruz. Hastalarımızın ilaca erişim hakkının önündeki engellerin bir an önce kaldırılması için artık kalıcı önlemlerin alınması gerekmektedir" diyerek görüşlerini belirtti ve ekledi: "Maliyetlerinin karşılanmadığı gerekçesiyle çok sayıda ilaç firması ürettiği ve ithal ettiği ilaçları ya hiç getirmemekte ya da çok az miktarda piyasaya vermektedir. Halkın ilaca erişiminde büyük sorunlara neden olan İlaç Fiyat Kararnamesi yeniden düzenlenmelidir. Euro kuru nedeniyle ortaya çıkan ilaç yokluklarının önüne geçilmelidir. Eczacılar, bulunamayan ilaçlar nedeniyle özellikle nöbetlerde çok zor zamanlar geçiriyor. Oysaki ilaç yokluğunun sebebi eczacılar değil. Hastaların ödediği katılım ve fark ücretleri her geçen gün artıyor. Sağlık ve ilaç, tasarruf yapılabilecek bir alan değildir. Kamu eczacılarının özlük hakları ve çalışma koşulları iyileştirilmelidir. Plansız şekilde, ardı ardına açılan eczacılık fakülteleri nedeniyle ortaya çıkan istihdam problemlerine son verilmelidir."

TAKVİYE GIDALAR İLAÇ YERİNE GEÇMEZ

Geleceğin E Hali 2024 Bilimsel Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa Cankurtaran da takviye edici gıdalarla ilgili görüşlerini belirtti: "Takviye edici gıdalar; uykusuzluk, ağrı, unutkanlık olmaması için veya kilo vermek için veriliyor fakat bunlar kullanmanız gereken ilacın yerine geçmez. İlacın yanında, hekim ya da eczacı gözetiminde kullanılmalıdır. İnternet üzerinden gıda takviyesi, ilaç ya da vitamin satın almayın. Aksi takdirde karaciğer ve böbrek gibi organlara zarar gelebilir, kullanılan diğer ilaçlar varsa olumsuzluklar ortaya çıkabilir."



PROF. DR. BERNA ŞANLI
Dermatolog

DERMATOLOJİDE TERMAL TEDAVİLER

Termal (kaplıca) tedaviler; doğal mineral suları, çamurları ve gazları içeren su banyoları veya havuzlarda uygulanan bir yöntem.

Tarih boyunca, insanlar suyun iyileştirici ve hastalıklara karşı koruyucu özelliklerini keşfetmeye çalışmışlar. Tarihte yazılmış ilk kozmetik kitabı olduğu düşünülen "The ornatu mulierum" adlı eserde "Kadının yumuşak ve kadifemsi bir cilde sahip olması ve vücudunun tüm bölgelerindeki tüyleri yok etmesi için öncelikle banyoya gitmesi gerekir" ifadesine yer verilmiş. MÖ 4. yüzyılda, bilinen ilk tıbbi çalışma olan Corpus Hippocraticum'da "su" bilimsel bir bakış açısıyla ele alınmış. Termal tedaviler Yunanlılar döneminde büyük kabul görmüş, Roma Çağı'nda altın çağını yaşamış ve termal banyolar sağlık için bir tedavi rejimi olarak kabul edilmiş, hidroloji gerçek bir bilim haline gelmiş.

Psoriasis (sedef hastalığı), atopik dermatit (çocukluk çağıının alerjik ekzeması) gibi çeşitli dermatolojik hastalıkların tedavisi için yaygın olarak kullanılan mineral sular ve çamurların kimyasal ve fiziksel özellikleri çok çeşitlidir ve genellikle kükürt, hidrojen sülfür ve sülfatlar bakımından zengin olmaları nedeniyle faydalıdır. Günümüzde bu tedavi yöntemi, hidrojeolojik kökeni, sıcaklığı ve kimyasal bileşimi bakımından birbirinden farklı mineral kaynaklara ve çamura sahip olan pek çok ülkede uygulanan tamamlayıcı bir tedavi yaklaşımı olarak kabul ediliyor. Burada, termal tedavilerin deri hastalıkları ve diğer hastalıklarda temel tedavileri ihmal etmeden başvurulması gereken "tamamlayıcı" tedaviler olarak görüldüğünü özellikle vurgulamak gerekiyor.

Mineralli sular ve çamurların sedef ve egzama hastalıklarının tedavisinde etkinliklerine ilişkin pek çok bilimsel araştırma bulunuyor. Termal tedavilerin çeşitli hastalıkların semptomlarını hafifletme mekanizmaları henüz tamamen anlaşılammış olsa da bu etkilerin, kimyasal, termal, mekanik ve bağışıklığı düzenleyici yollarla ortaya çıktığı ve tedavi için kullanılan termal suyun fiziksel ve kimyasal özellikleriyle sıkı bir şekilde ilişkili olduğu düşünülüyor. Termal sular, sedef ve atopik egzamanın yanı sıra kaşıntı, prurigo, liken planus, akne vulgaris ve seboreik egzama gibi çok sayıda dermatolojik hastalıkta tedaviye destek olarak kullanılıyor. Dermatolojik hastalıkların yanı sıra kas-iskelet, kalp-damar hastalıkları, immün ve

inflamatuar hastalıklar, kronik ağrı sendromları, nörolojik hastalıklarda da öneriliyor. Mineralli sular, başta yatıştırıcı etkileri olmak üzere pek çok özellikleri nedeniyle kozmetik endüstrisindeki formüllerde de kullanılıyor. Günümüzde dünyada bu şekilde termal kaynaklardan faydalanılarak geliştirilen pek çok kozmetik markası bulunuyor. Bu bağlamda geçtiğimiz aylarda, Avrupa'nın ünlü termal tedavi merkezlerinden biri olan Avene Termal Tedavi Merkezi'ni gezmek, buradaki mineral sulardan yaratılan ve bir dünya markası haline gelen Avene'i yerinde tanımak gerçekten heyecan verici bir deneyim oldu. Merkez, hastaları son derece dingin, doğanın ortasındaki sade ve keyifli ortamıyla egzama, atopik dermatit, iktiyozlar, sedef hastalığı, yanıklar ve yara izleri, kanser tedavisi sonrası oraya çıkan deri ve oral mukoza reaksiyonlarının tedavisi gibi pek çok hastalığın tedavisinde mineralli suların destekleyici etkisine davet ediyor. Pierre Fabre Vakfı çatısında Avene termal suyundan "Avene" markası yaratılmış ve sektörde çok saygın bir noktaya gelmiş. Avene köyünü, Avene termal merkezini ve üretimin yapıldığı fabrikayı gezdiğinizde yapılan işin kalitesini hissediyorsunuz ve Avene'in yalnızca bir kozmetik markasından öte bir "kozmetik ve tedavi konsepti" olduğunu görüyorsunuz. Avene köyü ve doğası o kadar iyi korunmuş ki hayran kalıyorsunuz. Çalışanlarda hissettiğiniz aidiyet duygusu, termal merkezdeki doğayla son derece uyumlu bina, çalışanların Avene marka-konseptine olan inancından da etkilendiğimizi söylemeliyim.

Termal turizmi kozmetik endüstrisiyle birleştiren bu konsept ülkemizde de gerek yurt içi gerekse yurt dışı sağlık turizmi alanında çok umut vadeden bir alan olarak üzerinde düşünmeye ve çalışmaya değer bir alan. Pamukkale/Denizli, Afyonkarahisar, Sivas/Kangal gibi pek çok termal kentimiz olduğunu düşününce ülkemizde tarihsel zenginlikler, doğayla termal tedaviyi birleştiren çok güzel girişimler yapılabileceğini düşünüyor insan. Nitekim halen görev yaptığım Pamukkale'de iki yıl önce faaliyete geçen Pamukkale Termal Tedavi Merkezi'nin dermatolojik termal tedavi ve fizik tedavi ve rehabilitasyon alanında, termal tedaviyle yüksek teknolojiyi birleştiren cihaz portföyüyle bu alanda ülkemizde öncü bir merkez olduğunu söyleyebilirim.



ECZA İLKE TUNALI ŞENER
Fonksiyonel Eczacı

2025 İÇİN UMUT, SAĞLIK VE İYİLİK DİLEKLERİ

2025'e adım atarken, hepimiz, içimizde taze bir umut filizlendiririz. Zamanın akışı içinde, her yeni yıl, bize yaşamın karmaşasından bir nebze olsun uzaklaşmış durup düşünme, değerlerimizi sorgulama ve kendimize yeniden bir yön belirleme fırsatı sunar.

UMUT VE İNSAN RUHU

Umut, insanın en güçlü dayanaklarından biridir. İngiliz filozof Francis Bacon, "Umut, iyi bir kahvaltıdır ama kötü bir akşam yemeği" derken, umudun bir başlangıç enerjisi olduğuna işaret eder. Ancak, umudu sadece bir beklenti olarak görmek yerine, bir eylem motivasyonu olarak değerlendirmek daha anlamlıdır. 2025 yılında umutlarımızı pasif bir bekleyişten çıkartıp bizi harekete geçiren bir güç haline getirebiliriz. Albert Camus'nün şu sözleri, zor zamanlarda umudu korumanın önemini vurgular: "En karanlık kışım, içimde yenilmez bir yaz olduğunu keşfettim." Bu ifade, umut ve direnç arasındaki güçlü bağı hatırlatır. Hayatın kaçınılmaz zorluklarına rağmen, her birey içindeki yenilmez ışığı bulup güçlenebilir. 2025 yılı, içimizdeki yazı yeniden keşfedeceğimiz bir yıl olsun.

SAĞLIK VE ZİHİNSEL İYİLİK HALİ

Sağlık, yalnızca bedensel bir durum değildir; zihinsel ve ruhsal boyutları da kapsar. Stoacı filozof Epiktetos, "Ruhun hastalığı, beden hastalığından daha tehlikelidir" diyerek zihinsel sağlığın önemini vurgular. 2025 yılında, kendimize bedenimize gösterdiğimiz özen kadar ruhumuza da özen göstermemiz gerektiğini hatırlatalım.

ZİHİNSEL SAĞLIĞIN TEMEL TAŞLARINDAN BİRİ DE ANDA kalabilmektir. Eckhart Tolle, "Şimdi'nin Gücü" adlı kitabında "Gerçek yaşam, yalnızca şimdi yaşanabilir" der. Geçmişe saplanıp kalmak ya da gelecekle ilgili kaygılar içinde boğulmak yerine, anın içinde var olmayı öğrenmek, 2025 yılında ruhumuzu beslemenin en etkili yollarından biri olabilir.

Ayrıca, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek için küçük adımlar atmak, büyük değişimlerin temelidir. Aristoteles, "Biz, tekrar tekrar yaptığımız şeyiz. O halde mükemmellik bir eylem değil, bir alışkanlıktır" diyerek küçük ama sürekli çabaların önemine dikkat çeker. 2025 yılında, sağlıklı alışkanlıklar edinerek daha iyi bir yaşamın temelinin atabiliriz.

İYİLİK HALİ VE TOPLUMSAL DUYARLILIK

İyilik hali, yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluktur. Başkalarına yardım etmek, sadece onların hayatlarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda bizim içsel huzurumuzu da artırır. Marcus Aurelius'un şu sözleri bu konuda yol göstericidir: "İnsanların iyiliği, onların doğasıdır. Bir ağacın meyve vermesi ne kadar doğalsa insanın iyilik yapması da o kadar doğaldır." 2025 yılına küçük iyiliklerle başlayabiliriz. Bir komşuya yardım etmek, bir yabancıya gülümsemek ya da bir hayır kuruluşuna destek olmak, bu dünyayı daha yaşanabilir bir yer haline getirebilir. Psikolog Martin Seligman, pozitif psikoloji üzerine çalışmalarında, iyilik yapmanın hem yapan hem de yapılan kişi üzerinde iyileştirici bir etkisi olduğunu gösterir. Yıl boyunca bu bilinci taşıyarak iyilik halimizi artırabiliriz.

2025 İÇİN PRATİK ÖNERİLER

- Şükran günlüğü tutun: Her gün için minnettar olduğunuz üç şeyi yazmak, olumlu bir bakış açısı geliştirmenize yardımcı olabilir.
- Doğaya daha fazla zaman ayırın: Doğayla iç içe olmak, hem bedensel hem de ruhsal sağlığımızı iyileştirir.
- Bağışıklığınızı güçlendirin: Dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve kaliteli uyku, sağlığınızın temel taşlarıdır.
- Dijital detoks yapın: Ara sıra telefon ve sosyal medyadan uzak durarak kendinize zaman ayırın.
- Hayır işlerine katılın: Küçük iyilikler yaparak hem kendinizi hem de başkalarını mutlu edin.

SON SÖZ: 2025'İ KARŞILARKEN

Yeni bir yıl, umut dolu bir başlangıçtır. 2025 yılına girerken, fiziksel ve zihinsel sağlığımıza özen göstermeyi, iyilik yapmayı ve umut dolu bir ruh hali içinde olmayı hedefleyebiliriz. Bu yıl, içimizdeki ışığı bulup çevremize yayacağımız bir yıl olsun. William James'in dediği gibi: "İnanç, gerçeği yaratabilir." 2025 yılında, daha sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir dünya yaratma inancıyla hareket edelim. Çünkü değişim, küçük ama kararlı adımlarla başlar.

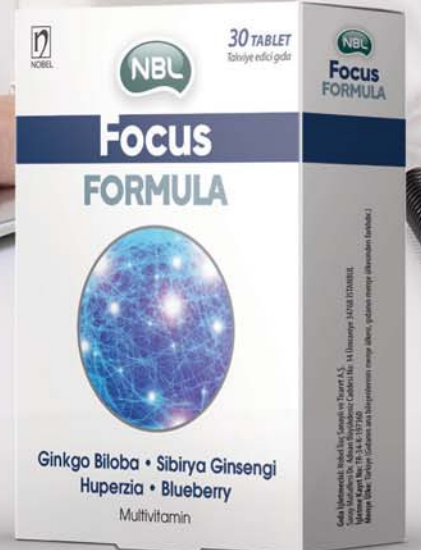
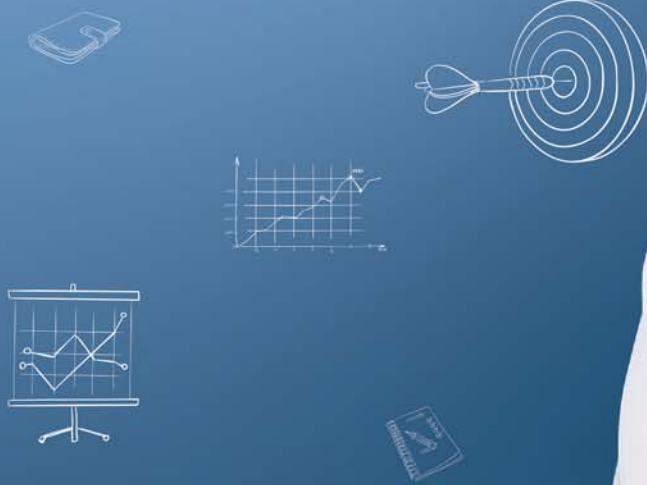
Herkese umut dolu, sağlıklı geçen ve iyilik haliyle parlayan bir 2025 yılı dilerim!

NBL

DİKKATİNİ VER HAYATA

NBL Focus Formula; Huperzia serrata, Gotu kola, Ginkgo biloba ve Sibiry Ginsengi başta olmak üzere bitki ekstraları, esansiyel yağ asitleri ve B6, B9, B12, C ve E vitaminleri içeren takviye edici bir gıdadır.

NBL VARSA HER ŞEY TAMAM!



İlaç değildir, takviye edici gıdadır. Takviye edici gıdalar sağlığı, dengeli ve çeşitli beslenmenin yerine geçmez.

NOBEL GÜVENCESİ VE UZMANLIĞIYLA

www.nblturkiye.com

nblturkiye

nblturkiye

nblturkiye



ECZ. UMUT OCAKTAN
umut@sporueczane.com

SPORCU YAŞAMINDA ECZACININ ROLÜ

Aktif yaşamın gün geçtikçe daha popüler olduğu ve profesyonel spor dünyasında başarı çitalarının giderek yukarı çıktığı bu günlerde biz eczacılara da önemli roller düşüyor. Spor eczacıları olarak sporcu sağlığı ve performansına yönelik çalışmalar yapıyoruz ancak her eczacının bu konuda yapabileceği önemli katkılar var. Peki bir eczacı sporcunun yaşamına nasıl katkı sunabilir? Sporcunun sağlığını korumasına destek Sporcular genel olarak sağlıklı insanlar olarak kabul edilsen onlar da herkes gibi hastalanabilir. Sporcu yaşam tarzının sporcuyla daha açık hale getirdiği sağlık sorunları da var. Kişinin sporcu oluşu onu sakatlanmalara, bağışıklık sistemi düşüklüğü nedeniyle enfeksiyonlara, metabolik aktivite yoğunluğundan dolayı da yıpranmalara açık hale getirebiliyor. Kişinin yaptığı sporla ilintili spesifik sağlık sorunları da olabilir. Sporcunun tüm bu sağlık sorunlarından korunmasında biz eczacılara önemli görevler düşüyor.

SPORCU BİR SAĞLIK SORUNU YAŞADIĞINDA TEDAVİ OLMASINA YARDIM

Sağlık sorunu yaşayan kişi, bir sporcu olduğunda hele ki profesyonel bir sporcuysa tedavi sürecinin daha farklı bir yaklaşımla yönetilmesi gerekir. Tedavi uygulanan kişi sporcu olmadığında evde yatıp dinlenmesini, o bölgeyi zorlamamasını önerebiliriz ama sporcular nadiren bunu yapabilir çünkü uygulamaları gereken bir antrenman programı vardır. Bu durumda sporcunun antrenmanlarına devam edebildiği bir tedavi şeması oluşturmak ve takviyelerle de iyileşme sürecini hızlandırmak gerekir. İlaç tedavisinde dikkat edilmesi gerekenler, ilaçlar ve takviyelerin etkileşiminin kontrol edilmesi gibi konularda da eczacılar sporcuya önemli fayda sağlar.

SPORCUNUN DOPİNGDEN UZAK YAŞAM SÜRMESİNE DESTEK

Bir sporcunun doping yapma amacı olmasa da tedavisi için kullandığı ilaçların içinde doping maddeleri olabilir ve bundan dolayı ceza alabilir. Sporcuların kasıtsız dopingden korunmasında eczacılara hayati görev düşüyor. Doping yapmak amacıyla eczaneye gelen kişilerin sağlıklarını koruma ve doping kullanmama konusunda doğru bilgilendirilmesi de eczacıların toplum sağlığına yapabileceği en önemli katkılardan.

SPORCUNUN PERFORMANSINI DESTEKLEYECEK ÖNERİLER

İster profesyonel sporcu olsun ister sağlık için, güzel bir fiziğe ulaşmak amacıyla aktif spor yapan kişiler, hepsinin ortak bir kaygısı var: Nasıl performansımı iyileştirebilirim ve yaptığım çalışmaların karşılığını en iyi şekilde alabilirim? Kişinin hedeflerine ulaşması için en önemli şey elbette ki doğru antrenmanı yapıyor olması, ihtiyaçlarına uygun beslenmesi ve kaliteli uyuması. Bunları uygulayan ve kendine uygun ürünlerle yaşantısını destekleyen kişiler en hızlı ve etkili sonuçlara ulaşıyor. Bu destekletici ürünler gıda takviyeleri olabildiği gibi kozmetik ürünler ve OTC'ler de olabiliyor. Eczacılar da kişiyi bu ürünlere doğru yönlendirmede kritik bir konumda yer alıyor.

DOĞRU TAKVİYE KULLANIMI KONUSUNDA DANIŞMANLIK

Takviyeler yaşamımızın en önemli parçalarından biri haline geldi. Kendimizi daha enerjik hissetmek, bağışıklığımızı desteklemek ve besin ögesi ihtiyaçlarını kolay şekilde karşılamak konusunda takviyelere sıkça başvuruyoruz. Takviyeler hepimiz için bir ihtiyaç, sporcular içinse olmazsa olmazlar. Takviyelere ait güvenilirlik sorunlarını aşmak ve en doğru kullanıma yönlendirmek için biz eczacılara önemli görevler düşüyor. Hepimiz internet veya diğer kaynaklardan takviye almanın risklerini biliyoruz. Bu durumda tüketiciyi en güvenli kaynak olan eczanelere yönlendirebilmek için ona en doğru danışmanlığı sunabilmek, dolayısıyla kendimizi bu konuda eğitmek ve sporcuların ihtiyaç duydukları ürünleri en kaliteli içeriklerle onlara sunabiliyor olmamız gerekiyor. Sporcu eczaneye en kaliteli takviye markalarını eczanelerinizde bulundurabilir, bu konuda verilen eğitimlerle kendinizi donatabilirsiniz. Bir eczacı markası olan Pharmacy Nutrition da sporcular tarafından sıkça tercih edilen ergojenik ürünleri en kaliteli hammadde ve formülasyonla, eczane güvenilirliğinde tüketicie sunmayı amaçlıyor.

Sporla ve sağlıklı kalın...

B·SYNC ON

Uyanmanın Kolay Yolu ON'DA

B·SYNC® ON'la Hayata Geç Kalma, Hayatı Yakala



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.



İlaç değildir,
takviye edici gıdadır.



igen

bsync.com.tr

/bsynctr

/bsynctr

/b-sync

VEGAN

ŞEKER
İÇERMEZ

GDO
İÇERMEZ

GLÜTEN
İÇERMEZ

LAKTOZ
İÇERMEZ

Bepanthol® Baby



**PIŞIĞI VE CİLT
KURULUĞUNU
ÖNLE!**

PEDİATRİSTLERİN
1
numaralı
TERCİHİ*



YENİ

YENİ

Bepanthol® Baby

Nemlendirici
Yücut Kremi

*Provitamin B5 Bakım
Kompleksiyle cildin doğal
barierasını korur ve destekler.

200ml

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).