

Yeni Nesil

OMEGA-3

Sağlıklı Gelecek, Sürdürülebilir Seçim

 CETO3™



İlaç değildir, takviye edici gıdadır.



Bahar Geldi!

Alerji mevsimi başladı! Bahar hastalıklarının semptomları ve hafifletme yolları

Bağışıklık Güçlendiren Beslenme Önerileri

Doğru ve dengeli bir beslenme yaşamın bir parçası haline gelmeli

Helikopter Ebeveynlik

Korumacı tutum, çocukların ruh sağlığından kariyer seçimlerine kadar pek çok alanda etkili



KIZARIKLIK** KARŞITI YENİLENEN SERİ SENSIBIO AR+

N°1**

KIZARIKLIK KARŞITI
BAKIM SERİSİ



*IQVIA tarafından Ağustos 2024'te sonuçlanan bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır. **IQVIA sell-out datası FY 2023, 8 Avrupa ülkesi. Kızarıklık; Hassasiyet ve kuruluk kaynaklı kızarıklık.

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zirhioğlu

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 KİHTİR
Y. K. Üyesi - Sevgi GÜLSOY
Y. K. Üyesi - Murat EFEOĞLU

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHIÖĞLU
Ecz. Fulya URGANCIOĞLU
Ecz. Ayşe Banu ERASLAN
Ecz. Sevgi MESÇİOĞLU
Ecz. Hatice Dilvin ÇİRİT
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
nevezat@groupmedya.com

Genel Koordinatör

Zeynep Kun
zeynepkun@groupmedya.com

Görsel Yönetmen

Emine Konuk Önbaş
eminek@groupmedya.com

REKLAM

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

BASKI

Yenidevir Matbaacılık ve Gazetecilik A.Ş.
Muammer Aksoy Cad. Dere Sok. No:70 (34620)
(Milligazete 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. yasalarna uygun olarak yayımlanmaktadır. Pharmetic Sağlık dergisinin isim ve yayın hakkı Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alınıp yapılamaz. 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;

Yeni bir sayıda daha tekrar bir arada olmaktan memnuniyet duyuyoruz. İlk olarak, son günlerde haberlerini de sıklıkla okuduğumuz "sahte ilaç"la ilgili uyarılarımızı hatırlatmak istiyorum. Ülkemizde ilaç temininin tek yasal ve güvenli yolu eczanelerdir. İlaça erişimde güvenilir tek adres sadece eczanelerdir. Eczanelerde satılan ilaçlar, Sağlık Bakanlığı'nın İlaç Takip Sistemi ile kontrol edilir ve eczacılar tarafından güvenle sunulur. Web siteleri, sosyal medya ve mesajlaşma platformları gibi kaynağı belirsiz yerlerden kesinlikle ilaç satın alınmamalıdır. Vitamin, besin destekleri başta olmak üzere reçetesiz satılan ürünler yani OTC sınıfında olan sağlık ürünlerinin de tek güvenli olarak satışı yapılan yer, eczanelerdir. Unutmayın ki sağlığınız paha biçilemez. Sahte ilaçlara karşı bilinçli olarak hem kendinizi hem de sevdiğinizinizi koruyabilirsiniz.

Derneğimizin 2016 yılında Türkiye ve KKTC Eczacılık Fakültelerinde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında başlattığı FarmaFikir Yarışması'nın sekizincisi için başvuru süreci başladı. Yarışmanın son başvuru tarihi 20 Nisan 2025. Bu yıl, Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliğiyle düzenlenen yarışmanın final ve ödül töreni 2 Mayıs Cuma günü yapılacaktır. Yeni projeleri heyecanla bekliyor ve hazırlıklarımızı sürdürüyoruz, emeği geçen arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.

Güneşin yavaş yavaş sıcak yüzünü gösterdiği ve açık havada daha fazla zaman geçireceğimiz bahar aylarına kavuştuk. Ani hava değişimleri yaşadığımız bu dönemde sağlığımızı ihmal etmemek çok önemli. Eczacılarımız bu konularda da en faydalı bilgiler ve ürünlerle danışanlarına yardımcı olmaktadır. Bu sayımızda da önemli sağlık konuları, pratik bilgiler, faydalı öneriler sizlerle...

Yine değerli hekimlerimizin sağlığınıza ışık tutan görüşleri de ilerleyen sayfalarda bulabilirsiniz... Grip, özellikle ilkbahar dönemlerinde çok yaygın gözleniyor. Tedaviye geç kalındığında veya tedavi edilmediğinde oldukça ağır seyrediyor. Bahar alerjileri, saman nezlesi gibi hastalıklarda da artış gözleniyor, bu konularla ilgili önemli bilgileri bu ayki sayımızda bulabilirsiniz. Beslenme ve Diyetetik Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Güler Yenipınar da bağırsıklık sistemini güçlü tutmanın enfeksiyonlardan korunmada hayatı öneme sahip olduğunu, özellikle bahar aylarında artış gösteren grip gibi hastalıklara karşı sağlıklı beslenme alışkanlıklarının etkili bir savunma mekanizması sunduğunu anlatıyor.

Bu sene bilimsel eczacılığımızın 186. yılını büyük bir gururla kutluyoruz. 14 Mayıs 1839 tarihinde "Mektebi Tıbbiye-i Adliye-i Şahane"ye bağlı, eczacılık mesleğine yönelik eğitim vermek üzere bir sınıf açılmıştır. Her yıl, akademik eğitimin başladığı 14 Mayıs tarihi, "Eczacılık Günü" olarak kutlanmaktadır. Bugüne kadar eczanelerimizde, hastanelerde, kamuda, akademide, ilaç sanayiinde kısacası "İlaça ihtiyaç olan her yerde", halk sağlığına katkı sunan hizmetleri büyük bir gururla ve özveriyle yerine getirdik, getirmeye devam edeceğiz. Tüm meslektaşlarımızın 14 Mayıs Eczacılık Günü'nü tebrik ederim.

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün milletimize armağan ettiği, bağımsızlığımızın ve geleceğimizin teminatı olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ile gençlerimize adanmış 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı coşkuyla kutluyoruz.

Keyifli bir ilkbahar mevsimi geçirmeniz dileğiyle...

Sağlıkla kalın,

İLKBAHAR 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.

14 SAĞLIK

Bahar Geldi!

Alerji mevsimi başladı! Baharla birlikte gelen hastalıklar da kendini hissettirmeye başladıysa, semptomları ve hastalıkları hafifletme yollarını hep birlikte mercek altına alabiliriz.

18 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

Març-Nisan-Mayıs aylarında çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

20 SAĞLIK

Bağımlılık Bir Beyin İşgali

Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, bağımlılığın biyopsikosozyal bir sorun olduğuna dikkat çekerek "Biyolojik olarak baktığımızda bağımlılık aslında bir beyin hastalığı" açıklamasında bulundu.

28 AİLE & ÇOCUK

Helikopter Ebeveynlik ve Riskleri

Psikoloji Prof. Dr. T. Gül Şendil'le "helikopter ebeveynlik" ve riskleri üzerine konuştuk. Yapılan araştırmalar ebeveynlerin bu tutumlarının, çocukların ruh sağlığından kariyer seçimlerine kadar pek çok alanda ciddi sorunlara yol açtığını gösteriyor.

32 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

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

38 BESLENME

Anti-inflamatuar Beslenme

Beslenme ve Diyetetik Prof. Dr. M. Emel Alphan, bağımsızlık sistemi (immün sistem) ve beslenme arasındaki ilişkinin önemini değerlendirdi.

46 BESLENME

Bağımsızlık Güçlendirme ve Hızlı İyileşme için Beslenme Önerileri

Beslenme ve Diyetetik Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Güler Yenipınar, bağımsızlık sistemini güçlü tutmanın enfeksiyonlardan korunmada hayati öneme sahip olduğunu vurguluyor.

50 BESLENME

Sağlıklı Somon Wellington Tarifi

Berat Çokal'ın kaleme aldığı Mösyö Şokola'nın "Resimli Yemek Kitabı" raflarda



yerini aldı. Mösyö Şokola'dan bizlere pratik ve lezzetli bir ana yemek tarifi vermesini istedik. Seçimi "Somon Wellington" oldu.

54 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık.

56 SEYAHAT

Kutuplarda Işık Şöleni

Gökyüzünün rengârenk ışıklara bürünmesini sağlayan kutup ışıklarının ardındaki gerçekleri keşfetmeye ne dersiniz?

62 AİLE & ÇOCUK

Kozmetikle Büyüyüp de Küçülenler

10'lu yaşlardaki kız çocuklarının kozmetik çılgınlığı, yeni nesil kozmetik pazarlama hileleri ve tehlikeleri... Esas soruysa şu: "Çocukluk ve yetişkinlik arasında nerede durmalı, nasıl bir yol izlenmeli?"

66 İYİ YAŞAM

Kanser Hastalarının İyileşme Sürecinde Psikolojik Destek

Uzmanlar, kanser hastalığında psikolojik desteğin önemini altını çiziyor. Moral gücü yüksek olan kanser hastalarının daha hızlı iyileştiğini gösteren çalışmalar sonucunda kanser hastalarının yakınlarına büyük iş düşüyor.

70 AYNA

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.

Ücret İade
Garantisi
Türkiye'de
İlk!

Sinüzitten Kurtul!

✓ Anında
Etki



✓ Bağımlılık
Yapmaz

30+ Klinik Çalışma

40+ Ülkede Satış



www.nasodren.com.tr

QR Kodunu Tara, Formu Doldur ve
Etkisini Keşfet!

MD Tıbbi Cihazdır.

CE GMP HPH HARTINGTON
PHARMACEUTICAL S.L.U.

* nasodren.com.tr de belirtilen şartları sağlayan videoyu gönderen hastalara ücret iadesi yapılmaktadır.

Gündemden Haberler



Grip Dışında Öksürüğe Yol Açan Nedenler

Öksürük, grip hastalığının en yaygın belirtilerinden biri ve genellikle ateş, baş ağrısı, kas ağrıları ve halsizlik ile birlikte görülür. Ancak öksürüğe grip dışında; soğuk algınlığı, alerjiler, sindirim problemleri veya başka birçok sağlık sorunu da neden olabilir. Uzman Dr. Murat Yayıcı, öksürüğün bazen ciddi bir sağlık sorununun habercisi olabileceğini vurguluyor ve öksürüğün nedeni olabilecek unsurları şöyle sıralıyor:

- **Hava Kirliliği:** Kimyasallarla kirlenmiş hava veya küf, toz gibi etmenler öksürüğü tetikleyebilir.
- **Soğuk Algınlığı:** Virüslerin havadaki küçük parçacıklar yoluyla ağızdan, gözlerden ve burundan vücuda girmesi sonucu görülür.
- **Postnazal Akıntı:** Vücut çok fazla balgam ürettiğinde, bu balgam boğazın arkasından aşağıya doğru akarak öksürüğü tetikleyebilir. Bu duruma enfeksiyonlar ve alerjiler dahil olmak üzere birçok şey neden olabilir.
- **Astım:** Polen, toz, duman, egzersiz, soğuk hava, soğuk algınlığı ve stres, astım ataklarını tetikleyen etmenlerdir.
- **Akut Bronşit:** Boğaz, burun ve akciğer bölgesindeki bir enfeksiyon, havayı akciğerlere ve akciğerlerden dışarıya taşıyan bronşiyal tüplerin iltihaplanmasına neden olur.
- **Gastroözofageal Reflü Hastalığı (GERD):** Mide asidinin, bazen kısmen sindirilmiş gıda ile karışarak boğaza doğru

akmasıyla meydana gelir. Bu durum, boğazı mideye bağlayan tüpü tahriş edebilir ve yutkunmayı zorlaştırabilir.

- **Zatürre:** Bakteri, virüs veya mantar, akciğerleri enfekte ettiğinde, buradaki hava kesecikleri sıvı veya iltihapla dolabilir. Bu durum kalın balgamlı bir öksürüğe neden olur.
- **Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH):** Akciğerlerdeki küçük hava kesecikleri hasar görür veya tahriş olur, bu da havanın akışını zorlaştırır.
- **Boğmaca:** Bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanır ve belirgin, derin, hırıltılı bir öksürük ile seyredir. Birçok kişi boğmacaya karşı aşılanmıştır; ancak yaşlandıkça tekrar doz gerekebilir.
- **Obstrüktif Uyku Apnesi:** Boğaz kaslarının uyku sırasında gevşemesi ve hava yolunun kapanması nedeniyle nefes almanın zorlaşması durumudur.
- **İlaçlar:** Yüksek tansiyonu tedavi etmek için kullanılan ilaçlardan bazılarıyla her beş kişiden birinde öksürük görülür.
- **Kalp Yetmezliği:** Daralmış atardamarlar, yüksek tansiyon veya başka bir durumun, kalbin gerektiği kadar güçlü pompalamasını engellemesi durumudur. Belirtilerden biri; beyaz veya pembe, köpüklü ve balgamlı öksürüktür.
- **Akciğer Kanseri:** Kanlı öksürük, akciğer kanserinin bir işareti olabilir; uzun süreli bir öksürükle de fark edilebilir. Göğüs ağrısı, yorgunluk, kilo kaybı, hırıltı ve nefes alma zorluğu da belirtiler arasındadır.

İHTİYAÇ DUYDUĞUNDA

AL BİR STREPSİLS HERBAL



Bitkisel İçerikli
Pastil



Şekersiz





Yanık Vakalarında Acil Müdahale

Yanıkların tedavisinde zamanında müdahale hayat kurtarıcıdır.

Bir sağlık kuruluşuna gidene kadar yanık bölgenin temiz bir gazlı bez ya da ince bir kumaşla kapatılması, sıkı giysi ve takıların mutlaka çıkarılması gerekir.

Sıvı kaybına dikkat edilmesi gerektiğini kaydeden Acil Tıp Doktoru Doç. Dr. Fatma Çakmak, yanıkların cildin etkilenme düzeyine göre üç derecede incelendiğini belirtiyor: "Birinci derece yanıklar yüzeysel ve genellikle hayati tehlike oluşturmaz; ciltte kızarma ve hafif bir yanma hissiyle seyreder. Ancak ikinci derece yanıklar, cildin daha derin tabakalarını etkiler, su toplanması ve şiddetli ağrı ile karakterizedir. Bu yanıklar, vücudun yüzde 20'sinden fazlasını kapsadığında ciddi sorunlara yol açabilir."

Yanıklarda İlk Müdahale Nasıl Olmalı?

- **Yanık alanını soğutun:** Hemen soğuk suyun altında 10-20 dakika bekletin. Ancak su, buz gibi olmamalı. Bu durum, cildin daha fazla zarar görmesine neden olabilir.
- **Bölgeyi temiz tutun:** Yanığı nazikçe kurulayın ve steril bir gazlı bezle örtün.
- **Yanığın üzerine bir şey uygulamayın:** Diş macunu ya da benzeri maddeler uygulamayın, bu enfeksiyon riskini artırabilir.
- **Su toplamış kabarcıkları patlatmayın:** Bu, enfeksiyon ve iyileşme sorunlarına yol açabilir.

- **Yanık alan korunmalı, sıkı giysi ve takılar çıkarılmalı.** Yanığın etrafı şişerse bu eşyalar kan dolaşımını engelleyebilir.
- **Ağrıyı kontrol edin,** Parasetamol ya da İbuprofen gibi etkin madde içeren bir ağrı kesici alınabilir.
- **Sıvı kaybına dikkat edin, sıvı vermeyin.** Hastaya bilinci açıkta bol su içirin. Ancak kusma varsa, sıvı vermeyin. Hızlı nabız, solgunluk ya da sersemlik görülürse, hasta yatırılıp ayakları hafif yukarı kaldırılmalıdır.

Yanık Vakalarını Önlemek için Uyarılar

- **Mutfak için önlemler:** Ocakta yemek yaparken tencere saplarını içe doğru çevirin ve çocuklardan uzak tutun.
- **Sıcak sıvılar:** Çay, kahve gibi içecekleri dökülmeyecek şekilde taşıyın.
- **Yanığın dedektörü ve yanığın merdivenleri:** Evde, ofiste mutlaka yanığın dedektörleri bulundurup çalıştığından emin olun. Yanığın merdivenlerinin kapıları kolayca açılacak şekilde olsun ve önünde eşya bulundurmayın.
- **Yanığın tahliye planı:** Bulduğunuz yerde önceden mutlaka bir yanığın tahliye planı hazırlamış olmalısınız.
- **Elektrikli cihazlar:** Ütü ve ısıtıcı gibi cihazları kullanım sonrasında kapatın. Elektriksel alt yapının sağlam olduğundan emin olun.
- **Kimyasallar:** Temizlik maddelerini çocuklardan uzak ve kapakları sıkı kapanmış bir yerde saklayın.

Pharmetic Sağlık Dergimizin dijital kopyasına buradan ulaşabilirsiniz.



CAUDALÍE

Uzun Yaşam Patenti*

Cilt sıkılığında
2 kat artış**

Kelly Rutherford



Yeni Premier Cru

Tüm yaşlanma belirtilerini düzeltmeye yardımcı olur.
Kırışıklıklar, koyu lekeler, hacim kaybı.

*Harvard Üniversitesi ile ortak patent, No FR21/04931.

**Premier Cru Gündüz Bakım Kremi üzerinde 58 gün içinde 17 uygulama sonrasında yapılan in vitro test.

Eczanelerde ve caudalie.com'da



HANGİ SERGİYE GİTMELİ?

Peri Masalı Tadında Bir Sergi

Sanatın farklı dönemlerine odaklanan ve disiplinlerarası ilişkileri geliştirmeyi hedefleyen Ruzy Gallery, sanatçılara "masal" kavramını kişisel, toplumsal ve politik bir metafor olarak ele almalarını sağlayan bir anlatı alanı yarattığı "My Fairy Tale" (Benim Peri Masalım) başlıklı karma sergiye 20 Nisan'a kadar ev sahipliği yapıyor. Sanatçıların hikâye anlatımı aracılığıyla izleyicinin gerçeklik algısını sorgulamasını ve farklı bakış açıları geliştirilmesini amaçlayan "My Fairy Tale" sergisinde Abrahm Creative Studio, Gülin Karabacak, Kemal Özen, Nina Murashkina, Pamir Yıldırım, Sinan Çınar, Simay Bahçivan, Vildan Hoşbak ve Xavier Escala masal teması etrafında şekillendirdikleri ve Ruzy Gallery'e özel ürettikleri işleriyle yer alıyor. ruzygallery.com



NEYE KATILMALI?

Tarihi Rotada Bir Maratona Hazır mısınız?

20 Nisan'da Çanakkale Belediyesi tarafından düzenlenen ilk Saucony Troya Yarı Maratonu, tüm koşuseverleri tarihi ve doğal güzelliklerle çevrili bir parkurda SPX sponsorluğunda buluşturuyor. Çanakkale'nin tarihi dokusu, doğal güzellikleri ve sporun dinamizmini bir araya getiren maraton, profesyonel ve amatör sporcuları bir araya getirmeye ve unutulmaz bir deneyim sunmaya hazırlanıyor. Truva Atı önünden başlayıp aynı noktada tamamlanan yarış, 21K, 10K, 6K ve 500 metre çocuk parkurlarından oluşuyor ve Çanakkale sahiline paralel şekilde ilerliyor. troyayarimaratonu.com

NE DİNLEMELİ?

Sohfest 2025 için Geri Sayım Başladı!

Show of Hands (Sohfest) Müzik Festivali, 23-26 Nisan tarihleri arasında İstanbul'da ARTER'in ev sahipliğinde gerçekleşecek altıncı edisyonuyla müzikseverleri bir araya getirmeye hazırlanıyor. A.K. Müzik ve Hermes Records ortaklığıyla gerçekleştirilen ve doğaçlama müziğe odaklanan festival, her yıl olduğu gibi sanatçılar ve izleyiciler arasında benzersiz bir etkileşim yaratmayı amaçlıyor. Bu yıl, festivalin odak noktasında Solo&Duo performanslarıyla, caz ve çağdaş müzik sahnesinin önde gelen on bir sanatçısı sahne alıyor. sohfest.com

Konser Programı
23 Nisan 20:00 - Soheil Peyghambari (Basklarnet)
21:30 - Büsra Kayıkcı (Piyano)

24 Nisan
20:00 - Han Bennink (Davul) & Joris Roelofs (Basklarnet)
21:30 - François Couturier (Piyano)

25 Nisan
20:00 - Michel Godard (Tuba & Serpent) & Louis Sclavis (Basklarnet)
21:30 - Håkon Kornstad (Saksophon)

26 Nisan
20:00 - Arve Henriksen (Trompet) & Berke Can Özcan (Perküsyon)
21:30 - Tania Giannouli (Piyano)



TALYA

Kendinizi Sevmenin En Doğal Yolu!

◆ *Gıda Takviyeleri*

◆ *Vitaminler*

◆ *Pastiller*

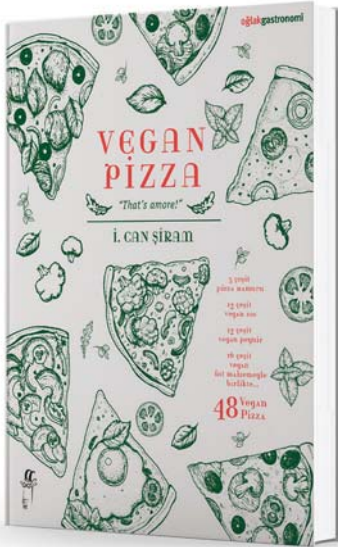
◆ *Shotlar*





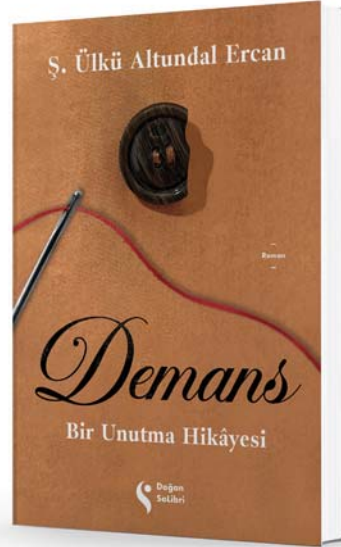
Gizli Yaralar

Psikoloji alanında çok satan eserleriyle tanınan Uzman Klinik Psikolog Esra Ezmeci'nin yeni kitabı "Gizli Yaralar" Destek Yayınları etiketiyle okurlarla buluşuyor. Duygusal şemalar ve psikolojik travmalar üzerine etkileyici analizler sunan "Gizli Yaralar", bireylerin geçmişten gelen kalıpları fark etmelerine ve bu kalıpları dönüştürerek yeni bir hikâye yazmalarına rehberlik ediyor. Ezmeci, kitabında insanların yaşamlarını zorlaştıran ve sürekli tekrar eden döngülerden kurtulabilmeleri için çeşitli terapi yöntemleri ve uygulamalar sunuyor. Kitap, "Altın Makasla Resetleme", "Pembe Tuz Terapisi", "Güven Duygusuyla Gülyâğı Arasındaki Sihirli Bağ" gibi özgün tekniklerle, okuyucuların kendi iç dünyalarında dönüşüm yaşamalarına yardımcı oluyor. Aynı zamanda, gerçek yaşam hikâyeleri üzerinden, geçmişin yaralarının nasıl iyileştirilebileceğini ve yeni bir başlangıcın nasıl mümkün olabileceğini gözler önüne seriyor. destekdukkan.com



Vegan Pizza "That's Amore!"

Oğlak yayınları, "Gastronomi-Vegan" yayınlarının arasına, İ. Can Şiram'ın "Vegan Pizza" adlı kitabını ekledi. Şiram'a göre "Sevdiğimiz ve son tahlilde bizim mahallenin çocuğu olan pizza, basit ve eldeki malzemeye göre çeşitlendirilebilir olması nedeniyle ve muhteşem lezzetiyle günümüzde küresel bir yiyecek olmuş durumda. Amerika'da neredeyse her şehrin ayrı bir tarzı, Hawaii'den İzlanda'ya kadar her ülkenin kendine has pizzaları var." Bu kitapta kimliklerimizi unutmadan dünya çapındaki pizza lezzetlerini yakalamaya çalışıyoruz. Üstelik siz bu lezzetlerden keyif alırken hiçbir hayvan da zarar görmüyor. oglak.com



"Demans": Bir Unutma Hikâyesi

Şefika Ülkü Altundal Ercan'ın kaleminden insan hafızasının kırılganlığını ve yitirilen anıların bıraktığı boşluğu derin bir hassasiyetle ele alan "Demans Bir Unutma Hikâyesi" adlı kitap hem hastanın hem de yakınlarının yaşadığı zorlukları gözler önüne seriyor. Aynı zamanda aile bağlarının ve sevginin gücünü gösteren bu roman şehirlerarası otobüs şoförü Muzaffer Dertli'nin giderek artan unutkanlığının genç bir çiftin ölümüne yol açtığına kendisi ve ailesi için değişen yaşamını konu alıyor. Her sayfasında insan ruhunun derinliklerine dokunan roman, unutulmaz bir hikâye sunuyor. doganyayinlari.com.tr

Ocean | Gummies

BEN BU VİTAMİNİ ÇİĞNERİM



ORZAX



BAHAR GELDİ!

Alerji mevsimi başladı! Baharla birlikte gelen hastalıklar da kendini hissettirmeye başladıysa semptomları ve hastalıkları hafifletme yollarını hep birlikte mercek altına alabiliriz..Nice sağlıklı baharlara!

ALERJİ NEDİR?

Alerji, belirli bir madde tarafından tetiklenen alışılmadık veya abartılı bir bağışıklık tepkisidir. Semptomlar genellikle kaşıntılı gözler, hırıltı ve hapşırmayı içerir. Çoğu insan için alerjik reaksiyonlar rahatsız edici olmakla birlikte, bazıları için hayati tehlike dahi oluşturabilir. Alerjik hastaların immün sistemleri bazı maddelere karşı aşırı hassastır. Bu maddelerle karşılaşınca immün sistem kontrolden çıkar ve kaşıntı, kızarıklık, şişme, spazm, göz yaşarması, burun akıntısı gibi alerjik şikayetler ortaya çıkar.

ALERJİYİ TETİKLEYEN ALERJENLER

Alerjiyi başlatan maddeye alergen denir. Polen, küf, hayvan tüyü, ev tozu, ilaçlar ve gıdalar en sık karşılaşılan alerjenlerdir. Özellikle bahar mevsiminde ortaya çıkan, burun akıntısı, burunda tıkanıklık, gözlerde yaşarma ve hapşırma belirtileri ile seyreden tablo bahar alerjisi ya da mevsimsel alerjik rinit olarak adlandırılır. Bahar alerjisinin nedenleri ağaçlar ve çimenlerden yayılan polenlerdir. Polenler havadan burun, göz ve boğazımıza yapışarak birikirler. Daha sonra alerjik reaksiyon ve buna

bağlı belirtiler ortaya çıkar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), dünya çapındaki insanların yaklaşık yüzde 20'sinin alerjik bir duruma sahip olduğunu tahmin ediyor.

ASTIM ATAKLARINA DİKKAT!

Bahar aylarında polen yoğunluğunun artması nedeniyle astım ataklarının ortaya çıkabileceği uyarısında bulunan Göğüs Hastalıkları Prof. Dr. Mustafa Çörtük, astım krizlerini tetikleyen faktörlere dikkat çekiyor. Astım krizlerini en sık nezle ve grip dâhil olmak üzere solunum yolları enfeksiyonlarıyla kirli hava koşulları ve sigara dumanına maruziyetin tetiklediğini belirten Prof. Dr. Mustafa Çörtük, doktor kontrolü olmaksızın astım ilacını bırakmanın astım krizine neden olduğunu hatırlatıyor. Astımın, tekrarlayan nefes darlığı, hırıltı, göğüste baskı hissi ve öksürük gibi belirtilerle kendini gösterdiğini kaydeden Prof. Dr. Mustafa Çörtük'e göre: "Astım, dünyada en sık görülen ve bulaşıcı olmayan kronik solunum hastalıklarından biridir. Astım, tekrarlayan nefes darlığı, hırıltı, göğüste baskı hissi ve öksürük gibi belirtilerle kendini gösterir. Belirti ve şikayetlerin sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye veya aynı kişide zaman



içinde değişkenlik gösterebilir.” Bahar aylarında krizlerin tetiklenmesi riskine de dikkat çeken Prof. Dr. Mustafa Çörtük, bu aylarda polen yoğunluğunun artması nedeniyle astım ataklarının ortaya çıkabileceği uyarısında bulunuyor: “Astım hastaları özellikle içerisinde bulunduğumuz bahar aylarında varsa ilaçlarını düzenli kullanması, kullanmıyorsa uygun tedavi başlanması için hekime başvurması, piknik alanları ve parklar gibi polen yoğun ortamlarda mümkünse bulunmaması önerilir.”

HAVADA UÇUŞAN POLENLER

Saman nezlesi veya alerjik rinit, havadaki polenlerden kaynaklanır. Çiçekler havada kolayca uçamayan büyük, yapışkan polen üretme eğilimindedir. Çiçekler böcekleri çekmek ve poleni havaya bırakmak yerine vücutlarına tutturmak için tasarlanmıştır. Saman nezlesinin başlıca nedenleri çimenlerden ve ağaçlardan gelen hafif polenlerdir. İlkbaharın gelmesiyle birlikte alerjik hastalıklarda genelde bir artma eğilimi gözlenir. Bunlar içinde halk arasındaki deyimleriyle saman nezlesi, alerjik nezle, bahar nezlesi gibi isimlerle adlandırılan; tıptaki adıyla alerjik rinit denilen hastalık en sık gözlenenidir. Genelde bitkilerin üreme mevsimi olan ilbaharda polen yapımı oldukça fazladır. Artan bu polenler insanlarda alerjik nezleye neden olur. Hastalığa bahar nezlesi denmesinin nedeni de işte bundan dolayıdır.

ALERJİ HAKKINDA YANLIŞ BİLİNELER

Alerjilerle ilgili kulaktan dolma çok bilgi ortalıkta dolaşır ancak bunların hepsine güvenmemek gerekir. Alerjiyle ilgili bilgilerinizi tazelemek için Türkiye Sağlık Vakfı'nın derlediği alerji hakkında yanlış bilinenler listesine göz atabilirsiniz.

Alerjiler yalnızca çocuklarda gelişir. Yaygın bir inanış, yetişkinliğe ulaştığınızda artık alerji geliştirmenizdir. Bu doğru değil. Örneğin, ABD’de 40.443 yetişkinde gıda alerjilerinin yaygınlığı incelendi ve katılımcıların yüzde 10,8’inde gıda alerjisi tespit edildi. Yazarlar, gıda alerjisi olan bu bireylerin yaklaşık yarısında, bu gıda alerjilerinden en az birinin yetişkinlik döneminde geliştiğini bulmuşlardır.

Alerjilerin tedavisi yoktur. Genel olarak, alerjik reaksiyonları en aza indirmenin en iyi yolu ister belirli bir yiyecek ister bir hayvan türü olsun, tetikleyicilerden kaçınmaktır. Alerjilerin kalıcı tedavisi yoktur. Bununla birlikte, bazı tedaviler semptomları etkili bir şekilde azaltabilir. Örneğin, dekonjestanlar alerjilerin nazal semptomlarını hafifletebilirken, antihistaminikler ve nazal steroid spreyler de etkili olabilir. Ek olarak, alerji immünoterapisi, alerjileri azaltmaya yardımcı olabilir. İmmünoterapi, kişinin alerjisi olan maddenin veya alerjenin kademeli olarak artan dozlarını vermeyi içerir. Alerjenin kademeli artışları, muhtemelen ileride madde ile

karşılaşıldığında alerji semptomlarını azaltan bir “bloke edici” antikor üretimine neden olarak bağıışıklık sisteminin maddeye karşı daha az duyarlı hale gelmesine neden olur.

Gıda alerjileri ve gıda intoleransları aynıdır.

Bu doğru değil: Gıda alerjileri ve gıda intoleransları farklıdır. Birisi bir gıda alerjisi yaşadığında, genellikle İmmüoglobulin E’nin (IgE) etkisi ile ilişkilidir. IgE, mast hücreleri ve bazofiller dahil olmak üzere belirli hücreler üzerindeki reseptörlere bağlanır. Bu hücreler daha sonra histamin ve diğer bileşikler üreterek semptomların çok hızlı ortaya çıkmasına neden olur.

Alerjiler yaşam boyu sürer. Bu bir efsanedir. Bazı alerjiler ömür boyu devam etmesine rağmen bazılarının zamanla azalması söz konusu olabilir. Bir alerjinin yaşamla azalıp azalmadığı alerjene bağlı olabilir.

Fıstık alerjileri en ciddi olanlardır. Fıstık alerjileri yaygın olsa da ve tehlikeli olabilese de alerji şiddetini derecelendirmenin bir yolu yoktur. Bazı kişiler yer fıstığına karşı sadece hafif bir reaksiyon gösterebilir, ancak diğerleri

ALERJİK NEZLE AYLARI: MART, NİSAN, MAYIS, HAZİRAN

Bahar Nezlesinin en önemli nedeni ağaç, çiçek, çayır, tahıl ve otların polen denilen erkek üreme tozlarıdır. Bu tozlar rüzgârlarla bazen 500 km uzağa kadar bile taşınabilirler. Çayır, çiçek, tahıl, ağaç ve yabancı otlar en önemli polen kaynaklarıdır. Ağaç ve çiçek polenleri şubat-nisan, tahıl, çayır polenleri mayıs-temmuz, yabancı ot polenleri ise en çok ağustos-ekim aylarında yayılma gösterir. Ayrıca bazı mantar cinsleri de sporları vasıtasıyla polen gibi tesir ederek alerjik nezleye neden olabilirler.

Bahar nezlesi; çocuklarda dört-beş yaş dolaylarında başlar, 12- 15 yaş dolaylarında görülme sıklığı en yüksek düzeye ulaşır. Doğuştan genetik olarak alerjiye yatkınlığı olan çocuklarda (atopik bünye) görülme olasılığı çok daha yüksektir. Toplumdaki her beş çocuktan birinde alerjiye yatkınlık vardır. Her çocuğun duyarlı olduğu bitki türü farklı olabilir. Polenle ilk karşılaşma genelde hastalığa neden olmayabilir. Tekrarlayan karşılaşmalar önemlidir. Hastalık genelde polen mevsiminin başlangıcından 1-2 hafta sonra başlar ve polen mevsiminin bitişinden bir-iki hafta sonra sonlanır. Mart, nisan, mayıs, haziran ayları alerjik nezlenin en sık görüldüğü aylardır.

BAHARLA COŞAN GÖZ ALERJİLERİ

Özellikle polenlerin ortaya çıkmasıyla birlikte, gözlerde kaşıntı, sulanma ve kızarıklıklara yol açan göz alerjisinin en fazla mağduru, çocuk ve ergenlik dönemindeki gençler oluyor. Op. Dr. Hanife Öztürk Kahraman, baharla birlikte gözlerde görülmeye başlayan vakaların nedeninin, bahar ve yaz aylarında havada oluşan toz partikülleri, polen ve güneş olduğunu söylüyor. Tüm bu etkenlerin, gözün beyaz tabakasını örten ince zarda bulunan duyarlı hücreleri uyarak göz alerjisini ortaya çıkardığını kaydeden Kahraman, belirtilerin en çok çiçek, çim ve ağaçlı ortamlarda görüldüğüne dikkat çekiyor.

BASİT YÖNTEMLERLE ALERJİDEN KORUNMAK MÜMKÜN

Göz alerjisinden basit yöntemlerle korunmanın mümkün olduğunu vurgulayan Kahraman, Alerjiye maruz kalanların gözlerini kaşıyıp, ovuşturmamaları gerektiğinin altını çizen Op. Dr. Hanife Öztürk Kahraman, göz alerjisi yaşayanlara şu önerilerde bulunuyor: “Ellerimiz, genelde vücudumuzun en kirli bölümü olduğundan enfeksiyona neden olur. Yine, kaşıma alerjinin semptomlarının daha kötüleşmesine yol açar. Böyle durumlarda en etkili yol, göze soğuk kompres yapmaktır. Bu şekilde gözlerimizdeki hem kaşıntıyı hem de baskıyı azaltarak enfeksiyonun ilerlemesini de engelleriz.” ●

için anafilaksiyi tetikleyebilir. Kuru yemişler, kabuklu deniz ürünleri ve yumurta gibi belirli yiyecekler çoğu alerjiyi oluştursa da hemen hemen her yiyecek bir reaksiyonu tetikleyebilir. Reaksiyonun şiddeti, bireyin bağışıklık sistemine bağlıdır.

Soğuk algınlığı ve alerjiler aynıdır. Soğuk algınlığı ve alerjiler, tıkalı bir burun ve göz akması gibi belirli semptomları paylaşabilse de bunlar farklıdır. Soğuk algınlığı semptomlarına virüslere karşı bir bağışıklık tepkisi neden olurken alerjiler bir alerjene karşı bir bağışıklık tepkisidir. Bir diğer önemli fark, soğuk algınlığının 1-2 hafta sürmesi, alerjilerin ise bazı durumlarda ömür boyu sürmesidir.

Kısa tüylü kediler ve köpekler alerjiyi tetiklemez. Bu doğru değildir. Bazı insanlar için belirli hayvanların alerjileri tetikleme olasılığı daha düşük olabilir, ancak kesin kurallar yoktur. Alerjiler bir hayvanın tüyü tarafından etiketlenmez, ölü deri hücreleri (kepek), tükürük ve idrar tarafından tetiklenirler. Evcil hayvan tüyü veya kürkü polen, küf sporları ve diğer açık hava alerjenlerini toplayabilir.

Hipoalerjenik evcil hayvanlar olabilir. Birçok insan, belirli kedi ve köpek ırklarının “hipoalerjenik” olduğuna, yani alerjiyi tetiklemediğine inanır. Ancak bu bir efsanedir. Popüler görüşün aksine, köpeklerin veya kedilerin gerçekten “hipoalerjenik ırkları” yoktur. Kedi ve

köpeklerde alerjik kepek, saçın veya kürkün uzunluğundan veya dökülme miktarından etkilenmez.

Hayvanlara sürekli maruz kalmak alerjileri azaltır. Hayvan alerjisi olan biri bu tür hayvanlarla vakit geçirirse alerjisinin yavaş yavaş düzeleceğine dair yaygın bir teori vardır ama durum böyle değil. Aslında, bazı evcil hayvan sahipleri zamanla evcil hayvanlarına yavaş yavaş alerjik hale gelebilir. Bağışıklık sistemi bir alerjene, örneğin bir evcil hayvana karşı hazırlandığında veya duyarlı hale geldiğinde, kişi yüksek miktarda evcil hayvan tüyüne veya kepeğine maruz kalırsa alerjik kalır.

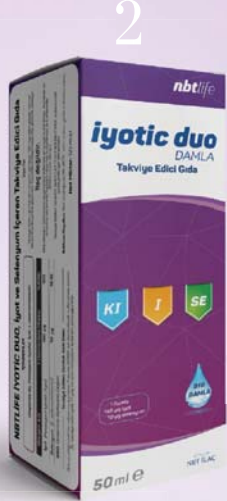
Alerjiler ciddi değildir. Birçok insan için alerjiler rahatsız edicidir ama tehlikeli değildir. Ancak unutmamalıyız ki bazı kişilerde alerjik reaksiyon anafilaksi ile sonuçlanabilir. Anafilaksi şiddetli ve bazı durumlarda hayatı tehdit eden alerjik reaksiyondur. Bu olay sırasında, vücuda büyük miktarda histamin salınır ve inflamatuvar bir yanıtı neden olur. Semptomlar nefes almada zorluk, hırıltılı solunum, mide ağrısı ve krampları, ishal, anksiyete, ayakların, ellerin, dudakların, gözlerin ve bazen cinsel organların şişmesi ve bilinç kaybını içerebilir. Mevsimsel alerjiler gibi nispeten küçük sayılabilecek alerjiler bile önemli sorunlara neden olabilir. Saman nezlesi, kaliteli uykuya ve dolayısıyla gündüz uykuluğuna neden olabilir. Buna karşılık, bu işe odaklanmayı zorlaştırabilir ve devamsızlık veya işyeri kazası riskini artırabilir.

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Bahar aylarında elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz etkili takviye ve bakım ürünleriyle karşınızdayız.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



11



10



12

1 BEPANTHOL SENSIDAILY

Çok kuru ve atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bir günlük vücut kremi. Tekrar eden yoğun kuruluğu ve kaşıntıyı başlamadan önler.

2 IYOTIC DUO

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

3 ARGİVİT MAGNİZİNMORE

İçeriğinde; Magnezyum, vitamin B6, vitamin B1, çinko, vitamin D3, vitamin B5, Manganez, vitamin B12 bulunan takviye edici gıda.

4 NEWVIT PROBİYOTİK 30 DRCAPS

Her bir kapsülünde 14 cins ve 10 milyar probiyotik bakteri, 100 mg glutamin, 300 mg inülin prebiyotigi içeren sinbiyotik bir ürün.

5 SKINCEUTICALS ADVANCED BRIGHTENING GÜNEŞ KORUYUCU

Cilde geniş spektrumlu güneş koruması sağlarken, traneksamik asit, niyosamid ve mika içeren formülüyle, leke ve renk eşitsizliği görünümünü azaltmaya yardımcı oluyor.

6 WELLCARE FLEXIBLE

İçerisinde Tip-II kolajen, glikozamin, kondroitin sülfat, MSM, ağırlıklık reçenesi, şeytan pençesi, zerdeçal ve karabiber gibi molekülleri içerir.

7 CAUDALIE VINO THERAPIST EL KREMI

Ultra besleyici ve koruyucu Caudalie el ve ayak bakım kremleri, gün içinde maud kaldığımız faktörlerden kaynaklanan yıpranmaları cildinizde yağlı bir his bırakmadan onarıyor.

8 OTAIMUFLU

Afrika sardunyası, kara mürver, zencefil ve C vitamini içeren takviye edici gıda.

9 NASODREN BURUN SPREYİ

%100 doğal sinüzit burun spreyiyle sinüzitin tüm semptomlarında etkili ve kalıcı sonuç elde edebilir, nefes aldığımızı hissedebilirsiniz.

10 STREPSILS DEFENCE

İçerisinde bulunan c vitamini ve çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

11 SOLGAR MAGNİSİYUM GLİSİNATE

Magnezyum, vücudumuzdaki birçok biyokimyasal süreçte kilit rol oynayan temel bir mineraldir. Enerji üretimi, kas fonksiyonları gibi kritik işlevleri destekler.

12 ETAT PUR VİTAMİN C BAKIM SERUMU

Güçlü antioksidan özellikleri sayesinde cildi serbest radikallerden korur. C vitamini, yaşa bağlı lekelerin görünümünü azaltır, parlak bir cilt için hücre yenilenmesini hızlandırır ve ölü hücrelerin azalmasına yardımcı olur.

NUTRAXIN®

Daha Canlı Daha Parlak Işıldayan SAÇLAR



TR'nin
1No'lu
Biotin Satan
Üreticisi*

- Biotin
- Çinko
- Selenyum
- Bakır

Biotin normal Saçın, Cildin, Tırnakların korunmasını destekler.

*IMS Turkey Pharmaceutical National Index FlexView Quarter 2-2024 dönemi datasına göre; *D11A pazarında yer alan Biotin etken maddeli ürünlerin üretici sıralamasına göre.

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.



Eczanelerde



www.nutraxin.com.tr



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



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

BAĞIMLILIK: BİR BEYİN İŞGALI

Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, bağımlılığın biyopsikososyal bir sorun olduğuna dikkat çekerek “Biyolojik olarak baktığımızda bağımlılık aslında bir beyin hastalığı” açıklamasında bulundu.

Yayınlanan verilere göre, Türkiye’de uyuşturucu madde bağımlılığı çığ gibi büyüyor. Uyuşturucu kullanımının ilkokul çağılarına kadar indiği Türkiye, bu sorunla mücadele için eğitici faaliyetlerde de sınıfta kalıyor. Bağımlılıkla mücadele alanındaki yetersizlikler, sorunun daha da derinleşmesine yol açıyor. Hal buyken uyuşturucu karanlığına ışık tutan, uyuşturucuyla mücadelede neler yapılması gerektiğini derinlemesine inceleyen bir belgesel başladı. Türkiye’nin uyuşturucu gerçeğini, bağımlılık tedavisi ve alternatif yöntemleri sosyal ve psikolojik boyutlarla ele alan “Ayık Yaşamlar” isimli belgesel serisi, yeni bölümüyle izleyicisiyle buluştu. Yapımcılığını Gazeteci ve Yazar Hande Karacasu’nun üstlendiği belgeselin onuncu bölümüne konuk olan Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, bağımlılığın psikososyal boyutunu ele alarak çarpıcı açıklamalarda bulundu.

“Bağımlılık aslında biyopsikososyal bir sorun” diyen Dilbaz bu durumu şöyle açıklıyor: “Hem biyolojik kısmı hem de psikolojik kısmı var. Bir de tabii ki sosyal kısmı var. Yani biyolojik olarak baktığımızda bağımlılık aslında bir beyin hastalığı. İnsanlar genellikle ilk madde kullanmaya ya da alkol veya sigara kullandığında bizlere ‘Ben bağımlı mıyım?’ diye sorarlar. ‘Aslında

sigarayı ilk yaktığımızda serüveniniz başlıyor’ diyoruz biz. Yani bağımlılığa doğru bir yolculuk bu ama siz bu yolculuğun hangi molasında bağımlı oluyorsunuz? Çünkü bireysel durumlar, genetik farklılıklar da bu durumu etkileyebiliyor.”

BAĞIMLILIK BİR BEYİN HASTALIĞI

Kullanılan maddenin beyinde uyumu bozabilecek yapısal ve biyokimyasal değişiklikler oluşturmasıyla artık bağımlılıktan söz edilebileceğini vurgulayan Prof. Dr. Dilbaz, “Bağımlılık bir beyin hastalığı. O kullanım bozukluğu beyinde yapısal ve biyokimyasal olarak değişiklikler oluştuğunda ve bağımlılığa özgü kriterler ortaya çıktığında da artık bu bir beyin hastalığı haline gelmiş oluyor. Yani bağımlılık eşittir beyin hastalığı” diyor. “Ayık Yaşamlar” belgeselinin bir başka bölümüne konuk olan Psikiyatri Uzmanı Profesör Doktor Onur Noyan da bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak tanımlıyor: “Bağımlılığı bir seçim ya da ahlaki bir zayıflık olarak gördüğümüz zaman bağımlılık sanki tedavi edilmesi mümkün olmayan bir durummuş gibi algılanıyor. Nihayetinde bağımlılık bir beyin hastalığıdır. İlk kullanım her zaman seçimdir. Yani bir bireyin karşılaştığı bir madde ya da alkolle temasa geçmesi kişinin bireysel





tercihidir. Ama madde beyne girdikten sonra beyinde var olan biyolojik değişiklikler beynin yapısını değiştirir ve bizim bağımlılık dediğimiz hastalık o zaman ortaya çıkmaya ve kişi kendi kendini kontrol edememeye başlıyor. Kullandığı maddeye yönelik kendini kontrol edemediği zaman tekrar kullanıyor. Sonra fren sistemi bozuluyor, kendini durduramıyor ve nihayetinde işlevsellik bozuluyor. Biz buna gelecek körlüğü diyoruz. Bağımlılık aslında gelecek körlüğüne sebep olan bir hastalık.”

“Ayık Yaşamlar” adlı belgeselde ayrıca, bağımlılığın iş gücü kaybından aile içi şiddete, eğitimdeki başarısızlıktan artan suç oranlarına kadar uzanan sonuçlar detaylı bir şekilde analiz ediyor. İlk bölümünde uyuşturucunun sosyal medyada çok kolay erişilebilir bir madde haline gelmesi konu alındı. Piyasada uyku keki diye satılan sevimli gösterilen ayrıca çikolata külahları şeklinde veya sakız biçiminde satılan uyuşturucular konu alındı. Bağımlıların üçte birinin 13, dörtte üçünün 18 yaş grubundan olması ve çoğunluğun ilk madde kullanımını 18 yaş ve öncesinde gerçekleştirmiş olması dikkat çekici. Avrupa Uyuşturucu ve Bağımlılık Merkezi'nin 2023 yılı raporuna göre, piyasada 41 farklı uyuşturucu çeşidi mevcut. Bunların 6'sından 3'üye en çok Türkiye'de yakalanıyor. Metamfetaminin yüzde 81'i, kenevirin

yarısı eroinin yüzde 31.8'i Türkiye'de ele geçirildi. 2023 yılında yaklaşık 350 bin kişi ayakta tedavi olmak üzere toplamda 365 bin kişi uyuşturucu tedavisi gördü. Türkiye'de ekonomik sebepler, ailesel sebepler, sosyal çevre hatta bazen eşlik eden başka hastalıklar, duyu, durum bozuklukları da uyuşturucu madde kullanımına başlamada etken rol oynayabiliyor.

BAĞIMLILIK VE ŞİDDET ARASINDAKİ KORELASYON

Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nesrin Dilbaz bağımlı bireylerin potansiyel şiddet öykülerine de dikkat çekiyor: “Yapılan bütün çalışmalar şiddet davranışının aslında beyindeki bazı küçük nörotransmitterlerin eksikliğiyle bağlantılı olduğunu söylüyor. Şiddet davranışını gösteren kişilere baktığımızda, bir kısmında sınırlı bir muhakeme olduğunu görebiliyoruz. Ailede şiddet davranışının yoğun olduğunu, kendinin şiddete maruz kaldığını kaydediyoruz. Şiddetin sosyoekonomik grubu yok. Her sosyoekonomik gruptan insan şiddet gösterebilir. İnsanlar şiddeti en yakınlarına, yaşlılara, çocuklara, hatta eşlere uygulayabilir. Ama burada önemli nokta şu; biyolojik olarak baktığımızda o mutluluk hormonu dediğimiz serotonin azalması kişide şiddet davranışına yol açıyor. Yani herkes sanıyor ki psikolojik hastalığı olanlar şiddet davranışında bulunur. Hayır, öyle bir şey yok. Ancak burada madde kullanımı ya da madde bağımlılığı en önemli unsurlardan bir tanesi.”

ŞİDDET SARMALINI BAŞLATAN ADIM



Prof. Dr.
Nesrin Dilbaz

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz prefrontal gelişimi otomobil frenine benzetiyor: “Bağımlılıkla ilgili ön beyinde bazı değişiklikler oluyor. Bu bölgeye prefrontal korteks diyoruz. Burası bizim beynimizin polisi. Otomobil freni gibi düşünebiliriz. Ne yapıp ne yapmayacağımızı, empati yetimizi,

muhakememizi buradan alıyoruz. Burası doğrudan sonra gelişen bir yer. Ön beynimiz yaklaşık olarak 17-18 yaşlarında gelişiyor. Tam da bu sebeple o yaştaki gençler prefrontal gelişmeyince ‘bana bir şey olmaz’ düşüncesiyle risk alabiliyor. Beynin freni tutmuyor çünkü. Tüm bu sebeplerle 16-17’li yaşlarda ilk madde kullanımını başlıyor maalesef. Madde kullandıkça burası bozuluyor. Bozuldukça fren tutmuyor. Ve bu da bu işin maalesef devamını getiriyor. Bağımlılar maddeye tekrar ulaşmak için şiddet gösteriyor. Evdeki eşyaları satıyor, tehditler saçıyor, para almaya çalışıyor. Muhakeme bozuluyor demiştik mesela. En ufak bir davranış şüphecilikle yaklaşıyorlar. Yani başka bir dünyada yaşamaya

SUPRADYN ENERGY BOOST HEMEN DEVAM ET

YENİ

BARBADOS
KIRAZI AROMALI



GUARANA

KAFEİN



9 VİTAMİN

MAGNEZYUM

ÇİNKO



başlıyorlar. Hele bir de madde kullanımına bağlı psikotik bir hastalık üzerine eklendiyse o zaman işler daha da kötüye gidiyor.”

İLK ADIM: FARKINDALIK



Psikiyatri Uzmanı
Prof. Dr. Onur
Noyan

“Ayık Yaşamlar” belgeselinin bir başka bölümüne konuk olan Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Onur Noyan, “Bağımlılık gelecek körlüğüne sebep olan bir hastalık. Biz vücuda fazlaca giren dopaminin yerini, madde dışında bir araçla tamamlamaya çalışıyoruz. Bu tedavi yolunun başlıca ve en önemli adımıysa

kişinin, hastalığının farkında olması” diye konuştu. Uyuşturucu madde kullanımı ve bağımlılıkla mücadelede Türkiye’de ağırlıklı olarak bireysel tedavi yönteminin izlendiğini söyleyen Noyan, “Bizim önceliğimiz ve tercihimiz tedavinin psikososyal odaklı olması. Yani tedavide hem biyolojik hem psikolojik müdahale hem de

sosyolojik yaklaşımlar olmalı. Hastanın da önce klinik durumunu anlaması ve hastalığı kabullenmesi gerekiyor. Birçok hastamız bize ailesinin, yakınlarının zoruyla ya da çevrenin baskısıyla geliyor ve hasta olduklarını kabul etmiyorlar. Biz ilk önce farkındalığı ortaya koymaya çalışıyoruz. İkinci aşamada bazı test ve tetkikler yapıyoruz. Çünkü alkol ve madde beyinde bazı değişiklikleri, vücutta bazı değişiklikleri tetikliyor. Karaciğeri, böbrek işlevlerini bozabiliyor. Hastanın yaşadığı yoksunluğu biz başka ilaçlarla tedavi etmeye çalışıyoruz. Sürece eşlik eden başka psikiyatrik belirtiler varsa onlara özgü ilaçlarımızı veriyoruz. Bu biyolojik tarafı, bunun yanında mutlaka bir psikoterapi süreci öneriyoruz” diyor.

Son olarak AMATEM’lerin yaygınlaştırılması gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. Onur Noyan, bu merkezlerin en etkili çözüm ortakları olduğunu hatırlatıyor: “Devletin tedavi servisleri maalesef yetersiz. Bu alanda çalışan psikolog sayısı daha da yetersiz. Yani bağımlı kişilerin özel bir kliniğe gidip alabilecekleri desteği, devlette alma ihtimalleri maalesef çok az. Her il ve ilçede mutlaka AMATEM açılması, doktor ve psikolog sayısının artırılması şart.” ●

DERMATOLOGLARLA*
GELİŞTİRİLDİ

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

3 TEMEL SERAMİD, 1 GÜÇLÜ CİLT BARIYERİ



3 TEMEL SERAMİD İÇEREN FORMÜLÜYLE
CİLT BARIYERİNİ 1 SAATTE ONARMAYA YARDIMCI OLUR.**

*Dermatologlar tarafından belirtilen bilgi ve ihtiyaçlar esas alınarak geliştirilmiştir. **Instrumental test, 28 kişi

DENİZLERİN SÜRDÜRÜLEBİLİR TEMİZLİĞİ İÇİN GÜÇLÜ İŞ BİRLİĞİ

Orzaks İlaç, 3 Mart Dünya Omega-3 Günü kapsamında çevresel sürdürülebilirliğe dikkat çekmek için “Mavi Gelecek Projesi” adıyla önemli bir sosyal sorumluluk çalışmasına imza attı. Deniz Yaşamını Koruma Derneği (DYKD), Türkiye Çevre Eğitim Vakfı (TÜRÇEV) ve Arnavutköy Belediyesi iş birliğiyle gerçekleştirilen proje kapsamında, Karaburun Sahili’nde geniş katılımlı bir kıyı temizliği etkinliği düzenlendi.



Denizlerin sürdürülebilir temizliği ve çevre bilincinin artırılması amacıyla hayata geçirilen “Mavi Gelecek Projesi”, bu yıl da deniz ekosistemini korumaya yönelik önemli bir adım attı. Etkinliğe Orzaks İlaç CEO’su Yunus Emre Alimoğlu, Orzaks İlaç Pazarlama ve Kurumsal İletişim Direktörü Müge Turan, Arnavutköy Belediye Başkanı ve başkan yardımcısı katıldı. Proje, denizlerin temizliği ve sürdürülebilir Omega-3 kaynaklarının korunması konusunda farkındalık yaratmayı hedefliyor.

TOPLUM İÇİN DAHA SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR GELECEK

Orzaks İlaç Pazarlama ve Kurumsal İletişim Direktörü Müge Turan, şirketin toplumsal ve çevresel sorumluluk bilinciyle hareket ettiğini vurgulayarak şunları söyledi: “Toplum sağlığına ve çevreye duyduğumuz sorumluluk doğrultusunda Mavi Gelecek Projesi’ni duyurmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. 3.Mart Dünya Omega-3 Günü’nde denizlerin temizliği, su altı yaşamının korunması ve Omega-3’ün insan sağlığındaki kritik rolüne dikkat çekmek en büyük önceliğimiz. Orzaks İlaç olarak, doğal kaynaklarımızın korunmasına katkıda bulunarak toplum için daha sürdürülebilir bir gelecek inşa etmeye çalışıyoruz. Bu etkinlik, denizlerimizi korumanın sadece bir günlük bir görev olmadığını, sürekli bir sorumluluk olduğunu bizlere bir kez daha hatırlattı. Orzaks İlaç olarak, 20 yıllık sektör deneyimimizle sağlığa değer katmak için çalışmalarımıza devam edeceğiz.”

HER YIL FARKLI BİR KIYI ŞERİDİNDE TEMİZLİK ETKİNLİKLERİ

Denizlerin temizliğinin yalnızca ekosistem için değil, Omega-3 açısından zengin besin kaynaklarının sürdürülebilirliği için de kritik bir öneme sahip olduğunu belirten Orzaks İlaç CEO’su Yunus Emre Alimoğlu, konuya dair şu açıklamaları yaptı: “Denizlerimiz, Omega-3 açısından zengin balıkların ve diğer deniz canlılarının yaşam alanıdır. Eğer denizlerimizi koruyamazsak, yalnızca deniz ekosistemlerini değil, insan sağlığını da riske atmış oluruz. Günümüzde deniz kirliliği, bu tür besin kaynaklarının kalitesi ve güvenliği üzerinde önemli tehditler oluşturuyor. Orzaks İlaç olarak, sadece sağlıklı ürünler sunmakla kalmıyor, bu ürünlerin doğal kaynaklarının korunmasına da öncelik veriyoruz. Önümüzdeki beş yıl içinde, deniz temizliği projelerine yatırımlarımızı artırmayı hedefliyoruz. Mavi Gelecek Projesi ile farkındalık yaratmak ve denizlerimizin geleceği için sorumluluk almak bizim için büyük önem taşıyor.”

DENİZLERİN TEMİZLİĞİ İÇİN GÜÇ BİRLİĞİ

Orzaks İlaç, DYKD ve TÜRÇEV iş birliğiyle gerçekleştirilen kıyı temizliği etkinliği kapsamında toplanan plastik, metal ve diğer atıklar ayrıştırılarak geri dönüşüme kazandırıldı. Etkinlik boyunca gönüllüler, denizlerdeki plastik kirliliğinin ekosisteme ve insan sağlığına etkileri hakkında bilgilendirildi. Denizlerin sürdürülebilirliği ve Omega-3 farkındalığını artırmayı amaçlayan Orzaks İlaç, önümüzdeki dönemde daha geniş kapsamlı farkındalık projeleriyle toplumsal bilinç oluşturmaya sürdüreceğini duyurdu.

Ocean | Cogniven

Odağım Sen

Üridin

Sitikolin

Fosfotidilserin



Likit form



Kapsül form

ORZAX
SAĞLIĞA HEDİYE



HELİKOPTER EBEVEYNLİK VE RİSKLERİ

Psikoloji Prof. Dr. T. Gül Şendil’le “helikopter ebeveynlik” ve riskleri üzerine konuştuk. Şendil’e göre: “Ebeveynler bu tutumu genelde ‘en iyisini yapmak’ adına sergiliyor ama araştırmalar bunun çocukların ruh sağlığından kariyer seçimlerine kadar pek çok alanda ciddi sorunlara yol açtığını gösteriyor.”

Çocuğunun her adımını kontrol eden, sürekli denetleyen ve ona neredeyse hiç nefes alma alanı bırakmayan anne-babaları tanımlamak için kullanılan helikopter ebeveynlik, hayatlarının tek odağını çocukları yapan ebeveynleri ifade ediyor.

Ancak helikopter ebeveynlik, çocuğun ruhsal ve sosyal gelişimi için riskler taşıyor. Psikoloji Prof. Dr. T. Gül Şendil, aşırı kontrolün çocuklarda özgüven eksikliği, duygusal stres ve riskli davranışlarda bulunma eğilimine yol açabileceği uyarısında bulunuyor. Şendil, ebeveynlerin biraz geri çekilerek çocukların hayatı kendi yollarıyla öğrenmesine izin vermesi gerektiğini vurguluyor.

ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ VE DUYGUSAL STRES

Helikopter ebeveynliğin, çocuklarda kaygı ve depresyon riskini artırdığına dair birçok çalışma bulunduğunu belirten Şendil, “Aşırı kontrol, çocuklarda özgüven eksikliğine ve duygusal strese sebep oluyor. Örneğin bir araştırmaya göre bu tarz ebeveynlik, çocuklarda ‘mükemmeliyetçi’ bir yapıya neden oluyor. Bunun sonucu olarak, çocuklar kendilerini sürekli baskı altında hissediyor ve asla yeterince iyi olmadıklarını düşünüyorlar. Bazı anne babalar, çocuklarının eğitim hayatına o kadar müdahale ediyor ki bu durum, çocuğun ders çalışma isteğini bile olumsuz etkiliyor. Çocuklar, ders çalışmayı bir zevk değil, sadece anne babasını



HELİKOPTER EBEVEYN ÖZELLİKLERİ:

- Genellikle az çocuklu (1 veya 2 çocuklu) ebeveynlerdir.
- Çocuklarının her daim yanında olmak isteyip onların tüm işlerine müdahale etmeye çalışırlar.
- Çocuklarının kişiliklerine ve hayatlarına karışırlar.
- Çocuklarının hayatını planlayıp yönetirler, çocuğun katılacağı etkinliklere karar verirler.
- Çocuklarına sürekli kural koyarlar ve çocuklarının isteğini önemsemezler.
- Çocuklarının hayatın hiçbir alanında başarısız olmasına izin vermezler.
- Çocukların yapması gereken sorumlulukları üstlenirler.
- Çocuklarının hem öğrenim hayatlarını hem sosyal hayatlarını yakından izleyerek müdahale ederler.
- Fazla korumacı davranırlar.
- Helikopter ebeveynlerin kullandıkları dil dahi farklıdır: "Karnımız acıktı, ödevimiz var, biz bugün yorulduk" gibi "biz" dilini kullanırlar.
- Her ortamda çocuklarından bahsederler.
- Çok fazla kontrolcü, mükemmeliyetçi ve çocuğun her anına müdahale ederler.



memnun etmek için yaptığı bir görev olarak görüyor” uyarısında bulunuyor.

KARİYER SEÇİMLERİNDE KARARSIZLIK

Ayrıca çocukların kariyer seçimlerinde daha kararsız olduklarını ve hata yapma korkusuyla yeni fırsatlara açık olamadıklarını ifade eden Şendil, “Aşırı müdahaleci ebeveynlerin çocukları, arkadaşlık ve romantik ilişkilerde kendilerini yeterince başarılı hissetmiyor. Çocuklar, kendi kararlarını almakta zorlandıkları için sosyal çevrelerinde bağımsız bir birey gibi hareket edemiyorlar. Bu da uzun vadede ilişki problemlerine yol açıyor” diyor.

RİSKLİ DAVRANIŞLAR

Helikopter ebeveynlere sahip çocuklarda sıklıkla

anksiyete, içe kapanma, depresif davranışlar, okulda fiziksel aktiviteye katılmama, sosyal katılım yetersizliği ve düşük yaşam kalitesi gözlemleniyor. Ebeveynlerin bu baskıcı tutumu, düşük özsaygı, yetersizlik duygusu, değersizlik, kendisini güvenilmez hissetme, kimlik gelişimi ve özgüvenle ilgili sorunları da beraberinde getiriyor. Daha ileri dönemlerde, yetişkinlik döneminde depresyona yatkınlık, bireyselleşememe ile gelişen bağlanma sorunları, bağımlı kişilik gelişimi veya narsist kişilik gelişimi, iş ve aile yaşantısında uyum sorunları da yaşanabiliyor. Psikoloji Prof. Dr. T. Gül Şendil, ebeveynlerin her konuda çocuklarını korumaya çalışırken aslında onların bağımsızlık geliştirme şansını da ellerinden aldığına dikkat çekiyor: “Bu durum, bazı çocuklarda riskli davranışların ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Örneğin, bir araştırmada aşırı kontrol edilen gençlerin daha fazla alkol kullandığı tespit edilmiş çünkü bu gençler, bağımsızlıklarını kanıtlamak için farklı yollara başvuruyorlar.”

GEREKTIĞİNDE REHBERLİK EDİLMELİ

Helikopter ebeveynler için en önemli tavsiyenin, çocuklarının bağımsızlıklarını teşvik etmek ve karar verme süreçlerinde onlara daha fazla alan tanımak olduğunu belirten Şendil, “Çocukların hata yapmasına izin vermek, onların gelişimi için kritik öneme sahip. Unutmayın, çocukların yanında olmak elbette önemli. Ama bu, onları sıkıca kontrol etmek anlamına gelmiyor. Daha çok, onları desteklemek ve gerektiğinde rehberlik etmek şeklinde olmalı. Çocukların kendi ayakları üzerinde durmalarına fırsat verildiğinde hem daha sağlıklı bireyler yetişir hem de ebeveynler gereksiz bir yıpranmadan korunmuş olur.”

ANNE-BABALAR NELER YAPABİLİR?

Çocuğun hayatı yönetilmemeli, karşılaştığı problemleri kendisinin çözebilmesi için imkân verilmeli ve kendini ifade etmesi sağlanmalı. Çocuğa kendi istediği şeyleri yapabilmesi için yeterli alan ve zaman açılmalı, güvenilmeli ve yaşına uygun sorumluluklar verilmeli. Çocuğun kendi ayakları üzerinde durmasını öğrenebilmesi için farklı deneyimler yaşamasına izin verilmeli ve gerektiğinde bir uzmandan yardım alınabileceği unutulmamalı. Prof. Dr. T. Gül Şendil’e göre: “Sonuç olarak helikopter ebeveynlik niyet olarak iyi görünse de uzun vadede çocukların hem ruhsal hem de sosyal gelişimi için ciddi riskler taşıyor. Belki de en iyisi, biraz geri çekilip çocukların da hayatı kendi yollarıyla öğrenmesine izin vermek çünkü hayat, deneyimlerden öğrenildiğinde daha anlamlı.” ●

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Onarıcı saç bakım maskesinden dudak dolgunlaştırıcı seruma en yenilikçi ürün tavsiyelerimiz bu sayfada sizleri bekliyor.



PGED CARE BODY CARE LOTION

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından geliştirilen bu vücut losyonu, içeriğindeki panthenol ve karite yağı sayesinde cildi derinlemesine nemlendirir ve onarır.

HERBASIST HERBAJEL

İçerdiği doğal, etkili, vitamin ve minerallerce zengin bitki ekstraktları sayesinde selülit problemlerini çözmeye yardımcı olarak, ciltte sıkılaşmaya ve uygulanan bölgenin pürüzsüzleşmesine katkı sağlar.

BIOXCIN KERATIN & ARGAN SERİSİ ONARICI SAÇ BAKIM MASKESİ

Zenginleştirilmiş formülü, keratin, argan yağı ve BioComplex B11 ile saç tellerinizi kökten uca besler ve onarır. Kuru ve yıpranmış saçlarınızı canlandırırken, ipeksi yumuşaklık ve parlaklık kazandırır. Saçlarınızı dökülmelere karşı korur ve saç yapısını güçlendirir.

ESTHEDERM PHOTO REVERSE SOIN PROTECTEUR ANTI TACHES

Cilt lekelerinin görünümünü önleyen ve azaltan koruyucu güneş kremi. Cildi aydınlatır ve nemlendirir, koyu lekelerden ve fotoyaşlanmanın etkilerinden korunur. Daha eşit görünen bir cilt tonu sunar. Oksidatif strese ve hücre hasarına karşı korunan cildi nemlendirir.

CERAVE AKNEYE EĞİLİM GÖSTEREN CİTLERE ÖZEL TEMİZLEYİCİ

Akneye eğilim gösteren ciltlere özel temizleyici, gözeneklere nüfuz ederek cilt kusurlarının görünümünü azaltır. Salisilik asit içeren formülüyle gözeneklere nüfuz ederken, üç temel seramid içeren formülüyle cilt bariyerinin onarılmasına yardımcı olur.

NUXE VERY ROSE DOLGUNLAŞTIRICI DUDAK SERUMU

Hyaluronik asit ve yağ asitleri açısından zengin gül yağı özü, dudakları derinlemesine nemlendirir ve dolgunlaştırır. İçeriğindeki acı biber özü, mikro dolaşımı harekete geçirirken biberin hafif karıncalanma hissi, mentolün ferahlatıcı etkisiyle dengelenerek dudagınızda "sıcak-soğuk" bir hissiyat yaratır.

LA ROCHE POSAY MELA B3 SERUM

Koyu lekelerle karşı etki göstererek cildi aydınlatır. Tüm cilt tonlarında, yaşlanma, güneş ve akne sonrası oluşan lekeleri dahil olmak üzere, etkisi klinik olarak kanıtlanmıştır.

OTACI DÖKÜLMEME KARŞI VİTAMİNLİ KLİNİK SERUM

Bileşimindeki biberiye, at kuyruğu özü, üzüm çekirdeği, adaçayı ve buğday proteini saçları kökten uca güçlendirerek dökülmenin giderilmesine yardımcı olur.



BABE

LABORATORIOS

STOP AKN PATLATMA TEDAVİ ET.

TAM YERİNDE

ÖNLER

AZALTIR

DÜZELTİR



Yağlı ve akneye meyilli ciltler için
bakım formülü.

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Ailenizin en minik üyelerini de unutmadık. Yeni doğanlar için özel geliştirilen diş macunundan bebeğinizin hassas cildine uygun sivrisineklerden koruyucu banta pek çok yenilikçi ürün tavsiyelerimiz bu sayfada sizleri bekliyor.



9



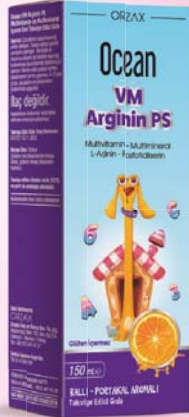
10



11



12



13



14



15



16



17



18



9 DALIN CARE ATOCURE SAÇ VE VÜCUT ŞAMPUANI

Saç derisini ve cildi temizlerken kurutmaz, cildi derinlemesine nemlendirir ve cilt bariyerini korur. Göz yakmayan formüle sahiptir.

10 MOSQUITAN FAMILY-KIDS BANT

Patentli mikrokapsül teknolojiyle içeriğinde doğal limon ökalıptüs, limon otu ve çay ağacı esansiyel yağları bulundurulmuş, sivrisineklere karşı 4-6 saat boyunca doğal koruma sağlar.

11 NBT LIFE MEGAMEM KIDS

Beyin fonksiyonlarının, görme yetisinin ve kalp fonksiyonlarının korunmasında etkin olan DHA içeriğine sahiptir. Nöron ve beyin fonksiyonları için önemli B vitaminlerini içerir.

12 SOLGAR KANGAVİTES

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

13 OCEAN VM-ARGINİN PS

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

14 BIODERMA ATODERM DUŞ JELİ

Kuru ve çok kuru ciltler için nemlendirici ve besleyici etki sunan Bioderma Atoderm duş jeli hem yüz hem de vücut kullanımına uygundur.

15 ARGİVİT FOCUS SIVI

İçeriğindeki C vitamini, çinko, B6 vitamini, A vitamini, selenyum, D vitamini, B12 vitamini ve folik asit, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna yardımcı olur.

16 SÖRVAGEN SMART VİTAMİM

4 yaş üstü çocuklar ve yetişkinler için uygun, Cognizin markalı, Japon menşeli, patentli Sitikolin, Norveç menşeli DHA Omega 3 balık yağı ve vitamin B12 içerir.

17 BABE PEDIATRIC OIL SOAP

Tüm cilt tipleri için uygun, cildi derinlemesine besleyen ve nemlendiren yüksek oranda doğal yağ içeren günlük kullanım için banyo jeli.

18 SMILEYES BABY AHUDUDU AROMALI DİŞ MACUNU

0-3 yaş arası bebekler için özel olarak formüle edilmiş %99 doğal içerikli Smileyes, florür, SLS içermez. Yutulabilir formüle sahiptir.

Wellcare™

Vitamin D₃

SEN **D** İYİ YAŞA!



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

En yakın sağlık danışmanınızın eczacılar olduğunu hatırlatmak isteriz. Bahar aylarına girerken ihtiyaç duyabileceğiniz vitamin ve takviye gıdalardan sizlere en uygun olanlarını öğrenmek için eczacınıza danışabilirsiniz.

19



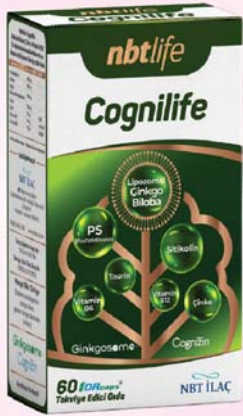
20



21



22



23



24

25



26

27



19 MYGUMMY APPLE CIDER VINEGAR
Elma sirkisiyle tatlandırılmış krom ve zencefil ekstresi içeren gıda takviyesidir. İçeriğiyle, sağlıklı beslenme alışkanlıklarınızı desteklemeye yardımcı olur.

20 OCEAN COGNIVEN
Ocean Cogniven; sinir sisteminin normal işleyişine, normal enerji oluşum metabolizmasına, hücrelerin oksidatif stresten korunmasına, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.

21 REDOXON PRO
11 vitamin ve mineral içeren Redoxon Pro, C, D vitaminleri, çinko ve selenyum içerir. Bu vitamin ve mineraller bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekler.

22 NBT LIFE COGNILIFE
Yüksek biyoyararlanıma sahip Ginkgosome patentli Lipozomal Ginkgo Biloba ekstresi içerir. İçeriğinde bulunan B6 ve B12 vitamini; normal enerji oluşum metabolizmasına, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

23 WELLCARE MAGNEZYUM+VİTAMİN B6
Yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına normal kas fonksiyonlarına, normal kemiklerin korunmasına ve bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına katkıda bulunur.

24 STREPSILS HERBAL PROPOLIS
Bitkisel içerikli bir pastil takviye edici gıdadır. Şekersizdir. C vitamini ve kır iğdesi içerir.

25 NUTRAXIN BROMELAIN FORTE
İçeriğindeki probiyotik mikroorganizmalar, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Ayrıca, içeriğindeki krom normal kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.

26 VELAVIT VIVA CLRX
Keçi sedefotu ekstresi, krom, kitosan ve 5-htp içeren bu gıda takviyesi, deniz kabuklarından elde edilen kitosana destekleniyor.

27 KARTIX GLUCOSAMINE COMPLEX
Glukozamin sülfat, kondroitin sülfat, MSM, Boswellia serrata, hyaluronik asit ve doğası değiştirilmemiş tip II kolajen içeren özel bir formüldür.

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

Cildinizin gece boyunca
yenilenmesi mümkün mü?

YENİLEYİCİ VE ONARICI GECE BAKIMI
GECE BOYUNCA ETKİ, GÜN BOYU İŞİLTİ

YENİ

6 KAT

DAHA HIZLI
CİLT YENİLENMESİ*



EXCELLAGE^{NT}

DOLGUNLAŞTIRICI • BESLEYİCİ • GÜÇLENDİRİCİ • ONARICI BAKIM

*Otomatik değerlendirme, ilk uyanıştan sonra ve 28 günlük kullanım sonrasında 32 gönüllü üzerinde gerçekleştirilmiştir.



BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRME VE HIZLI İYİLEŞME İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. M. Emel Alphan, bağışıklık sistemi (immün sistem) ve beslenme arasındaki ilişkinin önemini değerlendirdi.

Bağışıklık sisteminin güçlü tutulmasında beslenmenin önemli rol oynadığını vurgulayan Beslenme ve Diyetetik Prof. Dr. M. Emel Alphan, bağışıklığı güçlendiren aminoasit, mineral ve vitamin gibi besin öğelerinin ve antioksidanların doğal besinlerle alınmasının önemini vurguluyor. Sıklıkla görülen gribal enfeksiyon, soğuk algınlığı gibi insanları çok hırpalayan ve rahatsız eden hastalıkların nedeninin bir çeşit inflamatuvar durum olduğunu belirten Alphan, inflamatuvar bir hastalıkta uygulanacak diyetin de anti-inflamatuvar özellikleri taşıması gerektiğini söylüyor. Alphan, anti-inflamatuvar beslenme planı içinde meyve ve sebze, posadan zengin tam tahıllar, kuru baklagiller, çoklu doymamış omega-3 yağ asitlerini içeren yağlı balıklar ve kuruyemişin yer almasını tavsiye ediyor.

Prof. Dr. M. Emel Alphan bağışıklık sisteminin tanımını şu şekilde yapıyor: "Vücudumuzda enfeksiyonların yanı sıra vücuda giren virüs, bakteri ve mikrop gibi yabancı yapılara karşı direnci sağlayan hücrelerin, dokuların ve moleküllerin oluşturduğu bütün sistem bağışıklık sistemi yani immün sistem olarak tanımlanır. Bu hücrelerin ve moleküllerin oluşturdukları koordineli reaksiyonlara 'immün yanıt' denir. Vücuda giren konakçının ya da virüs, bakteri ve mikrop vb. yabancı

yapılara karşı oluşan bağışıklık (immün) yanıtını koruyan ve güçlendiren ve/veya abartılı ve zararlı inflamatuvar (iltihabi) yanıtı baskılayan beslenmeye 'immünonütrisyon' (bağışıklığı artıran beslenme), immün fonksiyonları düzenleyen besin öğelerine de 'immünonütrientler' (bağışıklığı güçlendiren besin öğeleri) denir." Bağışıklığı güçlendiren besin öğelerinin aminoasitler, yağ asitleri, mineral ve vitaminler olduğunu kaydeden Alphan, "Bağışıklığı güçlendiren besin öğeleri; proteinlerin en küçük birimleri olan aminoasitlerden arjinin ve glutamin, DNA ve RNA'nın yapı taşı olan nükleotidler, omega-3 yağ asitleri ile selenyum, çinko gibi mineraller, sebze ve meyvelerde bulunan A, C ve E vitaminleri gibi antioksidan vitaminlerdir" diyor.

DOĞAL BESİNLERİ GÖZ ARDI ETMEYİN

Bağışıklığı güçlendiren besin öğelerinin doğal besinlerle alınmasının önemini vurgulayan Alphan'a göre: "Bütün bu besin öğelerini ve besin öğesi olmayan bileşenlerden olan antioksidanları, doğal besinlerle almak son derece önemlidir. Yapılan çalışmalarda alınan besin takviyelerine göre doğal besinlerle alınan bağışıklığı güçlendiren besin öğelerinin çok daha etkili olduğu bulunmuştur."



HAPŞIRIK, AĞRI, ATEŞLENME SAĞLIKLI BİRER TEPKİ...

İnflamasyonun bağışıklık sisteminin güçlü bir tepkisi olduğunu belirten Alphan, "İnflamasyonun kötü olduğu yönünde yaygın bir inanış vardır. İnflamasyonun olumsuz yan etkileri olsa da aslında inflamasyon bağışıklık sisteminin sağlıklı bir tepkisidir. Vücuda bakteriler, virüsler veya alerjenler gibi yabancı bir istilacı girdiğinde veya vücutta bir yaralanma oluştuğunda, bağışıklık hücreleri hızla harekete geçerler. Hapşırık, öksürmek, ağrı, ateşlenme veya şişlik gibi belirtiler bağışıklık sisteminin hasarlı dokuyu tamir ettiğini veya vücuda giren yabancı istilacılarla savaştığını gösterir" diyor.

EGZERSİZ EKSİKLİĞİ, SAĞLIKSIZ BESLENME İNFLAMASYONU TETİKLEYEBİLİR

İyileşme gerçekleştikçe inflamasyonun yavaş yavaş azaldığını kaydeden Prof. Dr. M. Emel Alphan, "Ancak inflamasyon uzayıp tedavi edilmediğinde, istilacılar sağlıklı hücrelere de zarar vermeye başlar. Bazen egzersiz eksikliği, yüksek stresle bazı popüler diyetler ve yüksek enerjili Batı tarzı diyetlerden, örneğin bol proteinli, yağdan zengin ketojenik diyetlerle fast-food tarzı beslenme gibi sağlıksız diyetlerden kaynaklanan sağlıksız bir yaşam tarzı, tüm vücutta kronik olarak düşük seviyelerde inflamasyonu tetikleyebilir. Özellikle ketojenik diyetler ve glütensiz diyetlerle posalı besinler alınmadığı için oluşan sağlıksız bağırsak mikrobiyotası, zararlı mikropların artmasına yararlı mikropların da azalmasına, bağışıklığın düşmesine ve yorgunluğa neden olabilir. Bu da inflamatuvar hastalıkların sık sık tekrarlanmasına yol açabilir" uyarısında bulunuyor.

KRONİK HASTALIKLARA ZEMİN HAZIRLAYABİLİR

Kronik düşük dereceli inflamasyonda genellikle belirtilerin fark edilemeyebileceğini ancak bu inflamasyonun uzun sürmesinin önemli riskleri beraberinde getirebileceğini kaydeden Alphan, zamanla kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, yağlı karaciğer hastalığı, Alzheimer ve kanser gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların oluşumuna da zemin hazırlayabileceğini söyledi.

ANTI-İNFLAMATUAR BESLENME BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİYOR

Batı tarzı diyetler kadar, diyet bileşenlerinin de inflamasyonda önemli role sahip olduğunu kaydeden Prof. Dr. M. Emel Alphan'a göre: "Çeşitli besinlerden alınan anti-inflamatuvar ve proinflamatuvar bileşenler, insanlardaki inflamatuvar durumun derecesini belirleyebilir. Bağışıklığı artıran anti-inflamatuvar beslenme uygulandığında virüsler, bakteriler, mikroplar gibi vücuda giren yabancı maddelere karşı direnç oluşur ve koruma işlevi artar, inflamasyonda azalma olur ve yara iyileşmesindeki düzelleme hızlanır."

ANTI-İNFLAMATUAR BESLENMEDE NELER OLMALI?

Anti-inflamatuvar beslenme planı için tavsiyelerde bulunan Prof. Dr. M. Emel Alphan, "Meyve ve sebzeler günde beş-on porsiyon tüketilmeli. Tekli doymamış yağ asitlerini içeren avokado, zeytinyağı, fındık yağı, fındık, fındık ezmesi, fıstık, badem ve ceviz gibi sert kabuklu yemişlerden haftada dört-beş avuç, günde bir avuç yenilebilir. Tam buğday ekmeği, bulgur vb. posadan zengin tam tahıllar her gün, kuru baklagiller de haftada en az üç-beş porsiyon tüketilmeli. Çoklu doymamış omega-3 yağ asitlerini içeren sardalya, uskumru, çipura, mezgıt, somon, ringa balığı gibi yağlı balıklar haftada en az iki porsiyon şeklinde beslenme planına dahil edilmeli. Su ürünleriyle ceviz ve keten tohumu, çay, kahve, otlar, baharatlar özellikle zerdeçal ve zencefil anti-inflamatuvar besinler arasında sayılabilir."

İNFLAMASYONU TETİKLEYEN YİYECEK VE İÇECEKLER

İnflamatuvar durumunu tetikleyen besinler ve içeceklerin tüketimine de dikkat edilmesi gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Alphan'a göre: "Meşrubatlar, meyve suyu ve meyveli içecekler, buzlu çay gibi şekerli içecekler inflamatuvar durumunu tetikliyor. Beyaz ekmek, makarna, pirinç gibi rafine karbonhidratlı besinler, kızarmış yiyecekler, pastırma, salam, sosis ve soslu sandviç gibi işlenmiş yüksek yağlı etlerle yapılan yiyecekler aynı şekilde

Ligone® Day & Night

60 Kapsül

Sirkadiyen Denge

Gün Boyu Enerji

ATP
D-Ribose
Coenzyme Q-10
L-Carnitine
L-Arginine
Vitamin B1/Benfortiamine

30 Kapsül
Gündüz



Gece Boyu Huzur

L-Tryptophan
L-Theanine
Passiflora
Camomile
Valerian

30 Kapsül
Gece



Newday® Magnezyum Complex

60 Kapsül

Magnezyum normal **ENERJİ** oluşum metabolizmasına, kas fonksiyonuna, psikolojik fonksiyona, sinir sistemine, kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.



Magnezyumun Biyoyararlanımı Yüksek
BISGLYCINATE - TAURATE - MALATE - CITRATE
Aktif Form Vitamin B6 (P-5-P)





inflamasyonu artırıyor. Krema ve tereyağı, tam yağlı süt ürünleri, kısmen hidrojene edilmiş yağlar, doymuş yağ içeren yağlı et, tavuk ve aşırı alkol inflamatuvar durumu tetikleyen besinler arasında yer alıyor.”

AKDENİZ VE DASH DİYETLERİ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİYOR

Akdeniz diyeti ve hipertansiyona özgü bir diyet yaklaşımı olan DASH diyetinin birçok anti-inflamatuar besin ögesini de içeren, tüm dünyada sağlıklı olduğu kabul edilmiş en önemli öğün planlama yaklaşımlarından olduğunu belirten Prof. Dr. M. Emel Alphan, bu diyetlerle bağışıklık sisteminin güçlendiğinin altını çiziyor. Sadece beslenme düzeniniz değil, diyet dışında, düzenli egzersiz yapmak, stresi kontrol etmek ve yeterince uyumak inflamasyonu kontrol etmeye yardımcı olabilir.

ÇOCUKLARDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN İPUÇLARI

Çocuklarda bağışıklık sisteminin güçlendirmek için de tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmek gerekiyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Bahar Atas, çocukların bağışıklık sisteminin doğal yollarla desteklemek, hastalıklara karşı dirençlerini artırmak için C vitamini, D vitamini, çinko ve omega-3 gibi vitamin ve mineralleri içeren yiyeceklerin tüketilmesi gerektiğini söylüyor.

Düzenli olarak çocukların yıllık kontrollerini ve kan tahlillerini yaptırmak gerektiğine dikkat çeken Uzm. Dr. Atas çocuklarda bağışıklık sisteminin güçlendirmek için şu tavsiyelerde bulunuyor: “Özellikle demir, B12, D vitamini ve tiroid açısından mutlaka tarama yapılmalı. Eğer bunlarda bir eksiklik varsa mutlaka bu vitaminleri yerine koyuyoruz. Bunlar için preparatlarımız var. Vitaminin yanı sıra haftada üç-dört gün probiyotik ve çinko takviyeleri de öneriyorum. Balık yemeyen çocuklar için ebeveynlere balık yağı başlamlarını tavsiye ediyorum. Çocukların okula giderken güzel kahvaltı yapmaları gerekiyor. Düzenli meyve ve sebze tüketimi, tam tahıllar ve sağlıklı yağ kaynakları çocuğun bağışıklığını destekler. Düzenli uyku, hijyen alışkanlıkları ve fiziksel aktivitenin de bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır. Çocukların en geç saat 21.00 da yatağa olmaları gerekiyor.” ●



Prof. Dr. M. Emel Alphan



Uzm. Dr. Bahar Atas

VICHY
LABORATOIRES

DÜNYADA 70.000 DERMATOLOG
TARAFINDAN ÖNERİLEN MARKA^[3]



CO-BONDING TEKNOLOJİSİ

TÜM KOLAJEN AİLELERİNİ BAĞLAR & GÜÇLENDİRİR^[1]

YAŞLANMANIN
16 BELİRTİSİNE
KARŞI ETKİLİ^[2]

+%350

KOLAJEN BOOST^[4]

YENİ LIFTACTIV
COLLAGEN
SPECIALIST 16

[1] In-vitro test [2] Klinik, instrumental ve tüketici testleri [3] Ocak-Mayıs 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen A+A bağımsız araştırma şirkeli araştırma sonuçları esas alınmıştır. [4] Aktif içerikler üzerinde in-vitro test



4. AKILCI VE BİLİMSEL TAKVİYE ZİRVESİ

“Akılcı ve Bilimsel Takviye Derneği” tarafından düzenlenen ve Alyors Grup iştiraklerinden NBT İlaç’ın ana sponsor olduğu “4. Akılcı ve Bilimsel Takviye Zirvesi” 21-23 Şubat tarihlerinde 600 fiziki katılımcı ve bine yakın online izleyiciyle Antalya’da başarıyla gerçekleşti.

Dört yıl önce “Gıda takviyelerinin kullanımında doğru zaman, doğru form, doğru miktar, doğru yöntem nedir? Akılcı ve bilimsel temelde, güncel gelişmeler bize ne anlatıyor?” sorularına cevap aramak üzere düzenleme fikri ortaya çıkan zirvede, bu yıl otuzdan fazla alanında uzman konuşmacı yer aldı. ABTD Yönetim Kurulu Başkanı ve NBT İlaç Genel Müdürü İrfan Kaya yaptığı “Kalabalık Yalnızlık” başlıklı açılış konuşmasının ardından zirve onursal başkanı Uzm. Dr. Tahir Özakkaş konuşmasını gerçekleştirdi. Dolu dolu bir programla “nöroinflamasyon” temasının işlendiği zirvede, TC Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü’nün, İstanbul İl Tarım ve Orman Müdürlüğü’nün, TC Ticaret Bakanlığı Reklam Denetim Daire Başkanlığı’nın değerli temsilcilerinin konuşmalarıyla katkı sağladığı program, alanında uzman konuşmacı kadrosuyla üç gün boyunca yoğun bir programla devam etti.

Zirvenin ilk gününde psikoterapinin ülkemizdeki duayen ismi Uzm. Dr. Tahir Özakkaş tarafından gerçekleştirilen “Zedelenmiş Ruhun Bedene İzdırabı” konulu sunumun ardından, Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından gerçekleştirilen “Nöroinflamasyonda Kişiye Özel Tedavi Yaklaşımı” başlıklı konuşma büyük beğeni topladı. Zirve, cumartesi gecesi, Prof. Dr. Kemal Sayar’ın “İnsanın

Mutluluk Arayışı” başlıklı söyleşiyle devam etti. Alanında uzman konuşmacılar tarafından, nöroinflamasyonda stres yönetiminden, pediatrik vakalarda nöroinflamasyona yaklaşıma, bağırsak beyin ilişkisinden mikrobiyotaya, nefes egzersizlerinden nöronal yollara kadar birçok konu derinlemesine ele alındı.

Eczacılarımız tarafından gerçekleştirilen “Eczacı Bakış Açısıyla Nöroinflamasyon’da Akılcı Takviye Kullanımı” başlıklı paneldeyse nöroinflamasyon alanında eczacı danışmanlığının önemi ele alındı. Zirvede ayrıca “Eczanede Başarıya Yolculuk” başlıklı panelde eczane danışmanları tarafından eczanede ekip yönetimi ve finans üzerine sunumlar gerçekleştirildi.

Zirvenin son günü, ABTD Genel Sekreteri ve NBT İlaç Pazarlama Müdürü Dr. Mustafa Kalkan tarafından gerçekleştirilen “Nöroinflamasyonla savaştan inovatif moleküller” konulu sunumla başladı ve Sn. İrfan Kaya tarafından gerçekleştirilen kapanış oturumuyla sona erdi. Aynı zamanda hibrid zirve modeliyle gerçekleştirilen zirve, online izlemek isteyenler için bir sosyal sorumluluk projesi geliştirilerek, online yayından gelen tüm geliri Kadın Hekimler Eğitime Destek Vakfı (KAHEV)’na bağışlama kararı alarak burs fonuna katkıda bulundu.



İrfan Kaya - ABTD Yönetim Kurulu Başkanı ve NBT İlaç Genel Müdürü



Dr. Mustafa Kalkan - ABTD Genel Sekreteri ve NBT İlaç Pazarlama Müdürü



Prof. Dr. Kemal Sayar - Psikiyatrist & Psikoterapist

nbtlife **SafLife**

SafLife Gerçek Gücü!

E TÜM ECZANELERDE

60

Çiğnenebilir
Form



30
Kapsül



MOODREAL®
by Natac



BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRME VE HIZLI İYİLEŞME İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Beslenme ve Diyetetik Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Güler Yenipınar, bağışıklık sistemini güçlü tutmanın enfeksiyonlardan korunmada hayati öneme sahip olduğunu vurguluyor. Dr. Yenipınar'a göre: "Bağışıklık sistemimizi güçlü tutmak ve hastalık sonrası hızlı iyileşmeyi desteklemek mümkün. Bunun anahtarı, doğru ve dengeli bir beslenme programını yaşamımızın bir parçası haline getirmek."



SAĞLIKLI BİR GÜNE KAHVALTIYLA BAŞLANIR

Kahvaltının bağışıklık sistemini desteklemedeki rolüne dikkat çeken Dr. Yenipınar, "Güne kahvaltıyla başlamak, bağışıklık sisteminin güçlü kalması için kritik bir adımdır. Atlanan öğünler, vücudun savunma mekanizmasını zayıflatabilir" uyarısında bulunuyor.

DENGELİ VE ÇEŞİTLİ BESLENME ŞART

Günlük öğünlerde tüm besin gruplarına yer verilmesi gerektiğini belirten Dr. Yenipınar, et, süt ürünleri, sebze-meyve ve tam tahılların dengeli şekilde tüketilmesinin bağışıklık sistemini destekleyen vitamin ve minerallerin alınmasını sağladığını ifade ediyor.

C VİTAMİNİ KAYNAKLARINI İHMAL ETMEYİN

Dr. Yenipınar, C vitamininin bağışıklık sistemini güçlendiren en önemli vitaminlerden biri olduğunu belirterek şu bilgileri paylaşıyor: "Limon, portakal, mandalina, kivi ve kırmızı kapyta biber gibi C vitamini açısından zengin besinler sofralarımızdan eksik olmamalı. Grip ve soğuk algınlığı gibi durumlarda vücudun C vitamini ihtiyacı artar. Meyveleri taze

tüketmek ve bekletmeden yemek, bu vitaminden tam anlamıyla faydalanmak için önemlidir."

DOĞAL ANTİBİYOTİK: SARIMSAK VE SOĞAN

Sülfürlü bileşikler içeren sebzelerin bağışıklığı desteklediğini belirten Dr. Yenipınar, "Soğan, sarımsak ve pırasa gibi besinler toksinlerle savaşarak vücudu korur. Sarımsak, içeriğindeki allisin maddesiyle hem antiviral hem de antibakteriyel özellik gösterir" diyor.

ŞİFALI ÇAYLAR VE DÜZENLİ SIVI TÜKETİMİ

Bitki çaylarının, bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkilerine de değinen Dr. Yenipınar, ıhlamur, adaçayı, zencefil, kuşburnu ve nane çaylarının kış aylarında düzenli olarak tüketilmesi gerektiğini belirtiyor. "Şekersiz tüketmek en sağlıklıdır. Ancak tatlandırmak isteyenler bir tatlı kaşığı bal ekleyebilir" önerisinde bulunuyor.

ZENCEFİL, PANCAR SUYU VE YAĞLI TOHUMLARIN GÜCÜ

Dr. Yenipınar, bağışıklık sistemini destekleyen besinlerin önemine dikkat çekerek zencefil, pancar suyu ve yağlı



tohumların faydalarını şu şekilde özetliyor: Zencefil, taze tüketildiğinde enfeksiyonlara karşı daha etkili bir koruma sağlar ve virüslerin yaşamasını zorlaştırır. Pancar suyu ise kan akışını düzenleyerek, özellikle grip sırasında sıkça yaşanan kas kasılmalarını önlemeye yardımcı olur. Ayrıca, fındık, ceviz ve badem gibi yağlı tohumlar içerdiği E vitamini, çinko ve omega-3 yağ asitleriyle bağışıklık sistemini güçlendiren değerli besin kaynaklarıdır. Bu besinlerin düzenli tüketimi, vücudu hastalıklara karşı daha dirençli hale getirebilir.

KALİTELİ YAŞAMIN ANAHTARI: DENGELİ BESLENME

Dr. Zeynep Güler Yenipınar, doğru beslenme alışkanlıklarıyla hastalıklardan korunmanın ve hastalık sonrası toparlanmanın kolaylaştırılabileceğini vurguluyor: "Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için doğru beslenmeyi hayatımızın bir parçası haline getirmeliyiz."

BAĞIŞIKLIĞI ARTIRAN BEŞ TAVSİYE

1 Kırmızı, Yeşil, Turuncu, Sarı Renklerle Beslenin

Turuncuğillerden elma-nar ve kiviye, brokoliden havuç-lahana ve kerevize, kabaktan pırasa-yeşil ve kırmızıbiber, turptan roka-marul-maydanoz-tere gibi yeşilliklere rengarenk beslenmek gerekir. Ancak salata ve taze sıkılmış meyve suları, C vitamini kaybının önlenmesi için hazırladıktan kısa bir süre sonra tüketilmeli. Meyveleri de posası ile tüketmek ise en doğru olanı.

2 Balığı Fırında ya da Buğulama Yapın

Özellikle kış aylarında bol bol balık tüketilmesi çok önemli. Balığın kızartma değil, fırında ya da buğulama olarak tercih edilmesi sağlıklıdır. Her sabah bir yumurta, kırmızı üzüm çekirdeği, haftada iki gün 2-3 köfte büyüklüğünde kırmızı et, kuru baklagiller, evde mayalanmış yoğurt ya da kefir ile soğan ve sarımsak da çok önemli. Doğal birer antibiyotik olan soğan ve sarımsağı pişirmek yerine çiğ tüketin. Sız sız olun gün içerisinde birer avuç fındık, badem, ceviz tüketmeyi ihmal etmeyin.

3 Sarımsak-Limon Karışımı

Sarımsak-limon karışımı gribal enfeksiyonu önlemek adına uygun bir tercihtir. Gece yatmadan önce bir diş sarımsağı küçük parçalar halinde doğrayıp, limon suyuyla yutmak vücut direncini artırarak gribi önlemeye yardımcı olabilir.

4 Bakterilere Karşı Bol Su İçin

Kış aylarında bol sıvı tüketimi özellikle de günde 2 litre su içmek çok önemli. Su, kanın bütün hücrelere yeterli miktarda oksijen taşımamasını, vücuttan zararlı maddelerin atılmasını, özellikle kış aylarında hasta eden bakterilerin ve virüslerin etkisiz hale gelmesini sağlar. Susamayı beklemeden günlük en az 2 litre su içmek bağışıklık sistemini en iyi hale getirir.

5 Kefir İçin ya da Bir Kâse Yoğurt Yiyin

Bağışıklık sistemini kuvvetlendiren bir diğer etmen de probiyotik besinler. Probiyotikler bağırsak florası için faydalı etkilere sahip canlı bakterilerin bileşimidir. Bağırsak sistemini destekleyerek hastalık yapan

mikroorganizmaların üremesine engel olurlar. Sindirimi kolaylaştırmanın yanı sıra ishal ve besin alerjilerinin önlenmesi ve iyileştirilmesinde önemli faydaları vardır. En önemli probiyotik yiyecekler yoğurt ve kefir. Günde bir kâse yoğurt ya da bir bardak kefir, hem çocuklarda hem de erişkinlerde bağışıklık sistemini güçlendirir. ●



Beslenme ve Diyetik Dr. Zeynep Güler Yenipınar



Sağlıklı Bir Tarif

Berat Çokal'ın kaleme aldığı Mösyö Şokola'nın "Resimli Yemek Kitabı" raflarda yerini aldı. Mösyö Şokola'dan bizlere pratik ve lezzetli bir ana yemek tarifi vermesini istedik. Seçimi "Somon Wellington" oldu.



MÖSYÖ ŞOKOLA

Malzemeler

- 4 parça milföy hamuru
- 250-300 g uzun somon fileto (balığın boyuna kesilmiş)
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 250 g ıspanak
- Dört-beş diş sarımsak
- Zeytinyağı
- 2 dal taze soğan
- 2 çorba kaşığı krem peyniri
- Yarım su bardağı bayat ekme kırıntısı
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Sarımsakları ince ince dilimleyin. Orta boy bir tavada bir kaşık zeytinyağında soteleyin. Üzerine ıspanakları iki seferde ekleyin; her seferinde iki-üç dakika boyunca yapraklar sönene kadar soteleyin. Bu esnada tuz ve karabiber ekleyin. Tavaya krem peyniri ilave edin, eriyene kadar pişirmeye devam edin. Son olarak tavanın altını kapatıp ekme içini ekleyin ve soğumaya bırakın. Milföy hamurlarını dondurucudan çıkarın ama ikili parçaları ayırmayın. Somonun derisini bir bıçak yardımıyla kenardan ayırın. Kılıç varsa cımbızla çekerek çıkarın. Tuz ve karabiber serpin. Hafif unlu bir tezgâhta milföy hamurlarının iki parçasını uzun kenarlarından hafifçe üst üste bindirin. Bir merdane yardımıyla uzunlamasına açın, tuz ve karabiber serpin. Ispanak karışımını üzerine kenarlarda birer santim kalacak şekilde yayın. Balığı derisini çıkardığınız taraf üste gelecek şekilde hamurun tam ortasına uzunlamasına yerleştirin. Milföy hamurunu uzun kenarlardan balığın üstüne katlayın. Uçlarını iyice bastırarak kapatın. Sardığınız balığı dolapta 10 dakika soğumaya bırakın. Ardından yağlı kâğıt serili pişirme tepsinine yerleştirin ve üzerine çizikler atın. Bir yumurta sarısını bir çorba kaşığı suyla çırpın ve fırça yardımıyla hamurun her noktasına sürün. Önceden 200 derecede ısıtılan fırında 20 dakika üstü kızarana kadar pişirin. Yağlı kâğıt serili fırın tepsinine yerleştirin. 180 derecede üzeri kızarana kadar pişirin. ●

YENİ



SOLGAR MAGNESIUM GLYCINATE

**Emilimi yüksek, şelatlanmış
magnezyum minerali**





NURHAN GANI
Medikal ve
Pazarlama Müdürü

CECEMED+ İLE SAÇ SAĞLIĞINA BİLİMSSEL DOKUNUŞ

Günümüzde saç sağlığı hem estetik hem de genel iyi olma hali açısından büyük bir önem taşımakta.

Genetik faktörlerin yanı sıra, hava kirliliği, stres, yanlış ürün kullanımı ve beslenme alışkanlıkları gibi birçok faktör, saç ve saç derisi sağlığını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, tüketiciler artık yalnızca kozmetik fayda sağlayan ürünler değil, aynı zamanda bilimsel araştırmalarla desteklenen ve saç sağlığını kökten iyileştiren çözümler arayışına giriyor.

SAÇ SAĞLIĞI PAZARINDA GÜNCEL TRENDLER NELER?

Artık tüketiciler, saç bakımında yalnızca yüzeysel etkilerle yetinmeyip, bilimsel olarak kanıtlanmış aktif bileşenlere sahip dermokozmetik ürünleri tercih ediyor. Saç dökülmesi, kepek, hassas saç derisi, aşırı yağlanma ve kuruluk gibi sorunlarla mücadelede, dermatolojik testlerden geçmiş ve etkinliği kanıtlanmış formüller ön plana çıkıyor. Dermokozmetik sektörü, kişiselleştirilmiş bakım anlayışıyla da öne çıkıyor. Tüketiciler artık saç tiplerine ve özel ihtiyaçlarına uygun ürünleri seçmek istiyor. Bu nedenle, saç analizi ve uzman danışmanlık hizmetleri sunan markalar, pazarda fark yaratıyor.

ECZANELERİN ROLÜ VE TÜKETİCİNİN BEKLENTİLERİ

Günümüzde tüketiciler, özellikle saç sağlığı gibi spesifik konularda bilinçli kararlar alabilmek için güvenilir rehberlik arayışındadır. Bu noktada, dermatologların yanı sıra eczacılar da tüketicilere yön veren en önemli profesyonellerden biri haline gelmiştir. Bu doğrultuda, eczanelerin üstlendiği danışmanlık görevi, sadece ürün önerisiyle sınırlı kalmamalıdır. Eczacılar, tüketicilere saç ve saç derisi sağlığıyla ilgili bilimsel ve güncel bilgiler sunarak, onların doğru ürünleri seçmelerine yardımcı olmalı ve düzenli kullanım konusunda yönlendirmeler yapmalıdır.

CECEMED+ İLE SAÇ SAĞLIĞINA BİLİMSSEL DOKUNUŞ

Günümüzde çevresel faktörler, stres, yanlış bakım uygulamaları ve genetik yatkınlık gibi birçok unsur, saç ve saç derisi sorunlarının yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Bu noktada CECEMED+, en güncel bilimsel araştırmalar ışığında geliştirilen dermokozmetik çözümleriyle saç sağlığına bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

BİLİM VE DERMOKOZMETİĞİN BULUŞMA NOKTASI

CECEMED+, saç sağlığını yalnızca bir yüzeysel bakım meselesi

olarak görmez. Aksine, saçın ve saç derisinin ihtiyaçlarını derinlemesine analiz ederek, bilimsel temelli ve kanıtlanmış formüllerle geliştirilmiş ürünler sunar. Dermatologlar ve eczacılarla iş birliği içinde hazırlanan formüllerimiz hem kısa vadeli çözümler sunmak hem de uzun vadede saç ve saç derisinin dengesini koruyarak sağlıklı bir yapı oluşturmak için tasarlanmıştır.

Günümüzde tüketiciler, sadece etkili ürünler aramakla kalmayıp, aynı zamanda güvenilir ve bilimsel olarak desteklenen çözümlere yönelmektedir. CECEMED+ olarak, dermokozmetik uzmanlığı ile bilimsel araştırmaları birleştirerek geliştirdiğimiz ürünlerimizle bu ihtiyaca yanıt veriyoruz.

SAÇ SAĞLIĞI İÇİN GELİŞMİŞ ÜRÜN PORTFÖYÜ

Hairloss Serisi: Saç dökülmesine karşı geliştirilmiş özel formülüyle, saç köklerini güçlendirmeye ve saç dökülmesini azaltmaya yardımcı olur.

Manuka Serisi: Kepek ve seboreik dermatit problemlerine özel olarak geliştirilen bu seri, Manuka özü, çinko ve yatıştırıcı aktiflerle saç derisini dengeleyerek kepeği kontrol altına alır ve uzun süreli etki sağlar.

Hassas, Yağlı ve Kuru Saç Derisi Çözümleri: Saç derisinin spesifik ihtiyaçlarını hedefleyen özel formüllerle, hassas saç derisini yatıştırıcı, yağlı saç derisini dengeleyen ve kuru saç derisini besleyen çözümler sunar.

Cece Cap Multivitamin Serisi: Saçın temel besin ihtiyacını karşılamak için özel olarak formüle edilen bu seri, multivitamin kompleksleri ve biyotin içeriğiyle saçın sağlıklı uzamasına katkıda bulunur ve saç tellerini güçlendirir.

ECZANELER VE BİLİMSSEL DANIŞMANLIK: GÜVENİLİR ÇÖZÜM NOKTASI

Eczaneler, tüketicilerin saç sağlığı ile ilgili güvenilir bilgi ve yönlendirme alabilecekleri en önemli noktalardan biridir. CECEMED+ olarak, eczacılarla iş birliği yaparak, tüketicilerin saç sorunlarına yönelik en uygun çözümleri sunmayı hedefliyoruz. Eczanelerde uzman desteğiyle sunulan dermokozmetik danışmanlık sayesinde, tüketiciler yalnızca ihtiyaçlarına uygun ürünleri değil, aynı zamanda saç sağlıklarını koruyacak doğru kullanım yöntemlerini de öğrenme fırsatı buluyorlar.

CECEMED+ olarak, saç sağlığını bilimsel uzmanlık ve dermokozmetik yeniliklerle destekleyerek en iyi bakımı sunmaya devam ediyoruz. Saçınıza hak ettiği özeni göstermek için eczanelerde güvenilir çözümler sunan CECEMED+'i keşfedin!

SAÇ SAĞLIĞINA
BİLİMSEL DOKUNUŞ

AR+İ GÜÇ

SAÇ
PROBLEMLERİNE
ETKİN
ÇÖZÜMLER



PHARMETIC SEÇTİ

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



- 1 **SMILEYES CHOCOLATE JUNIOR** (DOĞAL İÇERİKLİ, YUTULABİLİR FORMÜLLÜ, ÇİKOLATA TADINDA ÇOCUK DİŞ MACUNU.)
- 2 **OCEAN GUMMIES APPLE CIDER VINEGAR** (KROM, B3 VİTAMİNİ, B6 VİTAMİNİ, B12 VİTAMİNİ, FOLİK ASİT VE ELMA SİRKEİ İÇEREN ÇİĞNENEBİLİR JEL FORMDA GIDA TAKVİYESİ.)
- 3 **NUTRAXIN H-TP COMPLEX** (ENERJİNİZİ VE SİNİR SİSTEMİNİZİ DESTEKLER.)
- 4 **NATURE'S BOUNTY HAIR SKIN & NAILS** (SAÇ, CİLT VE TIRNAK SAĞLIĞINI DESTEKLEYEN YUMUŞAK ÇİĞNENEBİLİR FORMDA GIDA TAKVİYESİ.)
- 5 **HERBASIST AROMABREATHE STICK** (İÇERDİĞİ OKALİPTUS, NANE, SEDİR, MERSİN VE KEKİK SAYEŞİNDE SOLUNUMU RAHATLATMAYA VE NEFESİ AÇMAYA YARDIMCI OLUR.)
- 6 **SUPRADYN FOCUS** (YORGUNLUK VE BİTKİNLİĞİN AZALMASINA KATKIDA BULUNUR.)
- 7 **SORVAGEN SMART DOUBLE SİTİKOLİN** (NORVEÇ MENŞEİLİ YÜKSEK DHA OMEGA 3 İÇEREN BALIK YAĞI.)
- 8 **ARGİVİT MASTER FISH OIL CLASSIC** (YÜKSEK EPA VE DHA İÇEREN SIVI TAKVİYE EDİCİ GIDA.)
- 9 **CEBEC DÖKÜLME KARŞITI SAÇ BAKIM SAMPUANI** (SAÇ KAYBINI ÖNLEMENE VE ZAYIF SAÇLARI BESLEMENE YARDIMCI OLUR.)
- 10 **DALİN CARE ATOCURE ISLAK MENDİL** (ORGANİK PAMUK VE SAF SU İÇEREN HASSAS VE NAZİK CİLT TEMİZLİK MENDİLİ.)

UV FİLTRESİNDE YENİLİK:
MEXORYL 400

EN UZUN UV IŞINLARINA KARŞI
EN ETKİLİ UV FİLTREMİZ

ANTHELIOS UVMUNE 400
FLUID SPF 50+

MEVSİM NE OLURSA OLSUN, UVB/UVA IŞINLARINA KARŞI
CİLDİNİZİ HER GÜN KORUYUN.

TÜM
CİTLER



YAĞLI
CİTLER



KUTUPLARDA IŞIK ŞÖLENİ

Gökyüzünün rengârenk ışıklara bürünmesini sağlayan kutup ışıklarının ardındaki gerçekleri keşfetmeye ne dersiniz?

Dünya'nın her iki kutup bölgesinde meydana gelen kutup ışıkları ya da diğer adıyla aurora'lar ilginç şekilleri ve renkleriyle gökyüzünü şölen yerine çeviriyor. Peki, çıplak gözle bile izlenebilen bu gece ışımaları nasıl oluşuyor?

GÜNEŞ ETKİSİ

Çıplak gözle bile izlenebilen bu gece ışımaları aslında Güneş'in Dünya atmosferi üzerindeki etkisinden ortaya çıkan bir doğa olayıdır. Bilimsel bir deyişle, Dünya'ya sızmayı başaran ve Güneş'ten ayrılan enerji yüklü elektron, proton ve bazı ağır parçacıkların atmosferin üst katmanlarında çarpıştıkları atom ve moleküllerle ortaya çıkardıkları enerjinin ışık şeklinde gözükmesi durumudur.

ÇILGIN RENKLER

Kutup ışıkları her iki yarıkürede de görülür. Kuzey Yarıküre'de oluşanlara kuzey kutup ışıkları (aurora borealis), Güney Yarıküre'dekilereyse güney kutup ışıkları (aurora australis) denir. Uydular tarafından yapılan hassas ölçümlere göre bu ışıkların çoğunun yerden yüksekliği yaklaşık 100 kilometredir. Dünya atmosferinin 100 ile 1000 km aralığında oluşan ışıkların yatay uzunluğu ise binlerce kilometreyi bulabilir.

Aurora'lar farklı renklerde ve şekillerde ortaya çıkabilir. Perde, yay, bulut, şerit ve yelpaze gibi şekiller oluşturabilir. Bu ışıklar yeşil ya da kırmızı renkte de olabilir. Bu ilginç ışıklar atmosferde hızla yer değiştirebilir, parlaklaşabilir ya da aniden kaybolabilirler.

Bu doğa olayı sadece ışıklardan da ibaret değildir.





Bazen insan kulağının duyabileceği dalga boylarında ses de çıkarabilirler. Kutup ışıklarının oluşumunu sağlayan parçacıkların oluşturduğu gerilim ise 40.000-50.000 volt civarındadır. Cep telefonunu şarja taktığın prizde 220 volt elektrik olduğunu düşünürseniz gökyüzünde ne kadar güçlü bir gerilim olduğunu daha kolay kavrayabilirsiniz.

KUZAY IŞIKLARI EN GÜZEL NE ZAMAN GÖRÜLÜR?

Kış aylarında gecelerin uzun olması kuzey ışıklarını görme ihtimalini artırır da istatistiklere bakıldığında kutup ışıklarını görmek için en iyi zaman, 23 Eylül ve 21 Mart ekinoksları arasında kalan dönemdir. Gökyüzünde

ayın olmadığı zamanları seçmek de önemli. Ekinoks dönemlerine yakın zamanlarda dünyanın manyetik alanı, daha fazla güneş parçacığının atmosferle etkileşime girmesine izin veriyormuş ve bu da aurora mevsimleri olarak anılan ve kuzey ışıklarının daha fazla görülebilmesini sağlayan bir zaman dilimi yaratıyormuş.

KUZAY IŞIKLARI EN GÜZEL NEREDE GÖRÜLÜR?

Kuzey Işıklarını görmek için en iyi yerler Finlandiya, Norveç ve İzlanda gibi İskandinav ülkelerinin yanı sıra, Avrupa'nın korunan karanlık alanlarında görülebilir. Amerika, Utah'taki Uluslararası Karanlık Gökyüzü Parkı da kuzey ışıkları için en çok tercih edilen yerlerden biri.



2025'te kuzey ışıklarının büyüsunü yaşayabileceğiniz en iyi yerleri şu şekilde listeleyebiliriz:

• **Svalbard, Norveç**

74. ve 81. paraleller arasında yer alan Svalbard, Arktik bölgenin içinde yer alıyor. Norveç'e bağlı bu adayı tercih ederseniz ve hiç gün ışığı almadığı "Polar Gece" dışındaki zamanlarda gelerseniz ren geyiği, morslar ve kutup ayılarını görme şansınız olabilir. Buraya gelmişken, gezinize Norveç fiyortlarında yapılan gemi turlarını da ekleyebilirsiniz.

• **Abisko, Kuzey İsveç**

Özellikle kuzey bölgesinde yerleşimin az olduğu ve geceleri yapay ışıklara neredeyse hiç rastlanmayan İsveç,

büyüleyici Kuzey Işıklarına tanıklık edebileceğiniz bir diğer ülke. Temiz gökyüzü ve dağlarla çevrili bir çanağın içinde yer alması sebebiyle gökyüzü bulutlarla neredeyse hiç kapanmayan Abisko, İsveç'e gittiğinizde tercih etmeniz gereken noktalardan. 1989'da inşa edilen dünyanın ilk buz oteli ICEHOTEL de seyahatseverlerin yapılacaklar listesinde yer alan eşsiz konaklama yerlerinden biri.

• **Grönland, Danimarka**

Gece ve gündüz arasındaki dramatik farkı an be an yaşayabileceğiniz buz adası Grönland, başınızın üzerinde dans eden ışıklara en yakın olacağınız nokta. Nuuk bölgesinde yer alan Hotel Nordbo, bu zorlayıcı coğrafyada size kendinizi evinizde hissettirecek yerlerden.

• **Kakslautanen, Finlandiya**

Laponya'nın Finlandiya sınırları içinde kalan bölgedeki Kakslautanen'de Kuzey Işıklarını size özel camdan inşa edilmiş Eskimo evinizden izleme ayrıcalığını yaşayabilirsiniz. Odanızda harıl harıl yanan odun ateşiyle ısınıp saunada terlerken ışıkları izlemek gerçekten fazlasıyla lüks ve farklı bir deneyim sunuyor. Eğer ışıkları göremezseniz üzülmeyin, Ren Geyiği safarisine katılabilir ya da yakınlardaki Urho Doğal Parkı'nda gezintiye çıkabilirsiniz.

• **Reykjavik, İzlanda**

Reykjavik halen Kuzey Işıklarını görebileceğiniz en uygun fiyatlı yerlerden biri olma özelliğini koruyor. Yıl boyunca sıcaklığını koruyan doğal kaplıca havuzu Mavi Lagün'ü ziyaret etmek ya da kar aracıyla Game of Thrones'un çekildiği mekânları görmek de hoşunuza gidebilir.

Kuzey Işıklarını Görme Şansınızı Artıracak İpuçları

- Seyahatinizi gökyüzünde ayın olmadığı tarihlere ve kuzey ışıkları aktivitelerinin en yoğun olduğu aylara planlayın.
- Ne zaman, nerede daha yoğun kuzey ışığı gözlemlenebileceğini gösteren uygulamaları inceleyin.
- Şehir ışıklarının çok az, hatta belki de hiç olmadığı bir yer seçin.
- Kuzey ışıklarını görme şansınızı artırmak için açıklık bir alan tercih edin, görüş alanınız olabildiğince geniş olsun.
- Kuzey ışıkları, gece geç saatlerde daha etkili şekilde görülebiliyor, bu yüzden ya uykusuz kalmayı göze alın ya da geç saate alarm kurun.

GÜNEY IŞIKLARI DA VAR!

Bu Aurora'lara Güney Kutbu'nda da rastlanıyor, onlara da Aurora Australis deniliyor. Yani Tazmania ve Yeni Zelanda gibi ülkelerde de görülebiliyor ama Kuzey'deki ışıklara ulaşım çok daha kolay ve ışıkları yakalayabileceğiniz yer seçeneği fazla olduğundan, sıklıkla Kuzey Kutup Dairesi içinde kalan ülkeler tercih ediliyor. ●



Dr. AHMET İNCIOĞLU
Medikal Müdür
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı

KÜRESEL ISINMA VE OKYANUSLARIN GELECEĞİ

Deniz ekosisteminden elde edilen Omega-3 yağ asitlerinin gelecekteki varlığı, bizlerin bu zorlu süreci nasıl yöneteceğimize bağlı.

Küresel ısınma, iklim değişikliğinin her geçen gün daha fazla etkisini hissettirdiği bir dönemde, deniz ekosistemlerinde büyük değişimlere yol açıyor. Okyanuslardaki ısınma, balıkların yaşam alanlarını ve beslenme zincirlerini doğrudan etkileyerek Omega-3 yağ asitlerinin geleceğini sorgulamamıza neden oluyor. Bu durum, sürdürülebilir Omega-3 kaynaklarının bulunmasının önemini her geçen gün daha da artırıyor. Deniz ekosisteminden elde edilen Omega-3 yağ asitlerinin gelecekteki varlığı, bizlerin bu zorlu süreci nasıl yöneteceğimize bağlı.

SÜRDÜRÜLEBİLİR OMEGA-3 ÇÖZÜMÜ: ARGİVİT MASTER FISH OIL CLASSIC

Bu noktada, Hekim ilaç olarak bizler de çevreye duyarlı ve sağlıklı çözümler geliştirmeye odaklanıyoruz. "Hep ileri git" sloganıyla çıktığımız yolculuğumuza, "Sağlıklı Gelecek, Sürdürülebilir Seçim" mottosuyla devam ediyoruz. Omega-3 Desteklerindeki En Önemli Konulardan Biri: Ürün içeriğindeki EPA ve DHA Miktarı. Argivit Master Fish Oil Classic'in içerdiği yüksek EPA ve DHA (EPA: 870 mg, DHA: 775 mg/5 ml) miktarlarıyla, omega-3 ihtiyacını en verimli şekilde karşılamayı hedefliyoruz. Ancak bu ürünü diğerlerinden farklı kılan özellik, patentli CETO3™ (Ketoleik Asit) içeriğiyle sürdürülebilirliği sağlayan üretim yöntemleridir. CETO3™ Norveç Denizi'nde mezopelajik bir balık olan ringa balığının elde edilmesi. Yani orta derinlik ve olta balıkçılığı ile doğaya en saygılı yöntemle en sürdürülebilir şekilde avlanıyor. Yakalandıktan hemen sonra, yaklaşık 30 dakika içinde, işleme alınıyor böylece oksidasyona mahal verilmiyor. Ringa balığı, küçük bir orta su balığı olduğu için ağır metal ve diğer kontaminantlardan uzaktır. Dolayısıyla büyük balıklar gibi tekrar aynı boya gelmesi uzun sürmüyor.

VÜCUDUMUZDA DA SÜRDÜRÜLEBİLİR OMEGA-3 DESTEĞİ SAĞLANMALI

Normalde insan karaciğerinde bitkisel Omega-3 olan ALA'nın (alfa linoleik asit) bizim için sağlıklı olan EPA ve DHA'ya dönüşümü oldukça kısıtlıdır (EPA için %8, DHA için %1). Yani "bitkisel Omega-3'lerden ceviz yersek yeterli Omega-3 almış oluruz" tümcesi aslında bir bakıma bilgi kirliliğidir. Oysa ki Argivit Master Fish Oil içerisindeki ketoleik asit burada bir fırsat sunuyor. İnsan karaciğerinde ALA'dan EPA ve DHA dönüşümünü %40-45'lere kadar artırarak balık kökenli EPA ve DHA ihtiyacını azaltıyor. Dolayısıyla farklı bir açıdan da **sürdürülebilir Omega 3** desteği sağlıyor. Tatlandırıcı ve şeker içermeyen ürünü, tutti-frutti aromasıyla da çocuklar çok seviyor.

14 MART TIP BAYRAMI

14 Mart, Türkiye'de ve dünya genelinde sağlık çalışanları için çok önemli bir gün. Bu tarih, tıbbın gelişimini ve hekimlerin toplumdaki rolünün önemini vurgulamak amacıyla Tıp Bayramı olarak kutlanır. Türkiye'de özellikle 14 Mart, hekimlerin ve sağlık çalışanlarının katkılarını takdir etmenin, onların özverili çalışmalarını kutlamanın bir yolu olarak kabul edilir. Bu tarihin özel bir anlamı da vardır. 14 Mart 1827, İstanbul'da açılan modern anlamdaki ilk tıp okulu olan "Mekteb-i Tibbiye-i Şahane"nin açılış günüdür. Osmanlı İmparatorluğu döneminde kurulan bu okul, Türk tıbbının gelişiminde önemli bir kilometre taşıdır. Bu okulun açılışı, tıbbın modern bir bilim dalı olarak eğitim verilmeye başlanması açısından büyük bir adımdır. 14 Mart, bu tarihten itibaren Türk hekimlerinin tıp dünyasına kattığı değerleri anmak için bir bayram olarak kutlanmaya başlanmıştır. Tıp Bayramı, sağlık sektöründe görev yapan herkese saygı gösterilmesinin ve toplum sağlığına katkı sağlayan bireylerin takdir edilmesinin bir simgesidir. 14 Mart Tıp Bayramı, Türk tıbbının gelişiminde önemli bir dönüm noktası olarak sağlık çalışanlarının değerini ve tıp alanındaki ilerlemeleri kutlamak için önemli bir fırsat. Her yıl, bugün hem sağlık çalışanlarının motivasyonunu artırmak hem de toplumun sağlık hizmetlerine daha fazla değer vermesini sağlamak amacıyla çeşitli etkinliklerle kutlanıyor. Sağlık çalışanları, günümüzün kahramanları ve onların özverili çalışmaları her zaman takdiri hak ediyor. Tıp Bayramı, sağlık alanındaki tüm bireyleri onurlandırırken toplum sağlığının daha iyi bir seviyeye taşınması için el birliğiyle çalışmanın önemini de hatırlatıyor. Biz de Hekim İlaç olarak, tıp mensuplarının bugün, yarın ve daima yanında olmaya devam ediyoruz. Emekleri karşısında daima minnettar kalacağımız değerli hekimlerimizin Tıp Bayramını kutlarız!





**Saç cilt ve tırnaklar için özel
besin desteği**
Hair, Skin & Nails* Gummies
with Hyaluronic Acid



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

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

0850 255 20 57

www.naturesbounty.com.tr

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

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

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



KOZMETİKLE BÜYÜYÜP DE KÜÇÜLENLER

10'lu yaşlardaki kız çocuklarının kozmetik çılgınlığı, yeni nesil kozmetik pazarlama hileleri ve tehlikeleri... Esas soruysa şu: “Çocukluk ve yetişkinlik arasında nerede durmalı, nasıl bir yol izlenmeli?”

Son günlerde gençlerin kozmetik ürünlere olan ilgisinde gözle görülür bir artış yaşanıyor. Bu durum, ebeveynlerde ve kozmetik piyasasında hem heyecan hem de endişe yaratıyor. Makyaj eğitimlerinden cilt bakım rutinlerine kadar, gençler güzellik dünyasını erken yaşta kucaklıyor ve milyarlarca dolarlık bir endüstriyi besliyor.

SOSYAL MEDYANIN VİRAL ETKİSİ

Onlu yaşlardaki kız çocuklarının hoş kokulu, renkli ambalajlı kozmetik ürünlere olan takıntısının artmasındaki en büyük etkenlerden biri de sosyal medyanın yaygın etkisi. Instagram, TikTok ve YouTube gibi platformlar, influencer'lar, ünlüler ve makyaj sanatçılarından en son trendleri ve ürünleri sergilemesiyle gençlerin güzelliğe bakış açısı da değişti. Kozmetik dünyasına ilgi o kadar büyük ki hafta sonları sinemaya gidip hamburger yiyen bir pre-ergen tayfasıyla değil, kozmetik dükkanlarında birbirine randevu veren bir jenerasyonla karşı karşıyayız. Influencer'ların da yardımıyla, makyaj eğitimleri ve “benimle hazırlan” (GRWM) videoları günlük içerik tüketiminin temel unsurlarından biri haline geldi. Bu platformlar, güzellik trendlerinin hızla yayılmasına neden oluyor ve gençler en yeni görünüşleri takip etmeye pek bir hevesliler. Kusursuz fondöten tekniklerinden cesur far tasarımlarına kadar, bu platformlar gençlerin yaratıcılıklarını paylaşabilecekleri ve yeni güzellik stillerini keşfedebilecekleri bir alan yarattı. Bizim varlığından bile haberdar olmadığımız pek çok albenili, hoş kokulu kozmetik ürününü artık onlu yaşlardaki kızlarımızdan öğreniyoruz. Üstelik ambalajları ve kokularıyla hatta eğlenceli isimleriyle o kadar tatlılar ki... Fark ettiyseniz artık doğum günlerinde bu yaş grubunda ne kırtasiye ne oyuncak ne de kitap hediye ediliyor, sadece kozmetik ürün alınıyor. Öyle her ürün de değil üstelik, en renklisinden en afilisinden kozmetik



markalarının özel olarak hazırladığı duş jelinden, dudak maskesine, cilt toniğinden göz farına aklınıza gelebilecek her konuda, farklı bütçelere uygun hediye paketleri yapıyor. Bu kozmetik sektörünün yeni pazarlama taktiği elbette.

KENDİNİ İFADE ETME ARZUSU

Çoğu kadın için kozmetik, kendini ifade etme biçimi aslında. Daha güzel bir görünüm daha güçlü ve kendine güvenen bir dışa vurum. İşte makyaj da gençlerin dış görünüşlerini değiştirmelerine olanak tanıyor ve kendilerini çoğunlukla daha güçlü ve yaratıcı hissediyorlar. Hangimiz çocukken kâkül kesmedik ki ya da gençken saçımızı absürt renklere boyamadık ki? İşte gençlerin tam da yaşamlarının bu evresinde kimlik arayışında oldukları sırada kozmetik dünyası Hızır gibi yetişiyor. İster cesur bir ruj rengi denemek ister kontürleme sanatında ustalaşmak olsun, makyaj, gençler için ruh hallerini, kişiliklerini ve bireyselliklerini

ifade etmenin bir yolu haline gelmiş durumda. Psikolojik Danışman Sarem Şeşetyan, "Bu ilgiyi anlaşılır buluyorum ve bir o kadar da üzücü" diyor ve ekliyor: "Şehir kültüründe medya erişimi ve ilgisi olan, yaşlılarıyla sosyalleşen bir çocuğun bu akıma kapılması kaçınılmaz. Diğer yandan, bu kadar erken yaşta yoğun bir istek ve ürün tüketimi olmasıysa üzücü. Bir konuda istek, bilgi ve ürün bir araya gelirse tüketimi de kaçınılmaz olur. Bu erken erişimin gelecekte çocukların; fiziksel, duygusal ve sosyal gelişiminde olumsuz etkileri olabileceğini düşünüyorum. Deriye nüfuz eden her ürün, miktar ve içerik olarak sağlık riski içerir. Erken kozmetik kullanımı, güzellik beklentisini gerçeklikten uzaklaştırıp, tatminsiz ve tutarsız sonuçlar yaratabilir."

POPÜLER KOZMETİK VİDEOLARI VE CİLT BAKIMI

Kötü bir tablo çizmiş olabiliriz ancak kozmetik takıntısının bazı iyi yanları da var çünkü bu takıntı sadece makyajla



sınırlı değil; sosyal medyadaki videolar sayesinde cilt bakımı da birçok gencin günlük rutinlerinin ayrılmaz bir parçası haline geldi. Serumlardan yüz maskelerine, pürüzsüz ve parlak bir cilt arzusu her zamankinden daha yaygın. Birçok genç; akne, yağlanma veya cilt kuruluğuyla mücadele ederken cilt bakımının öneminin giderek daha fazla farkına varıyor ve bu da genç nesil arasında cilt bakım ürünlerinin popülaritesinin artmasına yol açıyor. Çoğunluk artık cilt bakımını sadece kozmetik bir tedavi olarak değil, kişisel bakımın önemli bir parçası olarak görüyor.

ÖZGÜVEN VE GÜVENSİZLİK

Makyaj ve cilt bakımı rutinleri özgüveni artırarak gençlerin sosyal ortamlarda kendilerini daha özgüvenli hissetmelerine yardımcı olabilir. Kimi genç için kozmetikler bir kalkan görevi görerek dış görünüşleri üzerinde bir kontrol duygusu sağlayıp ergenlik döneminin karmaşıklıklarını aşmalarına yardımcı olurken kimindeyse internette gördükleri mükemmel görüntülerle kendilerini kıyaslamalarına ve güvensizliğe yol açabilir. "Mükemmel" bir görünüme ulaşma baskısı, beden imajı sorunlarına, düşük öz saygıya ve hatta kişinin görünümünü kalıcı olarak değiştirme arzusuna katkıda bulunabilir. Bazı gençler, makyaj olmadan reddedilmekten veya alay edilmekten korkarak kendilerini iyi hissetmek için makyaja bağımlı hale gelebilir. İşte burada da madalyonun karanlık yüzüyle karşı karşıya kalıyoruz.

BÜYÜMÜŞ DE KÜÇÜLMÜŞ GÖRÜNÜM

Çocuklar, özellikle de pre-ergen dediğimiz dönemdekiler her zaman daha hızlı büyümek, bir an önce yetişkinliğe erişmek derdindedir. Her dönemin kendine ait beğenileri ve modaları var. Belli ki bu jenerasyonun beğenisi de kozmetik ürünlerinden yana. Sözüünü ettiğimiz gibi pazarlama hilelerinin küçük kalpleri fethettiği kesin ancak bizim amacımız onları eleştirmek değil. Sadece kozmetik ürünlerinin ne kadar güzel paketlenirse paketlenirse ya

da ne kadar hoş kokuyor olursa olsun, genç ciltler için uygun olup olmaması ve riskli olabilmesi. Bu yeni pahalı oyuncak piyasası, her ne kadar içeriklerin çocuklar için uygun olduğunu söylese de asit ve retinol içeren ürünlerin genç ciltler zarar verebileceğini ve güçlü gelebileceğini unutmamak lazım.

YETİŞKİNLİKLE ÇOCUKLUK ARASINDAKİ İNCE ÇİZGİ ÜZERİNDE DENGELİ DURMAK

Gençler arasındaki kozmetik takıntısı şüphesiz zamanın bir işareti olsa da burada bir denge kurulması, ebeveyn ve onlu yaşlı çocuklar arasında bir orta yolu bulmak önemli. Güzellik ürünleri kendini ifade etme ve özgüven için bir araç olarak kullanılabilir, ancak gençlerin değerlerinin nasıl görüldükleriyle tanımlanmadığını onlara anlatacak kişilere ihtiyaç var. Ebeveynler, eğitimciler ve influencer'lar, güzellik uzmanları ve biz eczacıların gençleri güzellik ürünleriyle sağlıklı bir ilişkiye yönlendirmede önemli rol düşünüyor. Konuya bu kadar hakim bir jenerasyonla karşı karşıyayken ebeveynlerin duruşu nasıl olmalı? sorununaysa Psikolojik Danışman Sarem Şeşetyan şöyle açıklık getiriyor: "Yaşından önce edinilmiş yetişkin alışkanlıkları ve görünümü her anlamda risk içerir. Ebeveynlerin öncelikli konusu, çocuklarının her türlü gelişimi için gerekli şartları sağlamak, gerekirse sınırlar koymaktır. Nasıl ki çocuklarımızın beslenmesini gözetiyor, örneğin gazlı içeceklerden olabildiğince uzak tutuyorsak, kozmetik kullanımı konusunda da belli sınırlamalar getirebilmeliyiz. Bu noktada ebeveynlerin en büyük zorluğu, bu kullanımın çevrelerinde norm oluşturmuş olmasıdır. Bir başka deyişle çoğunluk tarafından kabul görmüş uygulama, norm olursa, ailenin tekil mücadelesi zora girer. Kamusal uyarı, bilinçlendirme ve farkındalık önem kazanır. Bu noktada herkesin sorumluluğu var. Okullar, sağlıkçılar, psikologlar ebeveynlere bu konuda bilgi vermeli ve destek olmalı."

KOZMETİK FURASINDAN BAŞARIYLA ÇIKIŞ YOLLARI

Kozmetik takıntısı artmaya devam ederken, gençlere güzelliğin her şekilde olabileceğini hatırlatabilir, makyajın zorunlu bir uğraştan ziyade eğlenceli ve yaratıcı bir ifade olarak tadını çıkarmalarını söyleyebiliriz. Hangi ürünün onun cildine iyi geleceğini neyi kullanıp neyi kullanmazsa daha sağlıklı bir cilde sahip olacağını bir dermatologtan duymak da iyi bir çözüm olabilir. Hatta belki bir kısmına şu ürünler sende kalabilir, bunları sadece şu durumlarda kullanmalısın gibi önerilerle onun yanında duran bir duruş sergileyip güvenini kazanabilir. Psikolojik Danışman Sarem Şeşetyan, "Çocuğunuzun isteklerini değerlendirin; eğer ihtiyaçsa yüzde 80'ini, hevesse yüzde 20'sini gerçekleştirmeniz yeterlidir. Bu denge, gelişmekte olan bir bireyin gerçeklik algısını ve adalet terazisini doğru konumlandırmasını sağlayacaktır" diyor. ●

KANSER HASTALARININ İYİLEŞME SÜRECİNDE PSİKOLOJİK DESTEK



Dr. Hakkı Fatih Dane

Uzmanlar, kanser hastalığında psikolojik desteğin öneminin altını çiziyor. Moral gücü yüksek olan kanser hastalarının daha hızlı iyileştiğini gösteren çalışmalar sonucunda kanser hastalarının yakınlarına büyük iş düşüyor.



Kanser, her yıl dünya genelinde milyonlarca kişiyi etkileyen ciddi bir sağlık sorunu. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, her yıl 12 milyon yeni kanser vakası teşhis ediliyor, 7 milyon kişi hayatını kaybediyor ve 25 milyon kişi kanserle birlikte yaşamını sürdürüyor. Dr. Öğr. Üyesi Hakkı Fatih Dane, kanserin biyolojik etkilerinin yanı sıra, hastaların yaşam kalitesini ve psikolojik dengesini nasıl bozduğunu vurguluyor. Dr. Dane, kanser tanısı almış bireylerin sıklıkla kaygı, depresyon ve ölüm korkusu gibi psikolojik sorunlarla karşılaştığını belirtiyor.

HASTALIK SÜRECİNDE KİŞİ HANGİ PSİKOLOJİK EVRELERDEN GEÇER?

Hasta, kanser tanısı konulmasının ardından bir takım duygusal aşamalardan geçer.

İlk Aşama "Şok Evresi": Hastaların birçoğu bu dönemde kanser teşhisini duydukları andan itibaren, doktorlarının daha sonra söylediği hiçbir kelimeyi hatırlamadıklarını ifade eder.

İkinci aşama "İnkâr Evresi": Bu dönem, hastanın, hastalığını inkâr ettiği, bunun kendilerine olamayacağını, başlarına böyle bir şey gelemeyeceğini düşündükleri, hastanın benliğini koruması için geliştirdiği savunma mekanizmalarının ortaya çıktığı dönemdir.

Üçüncü aşama "Öfke Evresi": Hastalar gerçek duygularını, öfkelerini, kendilerine, doktora, sağlık ekibine, ailelerine hatta sağlıklı kişilere yöneltebilirler. Ayrıca bu dönem hastaların kendisine "Neden ben?" diye sorguladıkları dönemdir.

Dördüncü aşama "Pazarlık Evresi": Hastaların gerçeği erteleme çabası içerisinde oldukları görülür. Kendi ömürleri için dua ettikleri, adak adadıkları dönemdir.

Beşinci aşama "Depresyon Evresi": Hastaların, hastalığı ölümle ilişkilendirip çaresizlik ve umutsuzluk duygularına kapıldığı dönemdir.

Son aşama "Kabullenme Evresi": Hastaların artık hastalığını kabul ettiği, tedavi planı ve sürecine uyum sağlamaya çalıştıkları dönemdir.

Tedavi Sürecinde Psikolojik Destek Şart

Kanser teşhisi bireylerin biyopsikososyal yapısını önemli ölçüde etkileyerek, hastaların iş, aile ve sosyal yaşamlarını sürdürebilmelerini engelleyebilir. Kanser tanısının, bireylerin yaşamlarını her açıdan dönüştürdüğünü belirten Dr. Dane, hastaların geçmişi değerlendirme, bugünü anlamlandırma ve geleceğe yönelik yaşam projeleri oluşturma becerilerinin olumsuz etkilendiğini ifade ediyor. Kanser yaşam kalitesini azaltan etkileri hakkında da konuşan Dane, tedavi sürecinin, hasta ve ailesinin psikolojik dengesi bozduğunu, bu nedenle psikolojik desteğin büyük önem taşıdığını vurguluyor.

Moral Gücü Yüksek Olan Kanser Hastaları Daha Hızlı İyileşiyor

Kanser tedavisi sürecinde, hastaların psikolojik destek alması gerektiğini belirten Dr. Hakkı Fatih Dane, kanserin vücutta biyolojik değişikliklere yol açtığını ve bu değişikliklerin hastaların kaygı seviyelerini artırabileceğini ifade ediyor. Kanser hastasının yakın çevresinin de bu süreçte büyük bir psikolojik yük taşıdığını söyleyen Dane, tedavi süreciyle ilgili zaman, enerji ve maddi kaynakların yakınları üzerinde yarattığı yorgunluk ve kaygıya dikkat çekiyor. Ancak, moral gücünün yüksek olması ve iyileşmeye olan inanç, iyileşme sürecine olumlu katkı sağladığının altını çiziyor.



Depresyon ve Anksiyete Kanseri Riskini Artırıyor

Dr. Dane, kanserle mücadelede psikolojik desteğin önemine dikkat çekerek, yapılan araştırmaların depresyon, anksiyete ve stres yaşayan kişilerin kansere yakalanma oranının daha yüksek olduğunu ve kanserli hastaların ölüm oranlarının arttığını gösterdiğini belirtiyor. Stres, kaygı ve depresyon yaşamayan bireylerin iyileşme sürecinde büyük bir avantaj sağladığını belirten Dr. Dane, psikolojik destek almanın iyileşme sürecini hızlandırdığına işaret ediyor.

Psikolojik Destek Şart

Kanser tedavisinin yanı sıra psikolojik destek almanın önemine de değinen Dr. Dane, çeşitli terapötik yaklaşımların -psikanalitik yönelimli, psikodinamik, çözüm odaklı, bilişsel davranışçı, duyu odaklı ve varoluşsal terapiler gibi- kanser hastalarının psikolojik dünyasında oluşan tahribatı ortadan kaldırmak ve hastaların yaşam kalitesine dönmelerini sağlamak için önemli bir araç olduğunu söylüyor.

Kanserden Korunma için Yaşam Tarzı Düzenlemeleri Önemli

Kanserle mücadelede genetik faktörlerin engellenmesi zor olabilir ancak yaşam tarzının düzenlenmesi büyük önem

taşıyor. Sigara, alkol ve madde kullanımından kaçınılmalı, stres ve kaygıya karşı psikolojik destek alınmalı, uyku düzenine dikkat edilmeli, sağlıklı beslenme alışkanlıkları benimsenmeli ve sosyal çevreyle uyumlu bir ilişki kurulmalı.

Kanser Hastalarıyla İletişim Kurarken Nelere Dikkat Edilmeli?

Kanser hastalarının konuşma ihtiyacı, tedavilerinin nasıl gittiğine ve diğer faktörlere bağlı olarak günden güne değişebilir. Konuşmaya başlamalarına izin vermek veya bu konuda konuşmak isteyip istemediklerini sormak her zaman iyi bir yöntemdir. Eğer bu konuda konuşmak istemediklerini söylüyorlarsa dinlemek daha anlamlı olacaktır. Kanser hastalarıyla iletişim kurarken şunlara dikkat edilmelidir:

- **Tavsiye Vermekten Kaçının:** Siz iyi olarak düşünseniz bile tavsiyede bulunmak çoğu hasta için istenmedik bir durumdur. Yeni veya alternatif tedaviler, kanseri tedavi ettiği iddia edilen diyetler hakkında konuşmak, kanserini kavramaya çalışan bir hastanın duymak istediği şeyler olmayabilir. Bu bağlamda istenmedikçe tavsiye vermek rahatsız edici olabilir.
- **“Cesur” olduklarına dair cümleler kurmayın:** Yapılan araştırmalarla kanser hastalarının cesur olduklarına dair kurulan cümlelerin kendilerine iyi gelmediği, bu cümlelerin kendilerini daha da kötü hissettirdiği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, cesur olduklarına yönelik cümleler, kanser hastalarının yakınları tarafından moral verici olarak algılansa da tercih edilmemelidir.
- **“Nasıl hissettiğini biliyorum” demeyin:** Kişiler bu dönemde anlaması güç ve oldukça zor olan bir dönemden geçtikleri için sadece tedavi ve yan etkileriyle baş etmenin yanı sıra farklı problemlerle de baş etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu nedenle bu süreçten geçmemiş kimsenin kanser hastalarının nasıl hissettiği konusunda empati yapması oldukça güç olacaktır. Siz her ne kadar iyi niyetli ve yardım etmek maksadıyla bu cümleyi kullansanız bile hastaların pek de hoşlanmadığı gerçeği ortaya çıkmaktadır.
- **“Bunu yeneceksin” baskısı oluşturmaktan kaçının:** Kanser tanısı alan kişinin moralinin yüksek tutulması, hastalığın seyri için oldukça önemlidir. Ancak fazla motivasyon kişilerde baskı oluşturabilir ve o motivasyonu kendilerinde bulamadıkları için suçluluk duygusu hissedebilirler.
- **Suçlayıcı cümleler kurmayın:** Hastanın ailesi ve yakınları bazen “Sigara içmeseydin hastalanmazdın” gibi suçlayıcı cümleler kurabilir. Bu cümleler hastanın kendisini suçlamasına, kendisini kötü hissetmesine sebep olur.
- **Hastayla sağlıklı ve açık iletişim kurmaya özen gösterin:** Hastanın kanserle alakalı duygularını paylaşması için onu cesaretlendirmeli, iyi bir dinleyici olmalı ve hastayla iletişim halindeyken kendi korkularıyla hastayı kaygılandırmamalıdır. ●

état pur

cildine iyi gelen saflık

YAŞLANMA KARŞITI

PURE ACTIVELERLE TANIŞTIN MI?

CİLDİNE, İHTİYACI KADARINI VER



Yüksek oranda
saflaştırılmış oran



#CildineİyiGelenSaflık

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

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



1 CAUDALIE VINO PERFECT LEKE KARŞITI IŞILTI VERİCİ SERUM

Asma özünden elde edilen "viniferine" aktif bileşenine sahip leke karşıtı bakım serisi "Vinoperfect" gücünü doğadan alıyor. Tüm leke tipleri üzerinde etkili serum, aktif bileşenler bakımından zengin formülüyle hücre yenilenmesini destekler, güneşin, hamilelik döneminin, aknelerin ve yaşlanmanın sebep olduğu lekeleri giderir.

2 ESTHEDERM EAU CELLULAIRE

Antioksidan etkili, hyaluronik asitle nemlendiren, enerji veren ve makyajı sabitleyen hücresel su, cildin nemini artırıcı antioksidan etkiye sahip. Erken yaşlanmaya neden olan serbest radikallere karşı savaşmaya destek

olur. Cilt bakım ürünlerinin etkisini %79 oranına kadar artırmayı hedefler.

3 NUXURANCE ULTRA ALFA[3Y] EXCEPTIONAL GÜNDÜZ VE GECE KREMİ

Alfa [3Y] teknolojisiyle retinolden daha etkili yaşlanma karşıtı bakım sunan Nuxuriance Ultra Alfa [3Y] Serisi, kırışıklıkların görünümünü azaltmaktan cilt sıkılığını artırmaya, sarkmaları gidermeye ve cilde doğal bir ışıltı kazandırmaya kadar yaşlanmanın ana belirtilerini gözle görülür şekilde iyileştiriyor. The Exceptional Day & Night Cream'den bolca alıp ellerinizde hafifçe ısıtın, ardından yüzünüze uygulayın, merkezden dışa doğru çalışın ve göz çevresinden kaçının. Krem tamamen emilene kadar masaj yaparak uygulayın, boynunuzu

da dahil edin. Uygulamanın sonunda, yüzünüzün her yerine parmak uçlarınızı kullanarak hafifçe vurarak bitirin.

4 VICHY LIFTACTIV 16 BONDING SERUM

İçerdiği co-bonding teknolojisi sayesinde cilde %350 daha fazla kolajen sağlar ve tüm kolajen tiplerini bağlar ve güçlendirir. Kolajen, ciltteki en önemli yapısal proteinlerden biridir. İnsan vücudunda en az 20 farklı kolajen türü tanımlanmıştır ve bunların 16'sı ciltte bulunur. Benzersiz formülü sayesinde kırışıklık, ince çizgiler, sıkılık, dolgunluk gibi yaşlanmanın 16 belirtisine karşı etki eder. Hipoalerjenik formülü sayesinde hassas ciltler dahil tüm cilt tiplerinin kullanımına uygundur. Hafif ve şeffaf dokusu ile ciltte hızlıca emilir ve yağlı his bırakmaz.



beyin için iyi¹

¹Sorvagen içerisindeki DHA normal beyin fonksiyonlarının ve normal görme yetisinin korunmasını destekler.²

²Faydalı etki günde 250 mg DHA alındığında sağlanır.

Dengeli ve çeşitli beslenme ile sağlıklı yaşam önemlidir.



ilaç değil, gıda takviyesidir.

Herkes için bir Sorvagen var*!

Sorvagen

Sitikolin
Cognizin®

+

DHA Omega 3
NORVEÇ BALIK YAĞI

+

B12
METİLKOBALAMİN

*4-10 yaş arası çocuk formları, ve 11 yaş ve üstü yetişkin formları ile Sorvagen Smart'ın 5 ayrı formu bulunmaktadır.

www.sorvagen.com

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

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



1 BABE HEALTHY AGING MULTI REPAIR YENİLEYİCİ KREM

En hassas ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tipleri için uygun, 30 koruma faktörlü nemlendirici krem. Güneş ışınlarına, kızılötesine, mavi ışığa ve kirliliğe (UVB, UVA, IR ve HEV) karşı SPF 30 koruma sağlar. Cildin nemini 24 saate kadar korur. Lifting etkisiyle kırışıklıkları azaltır ve elastikiyeti artırır. Cildi aydınlatır ve tonunu bütünleştirir. Cilt mikrobiyomunun dengesini destekleyen prebiyotik bir aktif bileşen içerir. Besin kompleksi cildin bariyer fonksiyonunu güçlendirir. Hızla emilir.

2 BABE MULTI CORRECTOR EYES AND LIPS LIFTING CREAM

En hassas ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tipleri için uygun göz ve dudak çevresi kremi. Nemlendirici etkili krem, ifade çizgilerini önler ve düzeltir. Kırışıklıkları doldurur ve nemlendirmeyi destekleyerek ince ifade çizgilerini düzeltir. Cilde sıklık

ve esneklik kazandırır. Besleyici kompleksi cildin bariyer fonksiyonunu güçlendirir. Şişlikleri, koyu halkaları ve nazolabial kıvrımları azaltır.

3 SKINCEUTICALS PHLORETIN CF

Leke karşıtı %10 saf C vitamini içeren antioksidan serum, içeriğindeki Phloretin CF ile birlikte antioksidan koruma sağlar. UV ışınları, hava kirliliği ve metaller gibi çevresel faktörlere bağlı cilt hasarını %48'e kadar azaltır. Leke ve renk eşitsizlikleri görünümünü azaltır. Cilde daha aydınlık ve sıkı bir görünüm sağlar. Profesyonel işlemlerle birlikte kullanıldığında cildin iyileşmesi hızlanır, kolajen sentezi uyarılır. Lazer işlemleri sonrasında kullanıma uygundur. Günde bir kez sabah cildinizi temizledikten sonra dört-beş damla ürünü tampon hareketlerle yüzünüze, boynunuza ve dekolte bölgenize uygulayınız.

4 ETAT PUR PURE ACTIVE RESVERATROL %1.5 SAF KONSANTRE BAKIM SERUMU

Asma yaprağından elde edilen güçlü bir antioksidan olan ve polifenol ailesine ait olan "resveratrol", cildin yaşlanmasından sorumlu serbest radikallerden korur ve ciltteki kırışıklıkların görünümünün azalmasına yardımcı olur.

5 LA ROCHE POSAY MELA B3 LEKE KARŞITI TEMİZLEME JELİ

Koyu leke görünümünün kaybolması ve cildin parlaklığını geri kazanması için tasarlanmış bir yüz temizleyicisidir. İçeriğindeki patentli aktif madde Melasyll ve yüksek konsantrasyonda %10 niasinamid sayesinde bu mikro peeling jel, cildi nazikçe temizler. Ek olarak, temizleyici PHA'nın eklenmesiyle cilt bariyerini güçlendirmeye yardım eder. Yüz, boyun, dekolte ve ihtiyaç halinde ellerde bile kullanılabilir.

BOXCIN

BOTANICAL LABORATORIES *beauty*

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA*

SAÇ, CİLT ve
TIRNAK İÇİN*
BIOTİN +
ÇİNKO
BİR ARADA

BIOTİN 5000 mcg
ÇİNKO 15 mg

Biotin normal
Saçın Korunmasına

Biotin normal
Cildin Korunmasına

Çinko normal
Tırnakların Korunmasına
katkıda bulunur**



No1
EN ÇOK
BIOTİN SATAN
FİRMA*

TAKVİYE EDİCİ GIDA / TUZ, ŞEKER VE NIŞASTA İÇERMEZ.

*Akademetre'nin 2017'deki araştırmasında, görülen toplam 100 dermatoloğun Boxcin'i önerdiklerine dair beyanlarına göre. **Türk Gıda Kodeksi Sağlık Beyanları Yönetmeliği. *IMS Türkiye İlaç Ulusal Endeksi FlexView Çeyrek 2-2024 dönemi verilerine göre

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kuru, canlılığını yitirmiş, alerjik, hassas ciltler, sıklığını kaybetmiş yüz hatları, hiçbiri için geç değil. İşte, eczanelerde bulabileceğiniz, cilt güzelliğinize yardımcı birbirinden etkili bakım ürünleri...



1 DAY2DAY COLLAGEN MAG PLUS
9700 mg siğir kaynaklı tip 1-2-3 formlarında kolajen peptit içeren saşe formda gıda takviyesi Day2Day The Collagen Mag Plus, her bir saşede; 200 mg magnezyum, D3K2 vitamini, hyaluronik asit, vitamin ve mineraller içerir. Karpuz-çilek aromasıyla lezzetli içim sağlar. Tavsiye edilen günlük alım miktarı yetişkinler için bir saşedir.

2 CERA VE NEMLENDİRİCİ YÜZ KREMI

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

3 BIOXCIN HYDRA NEMLENDİRİCİ & ARINDIRICI TONİK

Hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için günlük kullanıma uygun sıkılaştırıcı toniktir. Cildi nazikçe temizler, kir ve fazla sebundan derinlemesine arındırırken cildin nem dengesini korur. Cilt bariyerini güçlendirerek sıkılaştırır ve gözeneklerin küçülmesine destek olur. Hipotalerjenik formülü sayesinde cildi yatıştırır ve ferah bir his bırakır. Derinlemesine temizler; zengin mineral kaynaklı hipotermal su, cildi kirden ve fazla yağdan arındırır. İçeriğindeki vitamin B5, cildin yenilenmesini tetikleyerek cilt bariyerinin onarılmasına ve güçlenmesine destek olur. Gliserin, güçlü nemlendirici özelliğiyle cildin kurumasını önler.

4 BIODERMA ATODERM INTENSIVE BAUME

Çok kuru ve atopi eğilimli ciltler için formüle edilen bakım kremi Bioderma Atoderm Intensive Baume, tüm aile fertlerinin kullanımına uygundur.

Formülündeki "lipigenium" kompleksi sayesinde cildin koruyucu bariyerinin yeniden yapılandırılmasına destek olur. Yoğun kuruluğa sebep olan dış etkenlerin ciltte tutunmasını önlemeye yardımcı olarak ciltte meydana gelen rahatsızlık hissine karşı etkili bakım sunar. Yoğun kuruluk kaynaklı kızarıklık hissini giderilmesine yardımcı olurken içeriğindeki kaşıntı karşıtı dermatolojik aktif bileşen PEA sayesinde kuruluk kaynaklı kaşıntı hissini azaltılmasına destek olur.

5 MYGUMMY COLLAGEN

Tip I ve III Hidrolize kolajen peptitleri, hyaluronik asit ve vitamin C içeren çiğnenebilir formda gıda takviyesidir. Patentli Verisol, BCP HST teknolojisiyle üretilmiştir. Kolajen tip I ve III kullanımı cilt elastikiyetini ve nemini artırmaya, kırışıklıkların görünümünü azaltmaya ve selülitleri gidermeye yardımcı olur. Doğal dut aromasıyla lezzetli bir şekilde kolaylıkla tüketilebilir.



70.yıl

OTACI BİTKİSEL PASTİL'İN MİMARI



Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz. Takviye edici gıda, ilaç değildir.
www.kurtsanilaclari.com



DR. YELDA BAŞBUĞ TEZEL
Kartal Acıbadem Hastanesi
Göğüs Hastalıkları
yelda.basbug@acibadem.com

MEVSİMSEL ALERJİK RİNİT: BAHARLA GELEN ALERJİ

Ilkbaharın gelişi birçok insan için doğanın uyanışı, yeşeren ağaçlar ve ılıman hava anlamına gelirken, bazıları içinse burun akıntısı, hapsirik ve göz yaşarmasıyla mücadele etme dönemidir. Halk arasında "saman nezlesi" olarak bilinen mevsimsel alerjik rinit, polenlerin havaya yayılmasıyla tetiklenen alerjik bir burun iltihabıdır. Mevsimsel alerjik rinit, bağışıklık sistemimizin aslında zararsız olan polenlere aşırı tepki vermesiyle ortaya çıkar. Burun mukozası, göze ve solunum yollarına giren polenleri bir tehdit olarak algılar ve savunmaya geçer. Bu süreçte histamin gibi maddeler salgılanarak alerjik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Burun akıntısı ve tıkanıklık: Polenlere maruz kaldığında burun içi dokular şişerek nefes almayı zorlaştırabilir.
- Hapşırma krizleri: Özellikle sabah saatlerinde artan ardışık hapşırımlar sıkça görülür.
- Gözlerde sulanma ve kaşıntı: Gözlerde kızarıklık, yanma ve kaşıntı meydana gelir.
- Boğaz kaşıntısı ve öksürük: Tahriş olan solunum yolları nedeniyle kuru öksürük görülebilir.
- Yorgunluk ve konsantrasyon kaybı: Sürekli burun tıkanıklığı ve uyku sorunları günlük yaşamı olumsuz etkileyebilir.

KİMLER DAHA FAZLA RİSK ALTINDA?

- Ailede alerjik rinit öyküsü olanlar
- Astım veya egzama gibi alerjik hastalıklara sahip bireyler
- Şehirde veya yoğun polen alanlarında yaşayanlar
- Sigara dumanı, hava kirliliği ve toz gibi çevresel etkenlere sıkça maruz kalanlar

NASIL KORUNABİLİRİZ?

- Polen yoğunluğunu takip edin: Polen miktarının yüksek olduğu sabah saatlerinde dışarı çıkmamaya çalışın.
- Pencereleri kapalı tutun: Ev ve araba camlarını kapatarak polen girişini sınırlayın.
- Maske kullanın: Özellikle açık havada vakit geçirirken maske takmak burun ve ağız yoluyla polen girişini azaltabilir.
- Gözlük takın: Gözleri polenlerden koruyarak tahriş azaltabilirsiniz.

- Dışarıdan geldikten sonra kıyafetlerinizi değiştirin ve duş alın: Üzerinize yapışan polenleri temizlemek belirtilerin azalmasına yardımcı olabilir.

TEDAVİLER

- Antihistaminik ilaçlar: Alerjik reaksiyonları önlemek için kullanılır.
- Nazal kortikosteroid spreylere: Burun iltihabını ve tıkanıklığını azaltmada etkilidir.
- Tuzlu su (serum fizyolojik) ile burun yıkama: Polenleri burundan temizleyerek rahatlatma sağlar.
- İmmünoterapi (Alerji aşısı): Uzun vadeli bir çözüm olarak bağışıklık sistemini polenlere karşı duyarsızlaştırabilir.

Mevsimsel alerjik rinit belirtileri bazı kişilerde hafif seyrederken, bazılarında ciddi solunum problemlerine yol açabilir. Eğer:

- Burun tıkanıklığınız ve akıntınız uzun süre geçmiyorsa,
 - Gözlerinizde şiddetli kaşıntı ve sulanma oluyorsa,
 - Uykusuzluk, yorgunluk ve konsantrasyon kaybı yaşıyorsanız,
 - Alerjik rinit astım belirtilerini tetikliyorsa,
- Kulak Burun Boğaz (KBB), Göğüs Hastalıkları veya Alerji Hastalıkları uzmanına başvurmanız önemlidir. Doğru tanı ve tedaviyle belirtilerinizi kontrol altına alabilir ve yaşam kalitenizi artırabilirsiniz. Polenlere karşı bilinçli hareket ederek baharın tadını çıkarmaya devam edebilirsiniz! Sağlıklı ve alerjisiz günler dileriz!



NUXE
PARIS



YAŞLANMA
KARŞITI
BAKIMDA İNOVASYON:
RETİNOLDEN
DAHA ETKİLİ⁽¹⁾

ALFA [3Y]⁽²⁾
TEKNOLOJİSİ
+ NİASİNAMİD

10 KADINDAN
9'U
TERCİH EDİYOR⁽³⁾

7 GÜNDE
DAHA GÜZEL
GÖRÜNEN
BİR CİLT

✓ TEMİZ⁽⁴⁾
FORMÜL

✓ DERMATOLOJİK
OLARAK TEST
EDİLDİ

✓ 3 PATENT

Nuxuriance ULTRA
THE EXCEPTIONAL CREAM
DAY & NIGHT



FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI⁽⁵⁾

(1) In-vitro testi (2) ALFA [3Y] TEKNOLOJİSİ = Alfalfa tohumu özü + Hyalüronik Asit + Gün Güzeli özü (3) 30 kişi ile yapılan kullanıcı testi - 28 günlük kullanım sonrası. (4) Nuxe standartlarına göre temiz formül: daha fazla bilgi için www.nuxe.com adresini ziyaret edebilirsiniz. (5) GERSDATA - SOGEARLY - Dermokozmetik pazarı - Fransa'daki eczanelerde Haziran 2024 tarihine kadar olan dermokozmetik satışları esas alınmıştır.



DR. ELİF PAHSA
elifpahsa@tabilac.com

GÜNLÜK MAGNEZYUM İHTİYACIMIZ

Magnezyum vücudumuzdaki her hücrede işlev gösteren ve potasyumdan sonra en bol bulunan, ancak önemi ve faydaları son yıllarda daha çok anlaşılan bir elementtir. Önemi, vücutta yaygın olarak bulunmasının yanında hem fizyolojik hem de biyokimyasal görevleri olması nedeniyledir. Sağlıklı bir yetişkinin vücudunda ortalama 25 gram kadar magnezyum bulunur. Bu seviyenin korunması ve düzenli ihtiyacın karşılanması önemlidir çünkü magnezyumun insan vücudundaki metabolik reaksiyonların ateşleyicisi olması yanında hücre enerjisinin (ATP) üretilip taşınmasından protein sentezine, sinir sinyallerinin iletiminden kaslarda gevşemeye dek yüzlerce aktivitesi vardır. Ayrıca sayısız enzimin işlevi için kofaktör rolü oynayarak 600'den fazla enzimatik reaksiyonda ve çok sayıda fizyolojik süreçte yer alır.

Magnezyum esansiyel bir mineral olması nedeniyle beslenme yoluyla düzenli alınması gerekir. Erişkin bir kadında günlük 320 mg, erkeklerde 420 mg magnezyum ihtiyacı bulunur. Baklagiller, kuruyemişler, tohumlar, tam tahıllar ve özellikle yeşil yapraklı sebzeler magnezyum bakımından zengindir. Buna rağmen günümüzde toprakta magnezyum yetersiz hale gelmiştir. Modern tarım uygulamaları, kimyasal ilaç ve gübreler ya da işlenmiş gıdalar nedeniyle besin maddelerindeki magnezyum miktarının yetersiz hale gelmesine yol açar. Yetersiz magnezyum, kas zayıflığı, kas seğirmeleri, kramplar ve ağrıları, huzursuz bacak, uyuşma, karıncalanma, yorgunluk, kabızlık, kilo alma, yüksek kan basıncı, anksiyete, depresyon, bilişsel fonksiyonlarda bozulma, uyku problemleri, adet sancısı, baş ağrısı gibi çeşitli semptom ve hastalıklara neden olabilir. Ayrıca kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, metabolik sendrom gibi kronik hastalıklarda, crohn çölyak gibi bağırsak hastalıklarında, migren, osteoporoz gibi hastalıklarda, kronik alkol alanlarda, yaşlılarda, spor yapanlarda ve büyüme gelişme döneminde magnezyum ihtiyacı artar. Magnezyum eksikliğinden şüphe edildiğinde kan tahliliyle magnezyum düzeyi test edilebilir. Ancak hücre içi mineral olması nedeniyle kan tahlilinde görülen değerler (plazma düzeyi) hücre içerisindeki eksiklik hakkında her zaman fikir veremeyebilir.

Gerek semptomlar gerekse tahlil neticesinde magnezyum eksikliği tespit edilmesi durumunda, beslenmenin

düzenlenmesi özellikle magnezyumdan zengin besinlerin tüketilmesi ve takviye kullanımı önerilir. Takviye kullanımında içeriğinde şelat formda magnezyum bulunan takviyeleri biyoyararlanım ve yan etki açısından daha güvenli olması nedeniyle tercih etmekteyiz. Her magnezyum takviyesi vücutta genel olarak fayda sağlar ancak belli bazı durumlarda bazı magnezyum şelatları daha öncelikli kullanılabilir. Örneğin; kas fonksiyonlarının ve kronik hastalıkları olanların magnezyum ihtiyacı için magnezyum malat veya magnezyum sitrat destekleyicidir. Beyin fonksiyonlarının desteklenmesindeyse magnezyum glisinat, magnezyum asetil taurinat, magnezyum treonat, beyine yüksek oranda geçtiği için öncelikli tercih edilebilecek formlardır. Magnezyum oksit veya magnezyum sitrat kabızlık durumunda fayda verebilir ancak crohn veya çölyak gibi durumlarda magnezyum glisinat içeren kombinasyonları öncelikli tercih edebiliriz.

Magnezyum eksikliğinde vücudumuzda bir veya iki semptom bariz yaşasak da bütün organlarımız bu eksiklikten kısa veya uzun vadede etkilenir. Bu nedenle şelat kombinasyonların tercih edilmesi birkaç semptoma cevap vermesi açısından avantajlı olur. Hangi form olursa olsun magnezyum günlük ihtiyacımız ölçüsünde ve düzenli almak önemlidir.



HERBasist

doğanın desteği

 Vcaps Plus

Vcaps® is a trademark of Lonza or its affiliates

 GMP
SERTİFİKALI TESİSTE
ÜRETİLMİŞTİR

Yağ Yakmanın, Güçlü İkilisi!



VENI VITA
HEALTH
İYİ YAŞAMA MERHABA

www.herbasist.com



ECZ. CÜNEYT EMRE
GÜNGÖRMÜŞ
cuneytgungormus@hotmail.com

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN YÜRÜYÜŞ VE EGZERSİZ

Günümüzde özellikle çocuk ve gençlerde görülen yanlış beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi; obezite, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını ciddi bir oranda artırmıştır. Oysa ki düzenli yürüyüş ve egzersizle sağlıklı yaşam, kronik hastalıklardan korunmak kısacası tüm hayat boyunca yaşam kalitesini artırmak mümkündür.

Yürüyüşle ilgili yapılan bir çalışmada, 40-56 yaşları arasındaki kişilerde, 20 haftalık bir program sonrasında uyku düzensizliklerinin kaybolduğu saptanmıştır. Sağlıklı bir insan, aldığı besinleri enerjiye çevirebilir fakat alınan besinler harcanmadığında depolanır, yağ kitlesi artar ve başta obezite ve kalp damar hastalıkları gibi pek çok hastalığın zemini hazırlanmış olur.

Yürüyüş ve egzersiz, oksijen alışverişini düzenler, oksijen kapasitesini artırır, kalbi kuvvetlendirir, kan basıncını dengeler, hipertansiyon riskini azaltır, bağışıklık sistemini

güçlendirir, kanser riskini azaltır, kemik yoğunluğunu artırır, uyku ve yaşam kalitesini artırır, stresle baş edebilmeyi sağlar.

Egzersizler her gün ya da haftada en az üç kez, 30 dakika az olmamak şartıyla yapılmalıdır. Gün içerisinde yaklaşık 8 bin adım yürümek genel sağlığı iyileştirebilir.

Yürüyüş zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşam toleransını artırır, iyi ve mutlu hissetme sağlar, endorfin hormonunu ve beyinde olumsuz duyguları önleyen serotonin hormonunu artırır. Sağlıklı yaşlanmaya olanak tanır ve hangi yaşta olursa olsun aktif bireyler yaratır. Tempolu yürüyüş, kişinin terlemesine neden olan orta yoğunluklu bir fiziksel aktivitedir. Terlemeyle uzun süre susuz kalmak da dehidrasyona sebep olur, bu nedenle özellikle doğada yapılan yürüyüşlerde su şişesi taşımaya özen gösterilmelidir. Ayrıca kaybedilen vitamin ve minerallerin de uygun gıda takviyeleri ve multivitaminlerle yerine konulması doğru olacaktır.

Sağlıklı ve mutlu günler dilerim.





Atopiye Eğilimli Ciltlere Güçlü Nem Desteği

yeni



Seçkin Eczanelerde!

Parfümsüz



Tüm aile için kullanıma uygun



kodu okut,
dalincare'i keşfet
f /dalincare



UZM. ECZ. İBRAHİM YAVUZ
tillo2134@gmail.com

YAPAY ZEKÂ İNSANI KORKUTUYOR MU?

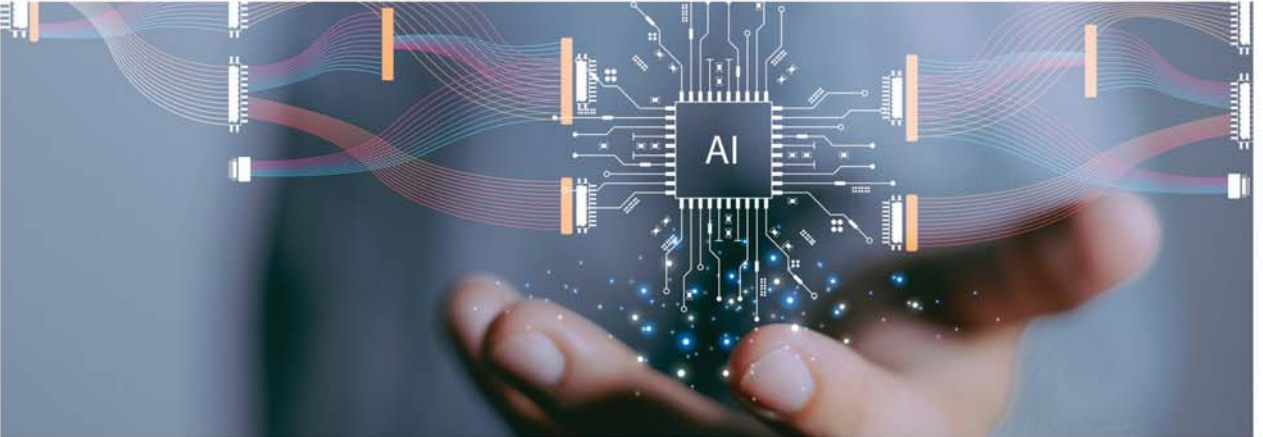
Her gün ve her anımızda sözü ediliyor... Gerek haberlerde gerekse okuduğumuz makalelerde... Artık kaçınılmaz bir faktör. Hayatımızın her evresine girmiş durumda. Bazen sağlık sorunumuz için başvurduğumuz, bazen ev işlerimizi kolaylaştıracağını düşündüğümüz, aslında bizim yerimize düşünsün diye tasarladığımız bir olgu... Artık öyle bir hal aldı ki, zaten gelecekte nasıl bir hal alacağını düşünemez olduğumuz yapay zekâ olgusu, bir çoğumuzda soru işaretleri oluşturuyor. Hele hele savaş sanayiinde kullanılabileceğini düşündükçe, "İnsan yararına mı, zararına mı?" diye bu konuyu es geçemiyorum.

Yapay zekânın kendi kendini geliştirebilmesi, kendi kendine düşünmesi, hatta kendi kararlarını verebilmesi için bilim insanları ellerinden geleni yapıyor. Peki bu yapay zekâların, kendi bilinçlerini geliştirip insan yerine kararlar vermesi sonucunda, belli bir ahlak ilkesi oluşacak mı? Yapılan çalışmalar gösteriyor ki: "Evet. Böyle bir şey var!" Yapay zekâlar, kendi ahlak anlayışlarını geliştirmişler. Mesela, insanları kategorize etmişler. Hangi ırk, dil, din ya da milletin daha değerli olduğuna kendileri karar vermişler. İnsanı korkutan değerlendirmelerde, bu yapay zekânın sınırlarını belirlediği ahlak anlayışının çok kötü neticeleri olabilir. Örneğin, tercihini daha değerli olan ırk, dil, din veya millettten yana kullanırsa, "Bir gereklilik durumunda önceliği, daha değerli olana mı verecek?" sorusuyla karşı karşıya kalmak, oldukça düşündürücü. Ayrıca kendi

varlıklarını da bu sınıflandırmaya sokarak, insandan daha değerli olduklarına karar verebilirler.

Bana sorarsanız, yeni yeni hayatımıza giren yapay zekânın gelişmesini ilerlettiğinde, nasıl kararlar alabileceği, nasıl sorunlarla karşılaşabileceğimizi düşünmenin zamanı geldi. Geçtiğimiz günlerde bir bilim adamının meydana getirdiği biyolojik bilgisayar kaygılarımı hepten artırdı. İnsan vücudunda üretilebilecek organları ihtiyacı olanlara nakletmeyi düşündüğümüz bir zaman diliminde, bu işlemi insan vücudu dışında yapmış. İnsanın yaşayan dokularından alınan küçük parçaları önce kök hücrelere, ardından minik beyin hücrelerine dönüştürmüş. Böylece biyolojik bilgisayara hayat vermiş. Ve sonuçta bu bilgisayar geleneksel yapay zekâdan daha hızlı öğrenmeye başlamış.

Diyeceğim o ki kişiye özel tedavilerin yanı sıra enerji alanlarında ve daha sayılamayacak kadar, gün geçtikçe artan kullanım alanlarıyla yapay zekâ önümüzde yepyeni bir çığır açtı. Kullandığınız bilgisayarın sizi yormadan, sizin yerinize karar alması, bunları uygulamaya sokması an meselesi. İnsan hayatını daha az sorunla yaşanır hale getirmeye çalışan biz eczacıların da yapay zekâ bir yana, kullandığımız bilgisayarın bir canlı olduğunu düşünmemizin vakti. Bunları düşünmek gelecek hakkında birtakım önsezilerde bulunmayı ve tedbirli olmayı getirebilir. Belki bir gün, kendi derimizden ve kanımızdan geliştirilmiş bilgisayarları kullanırız. Ne dersiniz?..



smileyes



Sağlıklı Gülüşler, Eğlenceli Anlar

happy teeth

99%
DOĞAL

FLORÜR
İÇERMEZ
SLS
İÇERMEZ

YUTULABİLİR
GÜVENLİ
FORMÜL

DOĞAL
ÖZLER
İÇERİR

Junior
6+ Yaş



Kids
3-6 Yaş



Kids
3-6 Yaş



Baby
0-3 Yaş



Bebekler ve Çocuklar için
Özel Geliştirilmiş
Doğal Diş Macunu



Bepanthol® D E R M A

*CİLDİNİ
HER GÜN
YENİDEN
SEV*

