

YAZA HAZIR OL!

HAVER
BROMELAIN
TAKVİYE EDİCİ GIDA
500 mg
60 KAPSÜL

HAVER
BROMELAIN
TAKVİYE EDİCİ GIDA
500 mg

Haver

230524-HVR89-B704

Akılcı Antibiyotik Kullanımı

Antibiyotik direnciyle karşı karşıya kalmayın!

Sahte Güneş Gözlükleri Körlüğe Yol Açabilir

Gözlerinizi güneş ışığından koruyun.

Sağlıklı Yaşam Formülü: Sezgisel Beslenme

Yemekle olan ilişkinize odaklanın!



GÜNEŞ KORUMASINDA DERMATOLOJİK UZMANLIK



%99,8
DNA
KORUMASI**

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

**Güneş kaynaklı oluşan reaktif oksijen türlerinin DNA'ya verdiği hasara karşı koruma. İnsan melanositleri üzerinde in vitro çalışma, 2005

PharmeticSağlık

YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi
Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği adına
Ecz. Neylan Zırhlıoğlu

Yönetim Yeri

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

Hukuk Danışmanı: Av. Ahmet Karadağ



YÖNETİM KURULU

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

YAYIN KURULU

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

YAPIM-YAYIN

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

Yayın Koordinatörü

Nevzat Çalışkan
nevezat@groupmedya.com

Genel Koordinatör

Zeynep Kun
zeynepkun@groupmedya.com

Görsel Yönetmen

Emine Konuk Önbaş
eminek@groupmedya.com

REKLAM

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

BASKI

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

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

30 Mayıs akşamı, derneğimizin 20. yıl balosunda dostlarımızla bir araya geldik. Moda Deniz Kulübü'nde gerçekleştirilen muhteşem balomuza 300'e yakın davetli katıldı. Bu özel günde yanımızda olan ve desteklerini esirgemeyen tüm iş ortaklarımıza, sektörün önde gelen değerli yöneticilerine, hocalarıma, basın mensuplarına şahsım, yönetim kurulu ve tüm üyelerimiz adına teşekkür ediyorum. Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği üyeleri olarak bizler işimizin başında, iyi eczacılık uygulamaları geliştirmek amacıyla sürekli eğitim alan, dünyadaki gelişmeleri takip eden, yeniliklere açık, mesleki dayanışmayı önemseyen, düşünen, proaktif eczacılarız. 20 yılda yarattığımız GEH, BEH, FarmaFikir, PGEDCARE gibi markalarımızla gurur duyuyoruz. Hep birlikte yürüyeceğimiz mesleğimize ve ülkemize katkı sağlayacağımız nice yıllara...

Dernek üyelerimizle birlikte, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı dolayısıyla kalpleri ısıtan etkinlikler düzenledik. İstanbul'da, PGED üyeleri ve gönüllülerle İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nı ziyaret ederek, geleceğimizin umudu olan çocuklarımızla buluştuk. İzmir'deyse Ege Çağdaş Eğitim Vakfı (EÇEV) ile birlikte EÇEV Yamanlar Kampüsü'nde 120, EÇEV Altındağ Kampüsü'nde de 150 çocuğun katılımıyla muhteşem şenlikler gerçekleştirildi. Derneğimizin Türkiye ve KKTC eczacılık fakültelerinde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında başlattığı FarmaFikir Yarışması'nın yedincisinin ödül töreni, Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliği ve Selçuk Ecza Deposu'nun destekleriyle Ege Üniversitesi Fen Fakültesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi. FarmaFikir'in 2016'da 12 başvuruyla başlayan hikâyesi, 2024'de 83 başvuruyla devam etti. Proje paydaşımız Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ne, bu projeye katkıda bulunan eczacılık fakültelerindeki değerli yöneticilere, akademisyenlere, öğrencilerimize ve değerlendirme komisyonu üyelerimize şükranlarımızı sunuyorum.

Yaz aylarında güneşin zararlı UV ışınları cildimizi daha fazla ve doğrudan etkilemektedir. En az SPF 30 koruma faktörüne sahip güneş kremleri kullanmak çok önemlidir. Suya dayanıklı ürünleri tercih ederek yüzme ve terleme gibi durumlarda bile korumanın devam etmesi sağlanabilir. Güneş gözlüklerinin sadece şık bir aksesuar değil, aynı zamanda göz sağlığımız için gereklilik olduğuna dikkat çeken ve güneş gözlüğü seçiminin, havuz ve denizlerde gözleri korunmanın bu dönemde çok fazla önem kazandığına dikkat çeken Doç. Dr. Bilgehan Sezgin Asena'nın açıklamaları da sayfalarımızda yer alıyor.

Özellikle de Haziran ayında, gençlerimizin önemli sınavlara girdiği bu dönemde, stresle başa çıkmada anlamlı ve amaçlı aktivitelerin etkili olduğunu düşünüyorum.. Öğretim Üyesi Dr. Şüheda Özkan, kişiye iyi gelen, yaparken kendini iyi hissettiren aktivitelerin günlük yaşamı eklenmesiyle stresle başa çıkmanın kolaylaşabileceğine dikkat çekiyor.

Sağlıkla kalın!

YAZ 2024

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

Akılcı Antibiyotik Kullanımı

Akılcı ilaç kullanımı nedir ve akılcı antibiyotik kullanımı amacıyla neler yapabiliriz? İşte tüm bu soruların cevabını Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Mikrobiyoloji Anabilim Dalı Başkanı Dr. Öğretim Üyesi Cansu Vatansever'den dinledik.

21 REÇETE

Haziran-Temmuz-Ağustos aylarında seyahat çantanızda bulunması gereken eczane ürünleriyle karşınızdayız.

22 SAĞLIK

Sahte Güneş Gözlükleri Körlüğe Yol Açabilir!

Yaz aylarında güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için güneş kremi ve şapka kullanımı kadar güneş gözlükleri de büyük önem arz ediyor.

24 Gözlerinizi Güneş Işığından Koruyun

Uzmanlar, yaz aylarında, güneş gözlüğü seçiminin, havuz ve denizlerde gözlerin korunmasının bu dönemde çok fazla önem kazandığına dikkat çekiyor.

26 AİLE & ÇOCUK

Çocukla Seyahatin Püf Noktaları

Sizlere deneyimli ebeveynlerden duyduğumuz hayat kurtarıcı birkaç ipucunu derledik, ailece seyahate çıkmadan önce "Keşke bilseydim" dememeniz için yardımcı olacağını düşündüğümüz fikirleri kaleme aldık.

32 Evde, İşte, Her Yerde!

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

38 BESLENME

Sağlıklı Yaşam Formülü: Sezgisel Beslenme

Sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme konusunda gündemde yer alan birçok trend arasından "sezgisel beslenme", kişinin yemekle olan ilişkisini geliştirmeye odaklanan bir yaklaşım olarak ön plana çıkıyor.

42 Zayıflama Mı, Kilo Kontrolü Mü?

Zayıflama telaşına girilen bugünlerde, Ecz. Neslihan Güçlü Atılğan'la sağlıklı kilo verme yolculuğunda besin desteklerinin önemini Erikli ve Granolalı Kek Tarifi



Şef Nadiya Hussain'ın Düşbaz Kitaplar'dan son çıkan kitabı "Şimdi Yemek Zamanı", tek seferde çeşit çeşit yemek çıkarmanın, derin dondurucuyu verimli kullanmanın yollarını gösteren pratik tariflerle dolu.

46 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık.

50 SEYAHAT

Gürültü Çağında Sessizliği Keşif

Dünyanın en mutlu ülkeleri arasında sayılan Danimarka, "hygge" kavramıyla mutluluğun formülünü yazıyor. Artık daha mistik, daha kişisel yolculuklar, içinde bulunduğumuz bu gürültü çağında sessizliği keşfedeceğimiz "hygge" seyahatler revaçta.

58 İYİ YAŞAM

Sizin Kaç "Like"ınız Var?

Sosyal paylaşımlarda çok fazla "like" alamamanın yarattığı moral bozukluğu, düzensiz uykular, sağlıksız beslenme, uzun saatler masa başı hareketsiz çalışma sonucunda, kilo problemleri kaçınılmaz bir son.

66 "Su İçsem Yarıyor!"

Geleneksel Türk mutfağıyla kilonuzu korumanın sağlıklı püf noktalarını Diyetisyen Seda Yağız'dan dinledik.

68 Stresle Başa Çıkmak

Günlük yaşamın bir parçası haline gelen stresle başa çıkmada anlamlı ve amaçlı aktivitelerin etkili olduğunu biliyor muydunuz?

72 AYNA

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

TOiTOi

hey!

ben

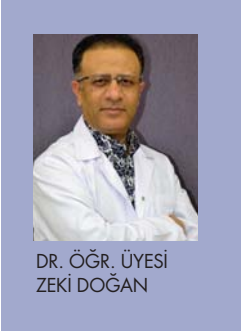
kimim?



@toitoibebekleri

Gündemden Haberler

Kalp Sağlığı için Reçete: Yürüyüş



DR. ÖĞR. ÜYESİ
ZEKİ DOĞAN

Kalp sağlığının korunmasında varsa şeker ve hipertansiyon gibi hastalıkların kontrol altına alınmasında, 40 yaşından sonra belli aralıklarla kalp kontrollerinin yapılmasının ve haftada en az dört kez 45 dakika tempolu yürüyüş yapılmasının önemi büyük. Dr. Öğr. üyesi Zeki Doğan, alınacak önlemlerle daha sağlıklı kalbe sahip olmanın, daha kaliteli ve uzun yaşamının mümkün olduğunu söylüyor. Dr. Öğr. Üyesi Zeki Doğan "Eğer daha önceden

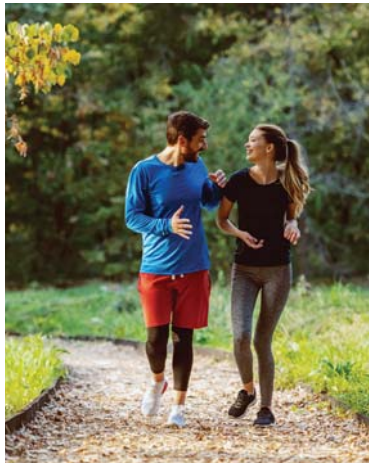
bilinen bir kalp hastalığı ya da risk faktörleri yoksa 40 yaşından itibaren periyodik kalp kontrolleri önerilir. Önceden bilinen bir kalp hastalığı ya da risk faktörü olan hastalar hekimlerinin önerdiği sıklıkta kalp kontrollerine gitmelidir" uyarısında bulunuyor.

Hareketsiz ve stresli yaşam koşulları kalbi yoruyor

Kalp sağlığını en çok tehdit eden etkenlere değinen Dr. Öğr. Üyesi Zeki Doğan "Kalp sağlığını en çok tehdit eden etkenler, Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde modern yaşam tarzının yaygınlaşması ve bunun sonucunda fastfood ve işlenmiş gıda tüketiminin artması, hareketsiz ve stresli yaşam koşulları sayılabilir. Ayrıca bilinen kalp rahatsızlığı olan ya da kalp hastalığı için risk faktörleri olan hastalardaki tedaviye uyumsuzluk oranları da kalp sağlığını en çok tehdit eden etkenler arasında sayılabilir" dedi.

Haftada en az dört kez 45 dakika tempolu yürünmeli

Kalp sağlığının korunması için tavsiyelerde bulunan Dr. Öğr. Üyesi Zeki Doğan, "Sağlıklı beslenmek, haftada en az dört kez 45 dakika tempolu yürüyüş yapmak, sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan ve stresten uzak durmak, varsa şeker ve hipertansiyon gibi hastalıkların kontrol altında olması ve risk faktörlerine göre belli aralıklarla kalp kontrol muayenesi yapılması önerilir" dedi.



Süt, Çocuklarda Bodurluk Riskini Azaltıyor

Birleşmiş Milletler verilerine göre, dünya nüfusunun 2050'li yıllarda yaklaşık 10 milyara ulaşması bekleniyor. Bu verilere göre, 2050'de günümüze kıyasla 3'te 2 oranından daha fazla hayvansal protein tüketiminin olacağı, önümüzdeki 20 yıl içinde hayvansal ürünlere talebin iki kat artacağı ve 2050'de küresel süt tüketiminin yaklaşık olarak %58 artacağına dikkat çekiliyor.



UZMAN DİYETİSYEN
GÜLEN ECEM
KALKAN

Süt ve süt ürünlerinin yüksek kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1, B2, B6, B12 vitaminleri ve niasin gibi birçok besin ögesi açısından oldukça önemli bir kaynak olduğunu belirten Uzman Diyetisyen Gülen Ecem Kalkan, sütün çocukluk ve ergenlik döneminde içerdiği kalsiyumla kemiklerin büyümesini sağlayarak boy uzamasını desteklediğini ve bodurluk riskini azalttığını söyledi. 2-8 yaş arasındaki çocukların günde iki bardak, 9-18 yaş arasındaki gençlerinse günde üç bardak süt tüketmesi tavsiye ediliyor.

Günlük süt tüketimi ne kadar olmalıdır?

Yaş grubuna göre günlük süt tüketim miktarlarının değişiklik gösteriyor. 2-8 yaş arasındaki çocuklar günde iki bardak (yaklaşık 500 ml), 9-18 yaş arasındaki gençler günde üç bardak (yaklaşık 750 ml), yetişkinlerse günde iki-üç bardak (yaklaşık 500-750 ml), gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınlar günde iki-dört bardak (yaklaşık 500-1000 ml) süt tüketmelidir.

Çiğ süt tüketimi risklidir!

Çiğ süt tüketimi konusunda da uyarıda bulunan Kalkan, "Çiğ süt zararlı bakteriler içerebileceğinden tüketimi risklidir. Bu nedenle pastörize edilmiş sütler tercih edilmelidir.

Vegan bireyler için bitkisel sütler

Hindistan cevizi sütü, badem sütü ve yulaf sütü gibi bitkilerden elde edilen sütler, kalsiyum içeriğine sahip olsa da besin ögeleri açısından hayvansal sütlerle aynı değildir. Zenginleştirilmiş (A, D vitamini ve kalsiyum ile) soya sütü, protein içeriği bakımından hayvansal sütlerle benzer ve Amerika Diyet Rehberinde süt ve süt ürünleri grubunda yer alabilir. Vegan bireyler için bitkisel sütler (soya, badem vb.) kullanılabilir, ancak bu sütler B12 vitamini içermez. Bitkisel sütler, özellikle çocuklar için inek sütünün alternatifi olarak düşünülmemelidir.

"BİR PORSİYON SÜT (240 ML), GÜNLÜK YETİŞKİN BİR BİREYİN

KALSİYUM VE FOSFOR GEREKSİNİMİNİ %30-40 ORANINDA KARŞILIYOR."

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

GÜNEŞE KARŞI DEĞİL GÜNEŞLE BİRLİKTE



İKİLİ KORUMA FAKTÖRÜNÜN GÜCÜYLE
YAŞLANMA KARŞITI VE
BRONZLAŞTIRICI ETKİ



Daha fazlası için

esthederm_tr • esthederm.com.tr • naosstars.com

E YETKİLİ ECZANELERDE VE PROFESYONEL KLİNİKLERDE

A large group of approximately 25 people, including men and women in formal attire, are posed for a group photo on a stage. Many of the individuals are holding awards. The group is arranged in two rows, with some people standing slightly behind others. The setting is a large hall or auditorium with a checkered floor and stage lighting. The background is dark, and the overall atmosphere is celebratory.

[illegible][illegible]

%100 BIO PAPATYA

Doğal Bir Süreçte Saça Güneşte Açılmış Parlaklık Etkisi Verir



1900'den Beri İtalyan Laboratuvarları'nda Geliştiriliyor.

SLES, Paraben, Silikon, Renklendirici, Kimyasal, Petrolüm Yağ İÇERMEZ.

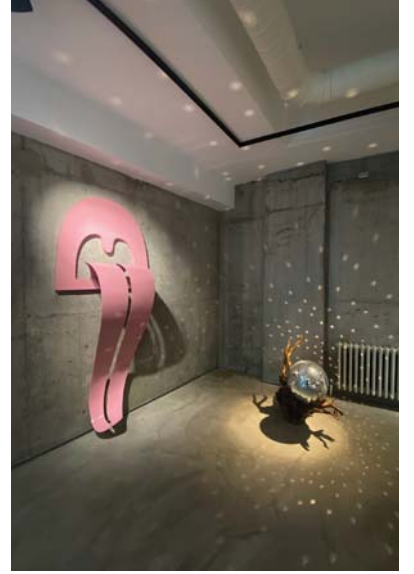


NE DİNLEMELİ?

Loreena McKennitt, Dünya Turnesi Kapsamında Türkiye’de!

30 yılı aşan kariyerinde eklektik Kelt müziğiyle dünya çapında 20 milyona yakın albüm satan Loreena McKennitt, 30 Haziran’da İzmir Kültürpark Atatürk Açık hava Tiyatrosu’nda, 1 Temmuz’da Ankara Atılım Üniversitesi Atılım Sahne’de, 2 Temmuz’daysa Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Tiyatrosu’nda dinleyicileriyle buluşuyor. Bu yıl piyasaya sürdüğü “The Road Back Home” albümüyle adından söz ettiren McKennitt, Kanada’nın en önemli müzik ödülü Juno’nun ve Billboard Uluslararası Başarı Ödülü’nün de yer aldığı sayısız ödüle layık görüldü, Grammy ödüllerine ise iki kez aday gösterildi.

passo.com.tr



HANGİ SERGİYİ GÖRMELİ?

“Kadının Adı Var”

Erkek egemenliğini sorgulayan, kadınların tarihsel süreçteki etkin rolünün görülmesini kendine amaç edinen, toplumsal cinsiyet kalıplarını tespit edip dönüştürmeye çalışan, ataerkil sistemle ve sıklıkla iç içe olduğu kapitalizmle mücadele eden, çeşitliliği ve eşitliği savunan kadınlardan İpek Duben, Azade Köker, Nancy Atakan, Suzy H. Levy, Dilara Akay, Gönül Nuhoğlu karma sergide buluşuyor. Bir dönemin özgürlük arayışındaki yazarlarından Duygu Asena vasıtasıyla “Kadının Adı Var” diyerek gözünü budaktan sakınmayan bu usta kadın sanatçılar dünyanın insan iradesiyle, kolektif ifadeyle değişebileceğine inanarak kim olduğumuza dair varoluşsal sorular soran işleriyle, farkındalık yaratmak amacıyla bir araya geliyor. Sergi, 30 Haziran’a kadar Çukurcuma’daki G-art Galerisi’de 11:00-19:00 saatleri arasında gezilebilir.

g-artgaleri.com



NE İZLEMELİ?

Ayvalık Açık Hava Film Geceleri

Açık havada film izlemeyi özleyenlere keyifli bir organizasyon haberimiz var. Yılın dikkat çeken ve dünya festivallerinden ödüllerle dönen yerli ve yabancı sinema yapımları Ayvalık Film Geceleri kapsamında 15-23 Haziran tarihleri arasında Ayvalık’ta gösteriliyor. Ayvalık Belediyesi Yeni Binası’nın denize nazır bahçesinde her akşam 21.30’da başlayan seanslarda Kurukahveci Mehmet Efendi kahve ikramı da yapılıyor. Etkinlik kapsamında, Nuri Bilge Ceylan’ın geçen yıl Cannes Film Festivali’nde dünya prömiyerini yapan ve Merve Dizdar’a Cannes Film Festivali’nde En İyi Kadın Oyuncu ödülünü kazandıran filmi “Kuru Otlar Üstüne”, 19 Haziran’da beyaz perdede oynuyor, kaçıranlar için hatırlatırız.

biletix.com

Geniş Spektrumlu **UVA/UVB** Koruma ile
Teninde **GÜNEş**
yanında dermoskin®



dermoskin®
Dermatological Solutions



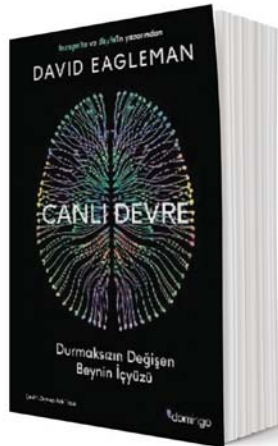
NE OKUMALI?

En Güzel Hediye: Kitap

Unutulan hediye alternatiflerinden biri kitap. Oysaki düşünceyi besleyen, ufku açan ve bakış açımızı güçlendiren kitaplar, empati kurma yeteneğini geliştirdiği gibi kişiye özgüven sağlıyor. Kitap okuyarak bireysel gelişimine yatırım yapan toplumlar, daha hızlı geliştikleri gibi refah seviyesini de yükseltiyorlar. Bu nedenle uzmanlar, 7'den 70'e herkesin düzenli olarak kitap okuması gerektiğini belirtiyor. Bu fikirle yola çıkarak sevdiğinizize armağan edeceğiniz bir kitap seçkisi hazırladık. dr.com.tr

Kişisel Gelişim Meraklılarına

Nörobilimci ve yetenekli bir bilim anlatıcısı olan David Eagleman'ın "Canlı Devre"si, John Stuart Mill'in "Düşünce ve Tartışma Özgürlüğü Üzerine" adlı eseri ve filozof Arthur Schopenhauer'ın "Mutlu Olma Sanatı" kişisel gelişime ilgi duyanları heyecanlandırabilir.



Spor Tutkunlarına Özel

Sporun önde gelen figürlerinin hikâyelerini anlatan "Enzo Ferrari: İnsan ve Efsane", "Futbolun Mozart'ı Messi" ve "Allen Iverson Efsanesi" gibi biyografik kitaplar spor tutkunlarının ilgisini çekebilir.

Romantik Ruhlar için

Gabriel Garcia Marquez'in sınırlarla çevrili sınırsız bir aşkı anlattığı "Kolera Günlerinde Aşk", Dostoyevski'nin "Beyaz Geceler"i ve son zamanların en popüler romantik aşk kitaplarından "Icebreaker"; aşkı yeniden yorumlayabileceğiniz en iyi kitaplardan biri olabilir.



Ocean | Cogniven

Odağım Sen

Üridin

Sitikolin

Fosfotidilserin



ORZAX
SAĞLIĞA HEDİYE

AKILCI ANTİBİYOTİK KULLANIMI

Antibiyotik direnci, binlerce can kaybına neden olurken yüksek ekonomik maliyete de yol açıyor. Akılcı ilaç kullanımı nedir ve akılcı antibiyotik kullanımı amacıyla neler yapabiliriz? İşte tüm bu soruların cevabını Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Mikrobiyoloji Anabilim Dalı Başkanı Dr. Öğretim Üyesi Cansu Vatansever'den dinledik.



“Beni öldürmeyen şey, beni güçlendirir” sözü, bakterilerin antibiyotik direncini nasıl geliştirdiğini mükemmel şekilde açıklıyor. Yaygın inanışın aksine antibiyotik direnci vücudunuzun antibiyotiğe dirençli hale gelmesiyle ilgili değil, bakterilerin antibiyotik tedavisine verdikleri cevapla ilgilidir.

Direnç, bakteriler onları hemen öldürmeyen antibiyotik seviyelerine maruz kaldıklarında ortaya çıkar. Böylece bakteriler, aynı antibiyotiğin gelecekte daha yüksek dozlarda bile kendilerine zarar vermesini önleyen savunmalar geliştirirler.

Antibiyotik direnci tıp biliminin karşılaştığı en büyük sorunlardan biri. Uzmanlar, ölümlere ve ülke ekonomisine milyonlarca dolara mal olan bu sorunla mücadelede vatandaş olarak üzerimize düşenin akılcı antibiyotik kullanımı olduğunu dile getiriyor. Dr. Öğretim Üyesi Cansu Vatansever, antibiyotik direnciyle ilgili dünyanın farklı bölgelerinde yapılmış çalışmalar olduğunu söyleyerek, Amerika’da her yıl yaklaşık 23 bin kişinin dirençli bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonlar dolayısıyla hayatını kaybettiğine dikkat çekiyor. Hindistan’daysa her dokuz dakikada bir çocuğun, bu dirençli bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonlar nedeniyle hayatını kaybettiğini belirtiyor. Avrupa’da da benzer bir durum olduğunu ifade eden Dr. Vatansever “Avrupa’da her yıl yaklaşık 25 bin



kişi antibiyotiklere dirençli bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonlar dolayısıyla hayatını kaybediyor. Dirençli bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonların tedavisi de oldukça zor olduğundan dolayı bu durum elbette ki tedavi maliyetlerini de yüksek oranda artırmış durumda. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre Avrupa’da bu enfeksiyonların neden olduğu ekstra tedavi maliyetleri ve verimlilik kayıpları yıllık 1.5 milyar Euro’ya ulaşmış durumda. Dolayısıyla antibiyotik direnci gerek sağlık gerekse ekonomik olarak önemli bir tehdit unsuru olarak karşımıza çıkıyor” diyor.

“ANTİBİYOTİKLERİN KEŞFEDİLMEDİĞİ TIBBIN KARANLIK ÇAĞLARINA DÖNEBİLİRİZ.”

Antibiyotiklerin insan sağlığı için önemine değinen Dr. Vatansever, “Antibiyotikler bakteriyel enfeksiyonların

tedavisi için kullanılmalarının yanı sıra ameliyatların öncesinde enfeksiyon gelişimini önlemek için kullanılıyor. Ayrıca radyoterapi ve kemoterapi gibi bağışıklık sistemini baskılayan tedaviler sırasında gelişen enfeksiyonların tedavisi ve özellikle yoğun bakım üniteleri, diyaliz üniteleri gibi enfeksiyon gelişme riski yüksek olan birimlerde meydana gelen enfeksiyonların tedavisi için de sıklıkla kullanılıyor. Eğer kullanılan antibiyotikler etkinliklerini kaybederlerse, tıp dünyası bu ilaçların keşfedilmediği karanlık çağlara dönme riskiyle karşı karşıya kalabilir” ifadelerini kullandı. Oysa antibiyotiklerin doğru kullanımlarıyla birçok bakteriyel enfeksiyonun tedavi edilebildiğini hatırlatan Dr. Vatansever, “İlaca direnç öyle bir noktaya geliyor ki tedavi amacıyla etkili bir antibiyotik bulmak oldukça zor hatta imkânsız hale gelebiliyor. Böylece eskiden



Dr. Cansu Vatansever'den akılcı antibiyotik kullanımına dair bilgiler:

- Antibiyotikler ağrı kesici ya da ateş düşürücü ilaçlar değildir.
- Antibiyotikler mutlaka reçete edildikten sonra kullanılmalıdır.
- Antibiyotik, reçete edilmediği durumlarda hekime ısrarda bulunulmamalıdır.
- Antibiyotikler belirlenen doz

ve sürelerde kullanılmalıdır. Hastalar kendilerini iyi hissetseler bile antibiyotik tedavisi hekim tarafından belirlenen süreden önce sonlandırılmamalıdır.

- Hastalar antibiyotik tedavisinden yarar görmüyorsa mutlaka bu durumdan hekimlerini haberdar

etmelidir.

- Antibiyotik tedavisi kişiye özgüdür, başkası için reçete edilmiş bir antibiyotik kullanılmamalıdır.
- Akılcı ilaç kullanımı konusunda yetişkinler bilinçli olmalı ve bu bilgilerini aile ortamında özellikle çocuklarına aktarmalıdır.



antibiyotiklerle kolaylıkla tedavi edebilen bir enfeksiyon direnç sorunu nedeniyle tedavi edilemez bir hale geliyor” sözleriyle durumun ciddiyetinin altını çiziyor.

ANTİMİKROBİYAL İLAÇ DİRENCİ, KÜRESEL SAĞLIĞA YÖNELİK 10 BÜYÜK TEHDİTTEN BİRİ

Dünya Sağlık Örgütü’nün küresel sağlığa yönelik 10 büyük tehditten biri olarak değerlendirdiği antimikrobiyal ilaç direnci, sadece bakteriler değil virüsler, mantarlar gibi pek çok mikroorganizmayı kapsıyor. Tedavi amacıyla kullanılan antimikrobiyal ilaçlara karşı direnç geliştirmiş mikroorganizmaların günümüzde pek çok kişide enfeksiyona neden olduğuna işaret eden Dr. Vatansever, “Bu sorun enfeksiyonların oldukça şiddetli geçmesine neden olurken etkili bir antimikrobiyal ilacın bulunamaması hastaların hayatını kaybetmesine neden oluyor. Bunun sonucunda enfeksiyonlara bağlı ölüm oranları da artıyor. Sağlık açısından sebep olduğu sorunların yanı sıra ekonomik açıdan

değerlendirildiğinde de dirençli mikroorganizmaların tedavisi amacıyla yapılan ek tetkikler, kullanılan ilaçlar, şiddetli enfeksiyonların hastanede yatış gerektirmesi ve bu sürenin uzaması da dikkate alındığında ekonomik açıdan sebep olduğu kayıplar da göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir noktaya geldi. İngiltere’de yapılan bir algoritma çalışmasına göre mikroorganizmaların antimikrobiyal ilaçlara karşı geliştirdikleri direncin önüne geçilemezse 2050 yılına kadar her yıl tüm dünyada 10 milyon kişi bu dirençli mikroorganizmaların sebep olduğu enfeksiyonlar sebebiyle hayatını kaybedecek” ifadeleriyle sorunun ciddiyetini bir kez daha gözler önüne seriyor.

AKILCI İLAÇ KULLANIMI NEDİR VE AKILCI ANTİBİYOTİK KULLANIMI AMACIYLA NELER YAPABİLİRİZ?

Dr. Vatansever akılcı ilaç kullanımının sadece antibiyotiklerle sınırlı olmadığını, bütün ilaçların akılcı

BIOXCIN

LABORATORIES OF DERMOCOSMETIC

SUNCARE
HIGH PROTECTION

UVB

UVA

DERMATOLOGLARIN
ÖNERDİĞİ MARKA*

BU YAZ

Aklına
yazılacak

KOLAJEN, HYALURONİK ASİT,
YEŞİL ÇAY, E VİTAMİNİ

Foto Yaşlanmaya Karşı
Yoğun Nemlendirme
Antioksidan Etki

%100 BOTANİK AKTİFLER
TERMAL SU İÇERİR



DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR. / SUYA DAYANIKLI / KOMEDOJENİK DEĞİLDİR.

* Akademetre'nin 2022'deki araştırmasında, görüştülen toplam 100 dermatoloğun Bioxcin'i önerdiklerine dair beyanlarına göre.

www.bioxcin.com.tr



bioxcinturkiye



bioxcinofficial



bioxcin





bir şekilde kullanılması gerektiğini vurguluyor: "Akılcı ilaç kullanımı tanımı ilk kez 1985 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılmıştır. Akılcı ilaç kullanımı, kişilerin klinik bulgularına ve bireysel özelliklerine göre uygun ilacı, uygun süre ve dozda, en düşük fiyata ve kolayca sağlayabilmeleri anlamına geliyor. Dünyada en fazla kullanılan ilaç grubunu antibiyotikler oluşturuyor. Günümüzde kullanılan antibiyotiklerin yaklaşık yarısı uygun olmayan enfeksiyonlarda, uygun olmayan doz ve sürelerde kullanılıyor."

Akılcı antibiyotik kullanımı konusunda sağlık personeli kadar hasta ve hasta yakınlarına da önemli görevler düştüğünü belirten Dr. Vatansever akılcı antibiyotik kullanımına dair "Öncelikle unutmamız gereken nokta antibiyotikler ağrı kesici ya da ateş düşürücü ilaçlar değildir. Antibiyotikler mutlaka reçete edildikten sonra kullanılmalıdır. Antibiyotik reçete edilmediği durumlarda hekime ısrarda bulunulmamalıdır. Antibiyotikler

belirlenen doz ve sürelerde kullanılmalıdır. Hastalar kendilerini iyi hissetseler bile antibiyotik tedavisi hekim tarafından belirlenen süreden önce sonlandırılmamalıdır. Hastalar antibiyotik tedavisinden yarar görmüyorsa mutlaka bu durumdan hekimlerini haberdar etmelidir. Antibiyotik tedavisi kişiye özgüdür, başkası için reçete edilmiş bir antibiyotik kullanılmamalıdır.

Akılcı ilaç kullanımı konusunda yetişkinler bilinçli olmalı ve bu bilgilerini aile ortamında özellikle çocuklarına aktarmalıdır" ifadelerini kullanıyor. ●

Cansu Vatansever

Altınbaş
Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi
Farmasötik
Mikrobiyoloji
Anabilim Dalı
Başkanı ve
Öğretim Üyesi



ECZACINIZ ÖNERİYOR

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

1



2



3



4



5



6

1 NUTRAXIN VEGAN PLANT BASED COLLAGEN BOOSTER

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

2 OCEAN GUMMIES CIDER VINEGAR

Yetişkinler için geliştirilmiş, elma aromasına ve çiğnenebilir jel forma sahip bir gıda takviyesidir.

3 PROVIM SHAPE

İçeriğinde bulunan mikroorganizmalar sindirim sisteminin düzenlenmesi ve bağışıklık sisteminin desteklenmesine yardımcı olur.

4 PGED CARE VÜCUT SPREYİ

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından geliştirilen bu vücut spreyi açık havada sineklerden korunmak için birebir.

5 OTACI DÖKÜLMEME KARŞI SERUM

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

6 HANGOVERSHOT ZERO SUGAR

Daha fazla kafein, daha fazla Taurin içeren ve şeker içermeyen zengin bitkisel içeriği WWH-8 formula ile akşamdan kalma semptomlarının tamamının iyileştirilmesini ve zinde başlamayı destekler.



DOÇ. DR. BİLGEHAN
SEZGİN ASENA

GÖZLERİNİZİ GÜNEŞ IŞIĞINDAN KORUYUN

Yaz aylarında dünyamıza ulaşan ultraviyole ışın miktarının kış mevsimine oranla üç kat daha fazla oluyor. Doç. Dr. Bilgehan Sezgin Asena, yaz aylarında, güneş gözlüğü seçiminin, havuz ve denizlerde gözlerin korunmasının bu dönemde çok fazla önem kazandığına dikkat çekiyor.

Deniz, kum, güneş üçlemesi yaz aylarında şifa dağıtırken bir yandan da istenmeyen rahatsızlıklara yol açabiliyor. Yaz mevsimiyle birlikte etkisi artan güneş ışınları, Ultraviyole (UV) A, UVB ve UVC olmak üzere üç dalga boyunda radyasyon yayıyor ve korneaya, merceğe, retinaya zarar vererek göz yorgunluğu, kızarıklık, kaşıntı, güneş yanığı ve kar körlüğü gibi problemlere yol açabiliyor. Uzun vadedeyse katarakt, maküler dejenerasyon ve göz kapağı kanseri gibi ciddi göz hastalıklarına neden olabiliyor. Başhekim Doç. Dr. Bilgehan Sezgin Asena, gözlerin yaz aylarında güneşin zararlı ışınlarından en fazla etkilenen organ olduğunu söylüyor.

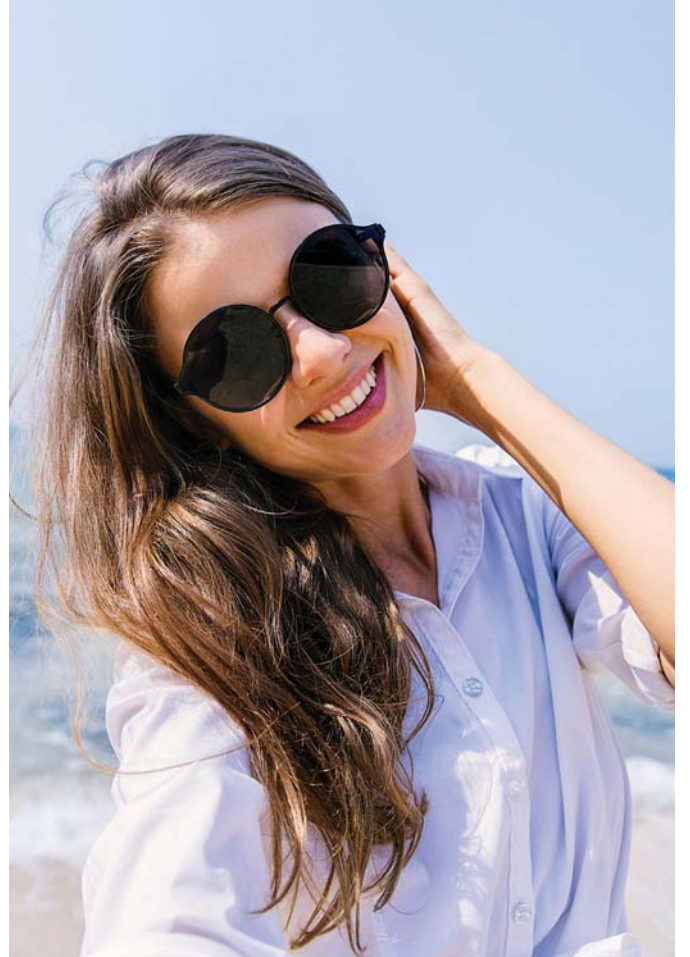
KORUYUCU YÜZME GÖZLÜĞÜ TAKIN

Her yaştan insan, yaz tatilinde denizin yanı sıra havuzları da tercih ediyor bu durum da hijyen kurallarına uyulmayan yerlerde göz rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden oluyor. Havuz ve denize girerken koruyucu yüzme gözlüğü takılması gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Bilgehan Sezgin Asena, "Özellikle kalabalık havuzlarda mikroplar daha fazla ürer. Bu nedenle havuzda uzun süre kalınmaması gerekir. Kontakt lens kullananların denize veya havuza mümkün olduğu ölçüde lensle girmemelerini öneriyoruz. Havuzlarda mikrop ürememesi için kullanılan klor, uzun yüzme sonrası göz sağlığına zarar verebilir. Bu nedenle yüzme gözlüğü kullanmak çok önemli. Havuzdan çıktıktan sonra duş alarak yüzünüzü yıkamanız da bir diğer önemli konu. Güneş kremi kullanırken de gözlerimizi iyi korumalıyız. Güneş kremi gözlerimize kaçtığı zaman içindeki kimyasallar tahrişe neden olabilir. Eğer krem gözümüze kaçarsa mutlaka bol suyla yıkamalısınız" şeklinde uyarıyor.

KALİTELİ GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ TERCİH EDİN

Yaz aylarında etkisi artan ultraviyole ışınlarının, gözlerimiz üzerinde olumsuz etkileri bulunduğunu kaydeden Doç. Dr. Asena kaliteli güneş gözlüğü kullanmanın da önemine değiniyor: "Güneşin uzun yıllar

içinde göz kapağında yaratabileceği hasar, kansere uzanan ciddi hastalıklara yol açabilir. Güneş ışınlarına maruz kalan gözde birçok hastalık meydana gelebileceği gibi, güneş ışınları göz kapağında ben, leke, tümör oluşumuna varabilecek kadar ciddi sorunlara da neden olabilir. Özellikle çocuklar yazın, güneş ışınlarının altında fazla kalmamalı. Güneşe mutlaka şapka ve kaliteli güneş gözlüğüyle çıkılmalı. Zararlı güneş ışınlarından korunmak için de mutlaka kaliteli bir güneş gözlüğü kullanılması gerekir."



UV FİLTRESİNDE YENİLİK:
MEXORYL 400

EN UZUN UV IŞINLARINA KARŞI
EN ETKİLİ UV FİLTREMİZ
ANTHELIOS UVMUNE 400
SPF 50+



TÜM
CİLTLER

KARMA VE
YAĞLI CİLTLER



GÖZ HASTALIKLARI UZMANI
DOÇ. DR. REMZİ KARADAĞ

SAHTE GÜNEŞ GÖZLÜKLERİ KÖRLÜĞE YOL AÇABİLİR!

Yaz aylarında güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için güneş kremi ve şapka kullanımı kadar güneş gözlükleri de büyük önem arz ediyor.

Güneş ışınlarından korunmak için güneş kremi, şapka ve güneş gözlüğü kullanımı büyük önem taşıyor. Uzmanlar, güneş gözlüğü seçerken sadece şıklığa değil, göz sağlığını da korumaya dikkat edilmesi gerektiğini vurguluyor. Birçok kişi, güneş gözlüğünü şık görünebilmek ve günlük kıyafetlerini tamamlamak için kullanıyor. Güneş gözlüklerinin sadece şık bir aksesuar değil, aynı zamanda göz sağlığımız için gereklilik olduğuna dikkat çeken Göz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Remzi Karadağ "Doğru seçilmiş güneş gözlükleri, zararlı ışınları engelleyerek, katarakt ve benzeri göz hastalıklarının oluşma riskini azaltır ve görme problemlerini önler. Diğer yandan sahte gözlüklerse işi körlüğe kadar götürebilir" diyor.

HER MEVSİM GÖZLÜK TAKMALIYIZ

UV koruması olmayan koyu renkli camlar göz bebeğimizi normalden daha fazla genişleterek zararlı ışınların göz içine geçişini kolaylaştırır. Bu da UV ışınlarının zararlı etkilerini artırır. Güneş gözlüğü takmanın en önemli faydasının gözlerinizi ultraviyole (UV) ışınlardan koruması olduğunu belirten Göz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Remzi Karadağ "Kış ya da yaz, bulutlu ya da güneşli, her zaman ultraviyole ışınlarına maruz kalırsınız. Bu nedenle her mevsimde güneş gözlüğü kullanmalıyız" diyor.

ESKİ GÖZLÜKLERİNİZ GÜNEŞE YENİLMİŞ OLABİLİR Mİ?

Güneş gözlüğü takmanın gözleri tüm bu zararlardan koruyabileceğini ancak doğru gözlük seçimine de dikkat edilmesi gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Karadağ "İyi görünmek önemli olsa da konu koruyucu gözlük olduğunda odaklanmanız gereken yer etikettir. Saygın markaların çoğu, UV korumasını belirgin bir çıkartma veya etiket üzerinde listeler. Tüm UV ışınlarına (UVA ve UVB) karşı %100 UV koruması veya UV 400'e karşı %100 koruma sunan güneş gözlüklerini tercih edilmelidir. Eski bir güneş gözlüğü konusunda emin değilseniz, UV ışık ölçeri olan bir optik mağazasına götürerek sundukları koruma düzeyini kontrol ettirebilirsiniz" diyor.

GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ SEÇİMİ HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER:

- Daha koyu veya aynalı camlara sahip güneş gözlükleri daha fazla koruma sağladığı kanısı yanıltır. Gölge veya rengin sağlanan UV koruması üzerinde hiçbir etkisi yoktur.
- Makula dejenerasyonu veya diyabetik retinopati gibi kronik bir göz rahatsızlığınız varsa, daha iyi görmenize yardımcı olabilecek kehribar veya kahverengi lensleri tercih edebilirsiniz.
- Güneş gözlüğü camlarınızın boyutu da önemlidir. Bulutlar ve parçacıklar tarafından yansıtılan veya yayılan UV ışığı, yukarıdan, aşağıdan ve diğer tüm yönlerden gözlere ulaşabilir. Maksimum koruma için büyük boy veya göz etrafını saran gözlükler yarar sağlayabilir.

ÇOCUKLAR YETİŞKİNLERE GÖRE DAHA FAZLA GÜNEŞ IŞIĞINA MARUZ KALİYOR

Çocukların yetişkinlere göre daha fazla güneş ışığına maruz kaldığını belirten Doç. Dr. Karadağ'a göre: "Yetişkin gözlerinden farklı olarak çocukların gözleri hâlâ olgunlaşma aşamasındadır ve zararlı UV ışınlarını etkili şekilde filtreleyemez. Aynı zamanda çocukların göz kapakları ve göz çevresindeki cilt, yetişkinlerin cildine göre daha hassastır. UV ışınlarından kaynaklanan hasar zamanla birikir. Çocuklara özgü olmayan uzun vadeli göz sorunları arasında, görüşü bulanıklaştıran, renkleri donuklaştıran pterijyum (göz yüzeyinde kanserli olmayan bir doku büyümesi) katarakt ve yaşa bağlı maküler dejenerasyonu yer alabilir. Bu nedenle çocuklarınızın her gün güneş gözlüğü takmasını sağlayın ve UV ışınları bulutlu günlerde de gözlere zarar verebilir."



hafifliğin sırrı
ANANAS'IN
içinde saklı!



hemen
KESFET!



 **Arkopharma**
LABORATOIRES



ÇOCUKLA SEYAHATİN PÜF NOKTALARI

Her tatil dönüşü anne-babaların tek başlarına bir tatile daha ihtiyaç duymaları olasılıklar arasında. İşte bu nedenle sizlere deneyimli ebeveynlerden duyduğumuz hayat kurtarıcı birkaç ipucunu derledik. Ailece seyahate çıkmadan önce “Keşke bilseydim” dememeniz için yardımcı olacağını düşündüğümüz fikirleri kaleme aldık. Umarız çocukla seyahat etmenin püf noktaları, tatilinizin keyifli geçmesini sağlar.



Yakındığınızı duyar gibiyiz. Aslında, çocuklu seyahat stresli bir deneyim olmak zorunda değil, tam tersine keyifle yapacağınız paha biçilemez anlardan oluşuyor olmalı. Unutmayın ki ebeveyn olmak, seyahat hayallerinizin sona erdiği anlamına gelmiyor. Biraz plan ve hazırlıkla her şeyin üstesinden gelmek mümkün. Küçük çocuklarıyla maceraya atılan pek çok aile var; kamp gezilerinden tutun da karavanla yurt dışı seyahatlerine, kültür turlarına kadar dünyayı ailece keşfeden pek çok ebeveyn bulunuyor. Ancak önceden neye bulaştığınızı bilmeniz de fayda var. Sizi hazırlamak amacıyla ilerleyen satırlarda dürüstçe başınıza gelebilecek kötü senaryoları da paylaşıyoruz ki evden uzakta, her zamanki rutinlerinizin ve alışkanlıklarınızın dışında, nasıl idare edeceğinizi bilin.

• **Çocuklarla seyahate çıkmak için en iyi zaman ŞİMDİ.**

Çocuklarla seyahat etmek göz korkutabilir, ancak küçük çocuklarla dünyayı keşfetmeye başlamak için asla çok erken değildir. Pek çok kaynakta da yazdığı üzere çocuklarla seyahate çıkmak için en iyi zaman şimdidir. Farklı kültürleri deneyimlemekten tutun da yeni

yiyecekler tatmaya, hatta kültür gezilerine çıkarak tarihte gezinmek, çocuklara paha biçilmez yaşam deneyimleri sağlayabilir. Şimdi önyargılarınızı bir kenara bırakın ve aile seyahatinizi planlamakta tereddüt etmeyin.

• **Çocukların yaşlarını göz önünde bulundurarak plan yapın.**

Çocuklarınızla seyahat planlarken onların yaşlarını göz önünde bulundurmanız ve seyahat programınızı buna göre uyarlamanız önemli. Örneğin uyku saatlerini planlamak veya uzun araba yolculukları veya uçak uçuşları sırasında onları eğlendirmek için bol miktarda atıştırmalık ve aktiviteyi yanınıza almak gibi...

• **Yedek kıyafet çantası hazırlayın.**

İster karayolu yolculuğu ister uçak yolculuğu olsun, stratejik şekilde hazırladığınız yedek kıyafet çantasını elinizin altında bulundurmanızı tavsiye ederiz. İçinde tüm aile fertleri için kolayca değiştirebileceğiniz pratik giysiler, yedek iç çamaşırı ve çorap da bulunduracağınız bu çanta, klasik çocuklu seyahat kazalarında imdadınıza koşacaktır. Aynı zamanda bagajınızın kaybolması veya gecikmesi durumunda da hayat kurtarıcı olabilir.





• **Zamanı yavaşlatın.**

Bildiğiniz üzere çocuklar söz konusu olduğunda hayat daha yavaş akar ve her şey yavaşlar. Eskiden sadece birkaç dakika süren yolculuklarınızın artık iki kat daha uzun sürmesine, sık tuvalet molalarına kendinizi hazırlayın. Ayrıca çocuklarla seyahat boyunca da sık sık nefeslenmeye ve rahatlamaya ihtiyacınız olabilir. Otelin havuzunda yüzmeye ya da sadece ayaklarınızı uzatıp lobide dinlenmeye vakit ayırmalısınız.

• **Onların çocuk olduğunu kendinize hatırlatın!**

Biz yetişkinler çoğu zaman çocuk olmanın nasıl bir şey olduğunu unuturuz. Onların oyun, eğlence ve öğrenme dolu bir çocukluk geçirmelerine izin vermelisiniz. Tutkularını ve ilgi alanlarını keşfetmeleri için zaman ve alan tanıyın. Çocukluklarının tadını çıkarma özgürlüğü tanıyarak kendilerinin en iyi versiyonları olmalarına yardımcı olun. Seyahatiniz sırasında, yerel bir oyun parkında veya sevecekleri çocuk animasyon programında zaman geçirmelerine izin verin.

• **Başkalarının ne düşündüğüne aldırmayın.**

Sakın başkalarının ne düşündüğü konusunda sürekli endişelenme tuzağına düşmeyin. Şunu unutmayın ki kendiniz ve çocuklarınız için neyin en iyi olduğunu gerçekten bilen tek kişi sizsiniz. Dolayısıyla zamanınızı ve enerjinizi başkalarının ne düşündüğü ya da düşünmediği konusunda endişelenerek harcamaktan vazgeçin. Bunun yerine, hayatınızı sizi mutlu edecek şekilde geçirin. Çiğlik atan bir bebekle uçakta olsanız bile, elinizden gelenin en iyisini yapmaya ve etrafınızdakilere aldırış etmemeye çalışın.

• **Ekstra ödeme yaparak servis almaktan tereddüt etmeyin.**

Her ebeveynin isteyeceği son şey, seyahatlerinin huysuz ve yorgun çocuklar tarafından mahvedilmesidir. Bu nedenle aktarmasız uçuşlar, kesintisiz servisler, hatta bebek bakıcılığı gibi hizmetlerle ekstra ödeme yapıp hayatınızı kolaylaştırabilirsiniz. Bazen ilave kolaylıklar için biraz kesenin ağzını açmak iyi bir fikir olabilir.

Supradyn

BAYER

Supradyn® Kids'le

BÜYÜMEK

Muktesem Olacak!



İyot

9
Vitamin

Çinko

YENİ

Çiğnenebilir
Lezzetli
Draje





• **Mutlaka almayı unuttuğunuz bir şeyler olacaktır.**

Bavula koyulacaklar listesini kaç kez kontrol ederseniz edin, her zaman bir şeyleri unutacaksınız. Bu pasaportunuz ya da cüzdanınız gibi en önemli eşya da olabilir, en sevdiğiniz güneş gözlüğü veya çocuğunuzun uyku tavşanı da. Endişelenmeyin. Bu bir klasiktir ve herkesin başına gelir. Unuttuğunuz şeyi fazla dert etmemeye ve seyahatinizi bunun için bozmamaya çalışın. Belki de gittiğiniz yerde unuttuğunuz eşyanın yerine geçebilecek bir alternatif bulursunuz. Unuttuğunuz eşya olsun...

q• **Çocuğunuza hep kullanabileceği gerçek bir valiz satın alın.**

İpad bile sığmayan minnacık süslü çocuk bavulları yerine onların taşıyabileceği gerçek bavullar satın alın. Bu sadece onların kendilerini daha yetişkin hissetmelerini sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda uzun vadede de pratik olacaktır. Ayrıca, sağlam ve güvenilir bir valize yatırım yapmak, valizin birden fazla seyahatte kullanılabileceği, israfı azaltacağı ve uzun vadede para tasarrufu sağlayacağı anlamına gelir. Çizgi film kaplı valizleri atlayın ve yıllarca kullanabilecekleri zamansız bir modeli tercih edin.

• **Uçağa olabildiğince geç adım atın.**

Uçağa erken binmek her zaman iyi bir fikir olmayabilir. Hele ki bekleliyseniz. El üstü bagajında yer bulmak ve bir an önce uçağa yerleşmek çok iyi bir seçenek gibi görünse de uçağa erken binmek hem ebeveynler hem de çocuklar için daha fazla stres ve endişe yaratabilir. Kalkıştan önce uçakta geçirilen uzun süre, çocukların huzursuz ve sıkılmış şekilde havalanmasına neden olup uçuşu daha da zor hale getirebilir.

• **Havuzlu otel candır.**

Havuzu olan bir otel seçmek büyük fark yaratabilir. Yüzme, asla eskimeyen ve tüm aile için saatlerce eğlence sağlayabilen aktivitelerden biridir. Sadece çocuklara biraz enerji yakma şansı vermekle kalmaz, aynı zamanda yetişkinlere de rahatlatma ve gevşeme şansı verir. Bu nedenle, aile tatilinizi planlarken havuzlu bir otelde yer ayırmak iyi bir fikir olabilir.

• **Yola çıkmadan önce tuvalet molası verin.**

Yola çıkmadan önce küçüklerinizin tuvaleti kullandığından mutlaka emin olun. Özellikle uçağa biniyorsanız küçük çocukların tuvalet molası verdiğinden emin olun. En büyük engellerden biri uçuş sırasında tuvalet molalarını yönetmektir. Öncesinde tuvaleti kullanmak hem çocuklarınızı rahat ettirecek hem de siz daha az stres hissedeceksiniz.

• **Yolculuk boyunca yolculuğu açıklayın.**

Çocuklar için bazen yolculuklar endişe sebebi olabilir. Yol boyunca devreye girecek birçok bilinmeyen faktör vardır. Neler olacağını daha iyi anlayan çocuklar kendilerini daha rahat hissederler. Onları nelerin beklediğini bilmek endişelerini hafifletmeye ve deneyimi daha keyifli hale getirmeye yardımcı olabilir.

• **Güvenlik için hazırlıklı olun.**

Uçak yolculuğu yapacaksanız, bavulunuzu hazırlarken, güvenlik sırasında çıkarılması gereken eşyalara kolayca ulaşılabilirdiğinden emin olun. Atıştırmalıklarla seyahat etmenin, tarama sürecinde ekstra inceleme anlamına gelebileceğini unutmayın.

• **Hava basıncı değişikliklerine hazırlanın.**

Çocuğunuz yakın zamanda kulak enfeksiyonu veya soğuk algınlığı geçirdiyse, uçmadan önce doktorunuzun onayını alın. Kabin hava basıncındaki değişiklik çocuğunuzda ağrıya neden olabilir. Güvenlikten geçtikten sonra kulak basıncı rahatsızlığı için genellikle en rahatsız edici zaman olan iniş için herkese yetecek kadar su stoklayın. Çocuklarınızın kalkıştan hemen sonra ve inişin son 30 ila 45 dakikası boyunca biraz içmesini sağlayın.

Son olarak, kendileri çocuklarıyla seyahat etmekten korkan başka tanıdıklarınızın tavsiyelerine aldirış etmeyin. Ebeveynliğin gezme tutkunuza veda etmek anlamına geldiğinden endişeleniyorsanız, her ikisini de dengelemenin ve çocuklarınızla unutulmaz anılar yaratmanın yolları olduğundan emin olabilirsiniz. Çocuklarınızla baş başa ailecek yapacağınız seyahatler, unutulmaz anılar biriktirmenizi, çocuklarınızın ufkunun genişlemesini ve bu küçük aile maceranızla sizi birbirinize daha da yakınlaşmanızı sağlayacaktır. Hangi tavsiyelere kulak vereceğinizi akıllıca seçin ve çocuklarla harika şeyler başarmaktan korkmayın. Çocuklarla seyahat etmek daha fazla planlama gerektirebilir, ancak hem ebeveynler hem de çocuklar için inanılmaz derecede keyifli olabilir. Bir şans verin ve bir sonraki maceranızı bugünden planlayın, daha sonra kendinize teşekkür edeceksiniz.



HERBasist

doğanın desteği

Vcaps® Plus

Vcaps® is a trademark of Lonza or its affiliates

GMP
SERTİFİKALİ TESİSTE
ÜRETİLMİŞTİR

Yağ Yakmanın, Güçlü ikilisi!



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Tüm aile bireyleri için özel olarak geliştirilen ve elinizin altında bulunması gerektiğini düşündüğümüz ürünleri mercek altına alıyoruz. Stresli dönemlerde alabileceğiniz C vitamini takviyesinden tutun da yağ yakımını artırıcı takviye gıdalara ve bağışıklık güçlendirici karışımlara, en yenilikçi ürünleri listeledik.

1



2



1 SOLGAR BETA CAROTENE

A vitamini ve yosundan elde edilmiş doğal kaynaklı beta karoten içeren formülüyle Solgar Beta Carotene, normal mukozanın ve cildin korunmasını sağlar. Ayrıca normal görme yetisinin korunmasına ve bağışıklık sisteminin fonksiyonlarına da destek sağlar.

2 OCEAN HEPALEX

Milk thistle (devedikeni ekstresi), enginar ekstresi, karahindiba ekstresi, kolin, alfa lipoik asit, L-Glutatyon ve E vitamini içeren bu gıda takviyesi, 11 yaş ve üzeri yetişkinler için uygundur. Glüten, laktoz, tatlandırıcı ve koruyucu içermemektedir.

3 HERBASIST GUARANA

İçerdiği guarana ekstresiyle metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olur. L-karnitin içeriği sayesinde vücutta depolanan yağ moleküllerinin parçalanmasına destek olur ve yağ yakımında vücudu içerden destekler. İçerdiği bromelain sayesinde ödem atmaya destek olur.

4 NUXE YOĞUN BESLEYİCİ DURULANMAYAN SAÇ BAKIM KREMİ

Fermante pembe kamelya yağı ve kinoa özüyle onarıcı bir konsantreden oluşan bu krem, saçınızı besler, onarır ve 220°C'ye kadar ısıya karşı korur. Bir damla ürünün saç uçlarına uygulanması, saçınızın beslenmesi ve ısladaması için yeterlidir. Kuru veya havluyla nemi alınmış saçınıza günde bir kez az miktarda uygulayarak durulamadan kullanabilirsiniz.

5 ARKOPHARMA ACEROLA 1000

Tamamen doğal C vitamini kaynağı olan ve Acerola meyresinden gelen bu takviye, yorgunluğun azalmasına ve dört yaşından itibaren çocuklarda ve yetişkinlerde bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarına destek olur. Bilhassa mevsim geçişlerinde ve stresi yoğun dönemlerde C vitamini desteği sağlar.

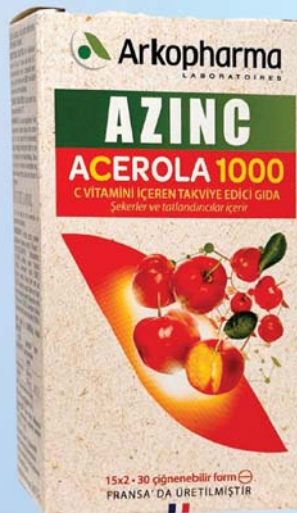
3



4



5



Cildinizin ihtiyaç duyduğu güvenebileceėiniz bakım

- İntim Temizleme Jeli
- Tatlı Badem Yağı
- Panthenol Merhem & Krem



alvita[®]
Care you can count on

EVDE, İŞTE, HER YERDE!

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

6



7



8



9



12



10



11



6 TOI TOI OYUNCAK

Peluş oyuncak ve tekstil ürünleri kategorisinde faaliyet gösteren TOI TOI'nin ilk koleksiyonu "Milestone" adıyla piyasaya çıktı. Mini, Midi ve Maxi olmak üzere 3 seriden oluşan koleksiyonun felsefesi, evrilen özellikleriyle miniklerin farklı dönemlerdeki duyuşal ihtiyaçlarını tek bir oyuncakla karşılamak olarak özetleniyor. Çıkarılabilir kıyafet ve aksesuarları olan bu seride aynı zamanda 365 gün aktivite kitabıyla çocukların oyun kurma ve sosyalleşme güdülerini destekleniyor.

7 B-SUN ÇOCUK GÜNEŞ KORUYUCU SPREY SPF 50+

UVA ve UVB ışınlarını önlemeye yardımcı çok yüksek koruma sağlayan fotostabil SPF 50+ sprey formuyla kolay uygulama sağlar. Normal, hassas, yağlı ve diğer cilt tipleri için kullanıma uygundur. Yağsız formülüyle ciltte yapışkan bir his bırakmadan hızlı ve kolay emilim sağlar. Gözenekleri tıkamayan yapısıyla cilt üzerinde ağır bir his bırakmadan koruma sağlar.

8 EASYFISH OIL BETA GLUKAN

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

9 NBL PROBIOTIC KIDS

Okul çağındaki çocukların sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olan ve bağışıklık sisteminin destekleyen kolay ve düzenli kullanıma uygun probiyotik desteği. Ayıcık şeklindeki eğlenceli çiğneme tabletleri lezzetli yoğurt aromasına sahip.

10 NATURE'S BOUNTY MİNİ OMEGA 3

İçeriğindeki EPA ve DHA ile kalbin normal fonksiyonuna destek olurken DHA normal beyin fonksiyonlarının ve normal görme yetisinin korunmasına yardımcı oluyor.

11 BEE&YOU KARAMÜRVER PROPOLİSLİ SPREY

İçeriğindeki Anadolu propolisi, karamürver, çilek suyu, ham bal ve doğal C vitaminiyle çocuklarınızın bağışıklık sistemine doğal olarak destek oluyor.

12 BIODERMA ATODERM 2-IN-1 BODY OIL

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



Isparta'da yetişen [Rosa damascena]
güllerinin şifası ile **Otacı Gül Kürü Serisi**



Otacı Gül Kürü Serisi, özenle seçilerek elle toplanan güllerden damıtılarak elde edilen saf yağlar ve özler cildinize arındırıcı, nemlendirici, sıkılaştırıcı bir etki sağlarken aynı zamanda aydınlık bir görünüm kazandırır.



www.otaci.com



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



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

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



13



14



15



16



17

13 BIOXCIN COLLAGEN & BIOTIN HACİM VEREN SAÇ SERUMU

İçeriğinde bulunan kolajen ve biotin sayesinde saçlarınıza hacim ve canlılık katan bu serum, ilk kullanımdan itibaren saç tellerinizi güçlendirip dolgun bir görünüm kazandırıyor. Saçın elastikiyetini artıran bu özel formül, saçlarınıza daha hacimli ve sağlıklı bir görünüm sunuyor.

14 HAVER BROMELAIN

A, C ve E vitamini içeren ananas meyvesinden elde edilen bromelain pek çok sağlık sorunun tedavisinde kullanılıyor. Hastalıkların meydana gelmesine karşı koruyucu özelliği bulunan Haver Bromelain'in en büyük etkisi, sindirim sistemi üzerinde gerçekleşiyor.

15 WELLCARE MAGNEZYUM + VİTAMİN B6

İçerisinde 200 mg elementel Magnezyum; (Magnezyum Sitrat 100 mg, Magnezyum Malat 50 mg, Magnezyum Bisglisinat 50 mg) ve 10 mg Vitamin B6 (piridoksin) içerir. 11 yaş ve üzeri yetişkinlerin günde 1 tablet alınması önerilir.

16 GLIMO CARE AĞIZ VE BOĞAZ SPREYİ

Prebiyotikler, propolis, çinko ve hyaluronik asit içeren formülüyle ağız ve boğaz sağlığını destekler. İlk kullanımdan itibaren antiviral, antibakteriyel, antifungal, antimikrobiyal ve antiinflamatuvar etki sunar. Ayrıca, hassas diş ve diş etlerine uygun bir yapıya sahiptir. Aftların, ağız yaralarının ve oral mukozitin giderilmesine, ağız ve boğaz enfeksiyonlarının tedavisi için yardımcı olur.

17 SUPRADYN FOCUS

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

DAILYSHOT

A BOTTLE OF HEALTH

ZENGİN BİTKİSEL
İÇERİKLERİ İLE
YENİ NESİL
FORMÜLLER!



 [dailyshot.tr](https://www.instagram.com/dailyshot.tr)

Ayrıntılı bilgi için,



Qr Kodu Okutun.



SAĞLIKLI YAŞAM FORMÜLÜ: SEZGİSEL BESLENME

Sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme konusunda gündemde yer alan birçok trend arasından “sezgisel beslenme”, kişinin yemekle olan ilişkisini geliştirmeye odaklanan bir yaklaşım olarak ön plana çıkıyor. Diyetisyen Dr. Emel Terzioğlu Arslan, sezgisel beslenmenin hem fiziksel hem psikolojik sağlık üzerindeki etkisi ve nasıl uygulanması gerektiğine dair bilgilerini paylaşıyor.







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

SEZGİSEL BESLENME NEDİR?

Sezgisel beslenme, bedenin fiziksel açlık, doyumluk ve tat alma gibi doğal sinyallerine dikkat ederek beslenme kararları almayı içeriyor. Kişinin bedenine güvenerek açlık ve tokluk hislerini tanıması, beslenme ihtiyaçlarını daha iyi anlamasına ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı oluyor. Bedenle bağlantı kurarak ona saygı göstermeye odaklandığı için sezgisel beslenme, yeme bozukluklarına ve duygusal yeme alışkanlıklarına karşı bir koruyucu faktör olarak da kabul ediliyor.

SEZGİSEL BESLENMENİN FAYDALARI

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



Sezgisel Beslenme Nasıl Uygulanır?

- **Bedeninizi dinleyin.** Yemek sırasında bedeninizin size gönderdiği sinyalleri dinleyin. Gerçekten acıkıp acıkmadığınızı, doydüğünüzü veya ne tür bir yiyeceğe ihtiyaç duyduğunuz anlamaya çalışın.
- **Duygusal durumlarda beslenmeyin.** Stres, üzüntü veya sıkıntı gibi duygusal durumlar sırasında yiyecek tüketmek yerine, gerçek fiziksel açlık hissinizi ve ihtiyaçlarınızı tanımaya çalışın.
- **Yavaş ve bilinçli yiyein.** Yiyeceklerinizi yavaşça ve dikkatlice çiğneyerek yiyein. Her lokmanın

tadını çıkarın ve doyma noktanızı hissedin.

- **Çeşitli besinler tüketin.** Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu çeşitli besinleri içeren dengeli bir beslenme planı oluşturun. Renkli meyve ve sebzeler, tam tahıllar, sağlıklı yağlar ve protein kaynakları gibi çeşitli besinler tüketmeye özen gösterin.
- **Kısıtlama ve yasaklardan kaçının.** Sezgisel beslenme, belirli yiyecekleri yasaklamak veya kısıtlamak yerine, her türlü yiyeceği dengeli bir şekilde tüketmeyi teşvik eder. Hiçbir yiyecek "yasak" değildir.

- **Denge ve esneklik ilkesini benimseyin.** Beslenme alışkanlıklarınızda esneklik ve dengeyi ön planda tutun. Her öğünde dengeli beslenmeye çalışın ve kendinizi açık büfede gibi hissettiğinizde veya özel bir etkinlikte olduğunuzda kendinizi suçlu hissetmeyin.
- **Not alın ve izleyin.** Yiyecek alışkanlıklarınızı not alın ve izleyin. Hangi yiyeceklerin size iyi geldiğini, hangilerinin doyumluk sağladığını ve hangilerinin sizi tatmin ettiğini belirlemek için bu bilgileri kullanın.

NBL VARSA HER ŞEY TAMAM

NBL
Gynobiotic

KADINLARA ÖZEL
PROBİYOTİK DESTEĞİ



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

NOBEL GÜVENCESİ VE UZMANLIĞIYLA





ECZ. NESLİHAN GÜÇLÜ
ATILGAN

ZAYIFLAMA MI KİLO KONTROLÜ MÜ?

Zayıflama telaşına girilen bugünlerde, Ecz. Neslihan Güçlü Atılgan'la sağlıklı kilo verme yolculuğunda besin desteklerinin önemini konuştuk.

Neden kilo kontrolü?

Çünkü, yaz ayları yaklaşıncı yine zayıflama telaşı başlar. Herkes bir ayda 10 kilo vererek zahmetsiz zayıflamak ister. Oysa bu yöntemler her bahar denenir, kısmen başarılı olsa da sonra yine başa dönülür. Halbuki doğru yol her zaman aynıdır: Sağlıklı yöntemlerle, tüm yıla yayılan "kilo kontrolü".

Kilo vermede sağlıklı yöntemler neler?

Öncelikle vitamin, mineral ve hormon değerlerimiz kilo almamızda büyük rol oynar. Örneğin demir eksikliği olan bir hasta ne yapsa açlık hissinin önüne geçemez. Yine demir gibi magnezyum, D vitamini ve B12 de kilo vermede önemli takviyelerdir. Bu vitamin ve minerallerin eksik olmadığından emin olduğumuzda geriye hormonlar kalır. Bir kişi kilo vermeye çalışıyorsa tiroidinin düzenli çalıştığından, hormonlarının normal değerlerde olduğundan, insülin direnci olup olmadığından emin olmalıdır. Tüm bunlar düzenlenmiş, tetkik edilmiş ve normal olması sağlanmışsa artık her şey daha kolaydır.

Kilo kontrolünde sizce ilk sırada yer alması gereken takviye hangisi?

Kilolu insanlar üzerinde yapılan birçok çalışma göstermiştir ki zayıflama bağırsakta başlar. Kişinin bağırsaklarında zararlı bakteriler artmışsa, bu bakteriler şekerle beslendiğinden her acıktıklarında beyine "bize şeker gönder" sinyali iletilir. Oysa bağırsakta yararlı bakteriler artığında, lifle beslendiklerinden, tatlı ve karbonhidrat bağımlılığı azalmaya başlar. İşte bu noktadan sonra kalıcı kilo verilmeye başlanır. O yüzden önceliğimiz, sağlıklı bağırsak olmalıdır. Probiyotikler bu nedenle, diyet programlarında en önemli takviyelerdendir.

Peki ya mineraller?

Ben magnezyum derim. Kan şekerinin düzenlenmesinde çok önemli bir takviye. Son yıllarda takviyelerde ilk sıralara yerleşmiş durumda çünkü, vücutta birçok metabolizmada görev alıyor ve sağlığın korunmasını destekliyor. Özellikle akşam yemeklerinden ikki saat sonra içilen magnezyumun gece acıkmalarının önüne geçtiği yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen verilerden.

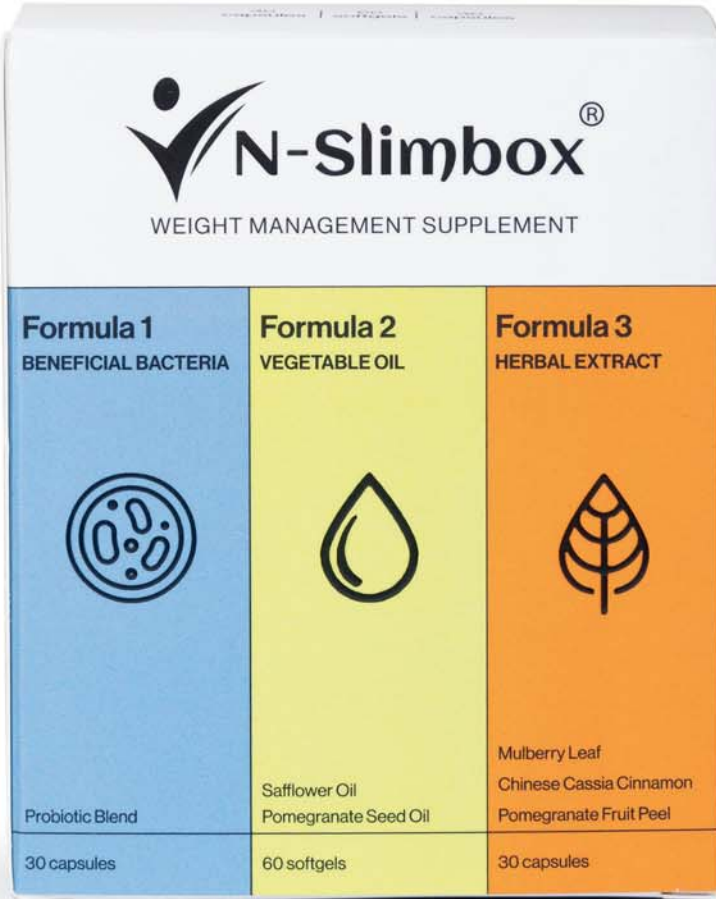
Kilo vermede kullanılan bitkisel takviyeler neler?

Metabolik sendrom ve obezitede son yıllarda nar üzerine yapılan bilimsel çalışmalar dikkat çekmeye başladı. Nar çekirdeği yağında bulunan CLA (SuperCLA), kas oluşumuna destek olan CLA'dan 40 kat daha etkili. Karaciğer yağlanması, trigliserid ve kolesterolün düşürülmesine de destek olur. Nar kabuğuysa kanda şekerin belli bir seviyede kalmasını sağlayarak açlık krizlerinin önüne geçer. Yine, tarçın, dut yaprağı, karnıyarık otu ve yeşil çay en fazla kullanılan bitkisel destekler arasında sayılabilir. Öncelikle bir sağlık profesyoneli eşliğinde kişinin ihtiyacı doğru belirlenmeli ve ona göre takviye seçilmelidir. İnternette ya da kulaktan dolma bilgiler yerine eczacınızla birlikte doğru seçilmiş takviyelerle tüm yıla yayılan kilo kontrolü bizleri başarıya ulaştıracak yegâne yoldur. ●

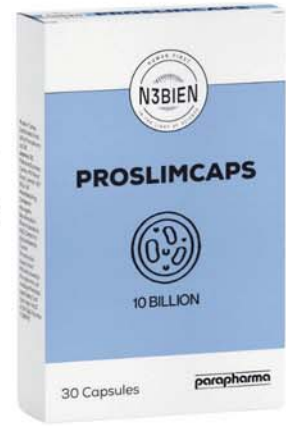


KİLO KONTROL SERİSİ

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



Bağırsak
Sağlığı



Bölgesel
Yağlar



İştah
Kontrolü



n
3
b
i
e
n

Erikli ve Granolalı Kek

Çok sevilen Netflix programı Time to Eat'in sunucusu ve "The Great British Baking Show"un kazananı şef Nadiya Hussain'in Düşbaz Kitaplar'dan son çıkan kitabı "Şimdi Yemek Zamanı", tek seferde çeşit çeşit yemek çıkarmanın, derin dondurucuyu verimli kullanmanın yollarını gösteren pratik tariflerle dolu.



ŞEF NADIYA HUSSAIN

"Eşimin her daim söylediği gibi kahvaltıda kek yemenin kimseye bir zararı olmaz. Ben de onun bu fikrini yürekten destekliyorum. Hele bir de bu, arasında kuru erik ve granola olan bir kekse... Bir de yanına bir fincan koyu kahve ya da demli bir çay varsa güne hiç de fena başlamış sayılmazsınız. Artanları da dondurabilirsiniz."



MALZEMELER

- 100 ml buttermilk ● 410 g suyu süzölmüş çekirdeksiz kuru erik ya da erik kompostosu
- 125 g yumuşamış tereyağı ● 200 g pudra şekeri ● 200 g un ● Yarım çay kaşığı kabartma tozu ● 2 yumurta ● 1 çay kaşığı vanilya özütü ● 200 g en sevdiğiniz granola

(Yayıkalıtı süt olarak da bilinen "buttermilk" ülkemizde satışı olmayan bir süt ürünüdür. Evde yapımı oldukça kolaydır. Süt ve limonla rahatlıkla yapabilirsiniz. 100 ml tam yağlı süte bir çay kaşığı limon suyu ekleyerek elde edebilirsiniz.)

Hazırlanışı

Yayıkalıtı sütünüzü kendiniz yapıyorsanız, sütün katılaşmasına fırsat vermek için biraz zaman tanıyın. Limon suyunu süütün içine dökün ve bekleyin. Fırını önceden normal ısıda 180° C'ye, fanlı ayarda 160° C'ye getirip ısıtın. 20x25 santimlik kek kalıbının tabanını ve kenarlarını iyice yağlayın. Kuru erikleri kabaca doğrayıp kabın içine eşit oranda yayın. Tereyağı, şeker, un, kabartma tozu, yumurta,

yayıkalıtı sütü ve vanilyalı bir kâseye koyun ve karışım pürüzsüz olana dek mikserle çırpın. Bu sadece iki dakikanızı alacak. Karışımı kuru eriklerin üzerine dökün ve yine eşit şekilde yayın. Üzerine granolanızı ekleyin, hamura hafifçe bastırarak yapışmasını sağlayın ve 40-45 dakika fırında pişirin. Keke soktuğunuz kürdan tertemiz çıkıyorsa kekiniz hazır demektir. Soğuması için beş dakika bekleddikten sonra ya ters çevirin ya da dilerseniz kareler halinde kesip tepsiden çıkarın. ●



 tat pur

cildine iyi gelen saflık

AKNE KARŞITI BAKIM İLE

CİLDİNİ CANLANDIR!



Cemal Can Canseven



PHARMETIC SEÇTİ

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



❶ SCHULTZ SAÇ AÇICI SPREY (AÇIK KAHVERENGİ SAÇLARI DOĞAL YOLLA SARARTIR.) ❷ EASYVIT SJOMANN'S Q10 (KOENZİM Q10 İÇEREN TAKVİYE EDİCİ GIDA) ❸ OCEAN COGNIVEN (COGNIZIN PATENTLİ, 250 MG SİTİKOLİN, 100 MG FOSFOTİDİL SERİN, 50 MG ÜRIDİN VE B1,B2,B6,B12 İÇEREN KOMBİNASYON) ❹ HERBAJEL SELÜLİT (VÜCUDUNUZU DIŞARDAN DESTEKLEYEREK, YAĞ YAKIMINA YARDIMCI OLUR.) ❺ GLIMO CARE ARAYÜZ FIRÇALARI (DİŞ ARALARINI TEMİZLEMeye, PLAK VE TARTARLARIN GİDERİLMESİNE YARDIMCI OLUR.) ❻ NBL PROBIOTIC GOLD (İÇERİĞİNDEKİ 5 FARKLI PROBIYOTİK ÇEŞİDİ, A, B1,B2,B6, C VE E VİTAMİNLERİYLE SİNDİRİM SİSTEMİNİ DÜZENLER, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER.) ❼ N SLIMBOX (İÇERİĞİNDE N3BIEN PROSLIMCAPS, N3BIEN OILSLIMCAPS, N3BIEN APETISLIMCAPS BULUNAN KOMBİNE ÜRÜN)

- NATURE'S BOUNTY -

Vitaminler

hiç bu kadar
lezzetli olmamıştı!



PHARMETIC SEÇTİ

Teknoloji ilerledi, artık güneşin zararlı ışınlarından korunmanız için pek çok yenilikçi güneş ürünü bulunuyor. İşte, yaz tatilinizde sizi ve sevdiklerinizi güneşten sakınıp koruyabilecek eczane ürünleri.



- 8 CAUDALIE VINOSUN STICK (DUDAKLAR, BENLER, DÖVMELER, DEKOLTE VE YÜZ DAHİL HASSAS BÖLGELERE UYGULANIR.)
- 9 DERMOSKIN BE BRIGHT PROTECTION SERUM (İÇERİĞİNDEKİ YAĞLARLA ERKEN YAŞLANMA ETKİLERİNİ AZALTIR.)
- 10 VICHY CAPITAL SOLEIL SPF 50+ UV CLEAR (12 SAAT BOYUNCA YAĞLANMA KONTROLÜ SAĞLAR.)
- 11 BEE'O APICARE YÜZ VE VÜCUT GÜNEŞ KREMLİ (SAF ANADOLU PROPOLİSİ İÇERİR.)
- 12 ESTHEDERM PHOTO REVERSE SPF50 (CİLT LEKELERİNİN GÖRÜNÜMÜNÜ ÖNLER.)
- 13 BIOXCIN SUNCREAM ACNIUM (AKNELİ VE LEKELİ CİLTLER İÇİN ÖZEL OLARAK FORMÜLE EDİLMİŞTİR.)
- 14 PGEDKARE KORUYUCU GÜNEŞ KREMLİ (PANTHENOL VE KARİTE YAĞIYLA CİLDİ ONARIR.)

NUXE

PARIS



GÜZELLİĞİNİZİ BESLEYİN

YÜZ, VÜCUT VE SAÇ İÇİN
ÇOK AMAÇLI IŞILTILI
KURU YAĞLAR

YENİ

Rose Gold Glow



Golden Glow



DERMATOLOJİK
OLARAK TEST EDİLMİŞTİR



%100 BOTANİK (1)
YAĞLAR



VEGAN (2)
FORMÜL



FRANSA'NIN 1 NUMARALI DOĞAL İÇERİKLİ MARKASI (3)

(1) %100 botanik kökenli yağlar ile (2) Hayvansal kaynaklı içerik veya türevlerini içermeyen vegan formül. (3) Kaynak: GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'da Haziran 2023 tarihine kadar eczanelerde adet ve ciro bazında doğal içerikli marka satışları esas alınmıştır.

GÜRÜLTÜ ÇAĞINDA SESSİZLİK

Dünyanın en mutlu ülkeleri arasında sayılan Danimarka, “hygge” kavramıyla mutluluğun formülünü yazıyor. Artık Güney Fransa ve İtalya’da yatlarla çıkılan mavi turlar değil, daha mistik, daha kişisel yolculuklar, içinde bulunduğumuz bu gürültü çağında sessizliği keşfedeceğimiz “hygge” seyahatler revaçta.





Son zamanlarda dekorasyondan yaşam tarzına pek çok alanda karşımıza çıkan “hygge” kelimesi, İngilizce’de sarılmak anlamına gelen “hug” kelimesiyle bağlantılı. Türkçe’yeysse sıcak, samimi olarak çevriliyor. Kaliteli bir yaşam alanı, tamamlanmışlık hissi, güvende olmak ve keyifli vakit geçirmek anlamlarını içinde barındırıyor. Kelimenin kökü Vikingler dönemine kadar uzanıyor. 1300’lerde, İskandinavya yerlileri arasında ve deniz aşırı yerleşim birimlerinde konuşulan eski Nors dilindeki “hyggja” (düşünmek) ve Danca “hygge” (rahatlama) kelimelerinin birleşiminden ortaya çıkan “hygge” kavramı, artık üniversitelerde ders olarak bile okutuluyor.

Temelinde basit şeylerden keyif almak bulunan “hygge”i kısaca tarif etmek gerekirse; evde güzel bir kahve eşliğinde, sıcacık bir battaniyenin altında kitap okumak tam bir “hygge” anlayışı diyebiliriz. Sadece yalnızlık gelmesin aklınıza ailenizle veya arkadaşlarınızla şömine başında samimi bir sohbet de bu yaşam tarzının ilgi alanlarından sayılıyor. Artık “hygge”e az çok aşina olduğunuzu varsayarak size “hygge” seyahat rotalarından bahsedeceğiz.

Hayal edin. Hiçbir elektronik aletin olmadığı doğanın tam ortasında bir yerdesiniz. iPhone, Instagram, Snapchat, takipler, konum atmalar, hepsini geride bıraktınız... İşin özünde toplumdaki kargaşadan kaçmak ve basit bir yaşam sürmek var. İşte bu ihtiyacı karşılamak için her gün yaratıcı bir seyahat acentası ilginç bir fikirle ortaya çıkıyor. Örneğin; Londra merkezli turizm şirketi Based on a True Story (basedonatruestory.co.uk) Peru, Kenya ve İzlanda’ya düzenlediği seyahatlerde, hiçliğin ortasında kurulan kamplarda ve dağ evlerinde ya da kulübelerde konaklama fırsatı sunuyor. Düzenledikleri turların hepsi, kendi olağanüstü hikayenizle sizden önce hiç kimsenin yapmadığı bir seyahate çıkmanızı ve sadeliğin ortasında huzuru bulmanızı amaçlıyor.

Birçok lüks seyahat hizmeti sunan Brown & Hudson’ın (brownandhudson.com) programındaysa farklı bir paket dikkatimizi çekiyor: Varış Noktası Olmayan Seyahatler. Bu paketi deneyimlemek istediğinizde, seyahat acentesine sadece “bir yolculuğa çıkmak istediğinizi” söylüyorsunuz, onlar sizin için her detayı düşünülmüş bir seyahat planı çıkarıyor. En özel tarafıysa, varış



noktasına kadar, nereye gittiğinizin –sizden bile– bir sır olarak saklanması! Destinasyonunuz elbette Londra, Tokyo, Moskova gibi dünya metropollerini olmuyor. Brown & Hudson'ın düzenlediği seyahatlerin amacı keşif noktalarının sizi iyileştirmesi, yaşadığınız hayattan sizi uzaklaştırarak dönüş için ilham kazanmanızı ve belki de olmak istediğiniz kişiye dönüşmenizi sağlamak. Tatil programınızda Michelin yıldızlı bir restoranda akşam yemeği yemek, yıldız mimarlar tarafından tasarlanan bir müzede en yeni çağdaş sanat eserleriyle tanışmak yer almıyor. Şirket, düzenlediği turların tüm amacını "Ruhsal ve fiziksel açıdan sizi yoran rutinden kopararak, yavaşlamak, içinizdeki 'hygge'i bulmak" şeklinde yorumluyor. Erling Kagge adında bir Norveçli, tam da "hygge" anlayışına uygun Antarktika'da 50 gün süren bir yolculuğa çıkmış, üstelik yanında hiçbir iletişim cihazı olmadan. Kagge, bu doğaya kaçışının ardından kaleme aldığı "Silence in the Age of Noise" adlı kitabında modern hayattan uzaklaşmayı anlatıyor. Doğayı yeniden keşfettiğinden ve sessizlik içinde yaşamının ne kadar nefes kesici olduğundan ve bu yolla mutluluğu yeniden bulduğundan bahsediyor.

Hygge; durup düşünmek, sizi mutlu eden, sizi eğlendiren ve yaşamak için bir neden sunan şeyleri yeniden

keşfetmenizi sağlıyor. Hiçliğin ortasında kalacaksınız dedik ama bu sizi korkutmasın. Bu sessiz yolculukta elbette arkadaşlarınız, aileniz veya partneriniz size eşlik ediyor olabilir. Bu tür seyahatlerde konaklayacağınız çadırlar veya bungalovlar oldukça modern. Sizi temin ederiz ki zihninizde canlanan resimden çok daha görkemli ve konforlu. Renzo Piano, Terunobu Fujimori, Tom Kundig gibi mimarların tasarladığı ve dünyanın en uçra bölgelerindeki dağların tepesine, ormanların ortasına inşa



PROVIMTM

PROBIOTIC SUPPLEMENT



Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.*

*TİCK Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanım Kılavuzu Ek-1

WellcareTM

PROVIMTM



wellcaretr.com



wellcaretr



wellcaretr



provimprobiyotik



edilen yapılar tek başlarına bir ilham kaynağı olabilecek özelliklere sahip ve yaratıcı düşünebilmek konusunda bir fırsat sunuyor. Taschen tarafından yayınlanan "Cabins" ve Gestalten etiketli "Hinterland" kitapları, mucizevi doğanın eksantrik köşelerindeki doğa dostu kulübeleri bir araya getiriyor. Yani yolculuğa atılmadan önce ne tür yerlere gideceğinize dair bir fikir almak isterseniz, bu kitapları mutlaka karıştırmalısınız.

Bu bungalovları doğanın güzelliklerini görebilmek konusunda bir fırsat olarak da düşünebilirsiniz. Bu seyahatler aynı zamanda gerçek lüksü, doğanın, yaşamın ve saatlerin değerini de anlamanıza yarıyor. Kulübeler konumları itibarıyla genelde uzun yürüyüşlere, tırmanışlara ya da serin nehir sularında yüzmenize olanak sağlıyor. Aslında bir gereklilik de değil, içinizden gelen bir dürtüyle zaten bu aktiviteleri yapmak istiyorsunuz. Üstelik teknolojiyi ve sanal paylaşımları bir dakika dahi düşünmeden ardınızda bırakarak... ●



GLIMO[®]

care



5 yıldızlı
Eczacının Sesi
YILIN EN İYİ
AĞIZ DİŞ BAKIM ÜRÜNÜ

● Ağız bakım suyu ● Ağız bakım spreyi

Oral mukozit
tedavisine
destek

Aft
tedavisine
destek

Ağız
kokusunun
giderilmesine
destek

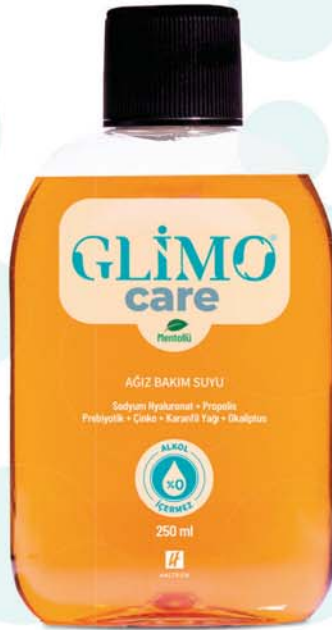
Tonsilit
tedavisine
destek

» Prebiyotikler
(Kaynana dikenli + zeytin yaprağı yağı)

» Çinko

» Propolis

» Hyaluronik Asit



100%
YERLİ



ALKOL
GLUTEN
HAYVANSAL DNA
SODYUM BENZOAT
İYOT
PARABEN
KLOREHEKSİDİN
FLORÜR
İÇERMEZ

b-good® care

Aradığınız güneş bakım uzmanı!



UVB + UVA | Antioksidan
PA +++++ | Gözenekleri tıkamaz

Hipoalerjenik + Dermatolojik Test Yapılmıştır. ✓

b-good® care

Aradığınız 
güneş bakım
uzmanı!



Hipoalerjenik + Dermatolojik Test Yapılmıştır. ✓



Beni Okut





SİZİN KAÇ “LIKE”INIZ VAR?

Sosyal paylaşımlarda çok fazla “like” alamamanın yarattığı moral bozukluğu, düzensiz uykular, sağlıksız beslenme, uzun saatler masa başı hareketsiz çalışma sonucunda, kilo problemleri kaçınılmaz bir son. Kimimiz diyet ve spor programlarında başarılı olurken kimimiz yoğun tempo ve stresle bu yarışta finiş çizgisini görmekte zorlanıyoruz. Üzülmeyin, yaza fit girmek için aradığınız motivasyonu bulmanıza yardımcı olacak önerilerimiz var.

Kışın daha kolay gizlediğimiz basenlerimiz, belimiz ve karnımız yaz aylarının kendini hissettirmesi ve havaların güzel yüzünü göstermesiyle birlikte hepimizde telaş yaratmaya başladı. Bölgesel yağlanmadan ve şekil bozukluğundan kurtulamayanlarımız çoğunlukta. Kimi durumlarda kişinin sosyal hayatını etkileyebilecek bölgesel yağlanmalar, kadınlarda basen, göbek, bel, diz içi ve üst kol gibi bölgelerde; erkeklerdeyse genelde göbek ve bel çevresinde toplanıyor. Peki konforlu bir şekilde bu istenmeyen yağlardan kurtulmanın yolu nedir?

Diyetler ve ameliyat gerektiren müdahalelerden önce işe spor ve egzersizle başlamanızı, sağlıklı yaşama ilk adımı, bir spor merkezine yazılmakla atmanızı öneririz. Daha önce hiç sporun kenarından

geçmemiş olanlar veya kanepede ekran karşısında yayılırken kumandaya uzanmaya bile üşenenler için belirtelim: “Hiçbir şey için geç değil!” Nereden başlayacağını bilemeyenler için bebek adımlarıyla takip edebilecekleri önerilerimizin yanı sıra konuya hâkim spor bağımlıları için de birkaç tavsiyemiz var. Sonuçta herkesin gönlünde yatan dilek aynı: “Yaza fit girmek.”

YAZA FİT GİRMEK HAYAL DEĞİL

Nefes kesen hızda yapılan High Intensity Interval Training (HIIT, Yüksek Yoğunluklu ve Aralıklı Egzersiz) örneğin, yarım saatten kısa sürede yağ yakmayı vaat ediyor. Vücudu dayanıklı hale getirmek için kurbağa sıçramaları, yerde sürünme, squat gibi hareketler ard arda yapılıyor... En çok özenilen spor egzersizlerinden CrossFit’te; “düello”lar yapılıyor,



"heat" egzersizlerde ter akıtılıyor. Ağırlık, fitness, pilates karışımı tablet egzersizlerle çıta yükseltilip kilolara karşı verdiğimiz mücadele artırılıyor. Haftanın altı günü, günde 4-5 saat pilates yapan Seda Ertürk Söylen gururlu bir şekilde anlatıyor: "Haftalık egzersizlerimin genelde üçü 20 dakikalık tempolu cardio egzersizleri, 30 dakika pilates ve beşer dakika başta ve sonda esneme egzersizlerinden oluşuyor. Ayrıca haftada iki saat yoga ve yaz sıcakları haricinde haftada üç gün, günde 45 dakika kadar yürüyüş veya koşu yapıyorum."

Her ne kadar kulağa işkence gibi gelse de bu doğaya meydan okuma, vücudu zorlama ve güzel gözükme isteği aslında çok eski çağlardan beri var olan bir mesele.

"Bazıları istedikleri siluete ulaşma konusunda kendilerini yeteneksiz hisseder, bu nedenle 'vücutlarının eğitimlerini' onlara kendilerini yeteri kadar aşmadıklarını hatırlatan disiplinli bir koça emanet ederler" şeklinde belirtiyor antropolog Gilles Boëtsch. Bu yüzden bizim de önerimiz kişisel bir koçla spora ilk adımı atmak. Personal training koçuyla bu işi hızlandırmak ve size özel yazılmış bir programla yaza fit girmek de bir çözüm.

SOSYAL MEDYA'DA "LIKE"LANMAK

Snapchat veya Instagram fotoğrafları, ev yapımı fit yemek tarifleri, sağlıklı kâse fotoğrafları, aşağı bakan köpek pozisyonunda yoga halleri, nasıl olunması gerektiğine ve güzellik anlayışına dikkat çekiyor. Tüm bunların izleyicisi olmak, kendimize dair algıya ne yazık ki fazlaca şekil veriyor. Hatta sosyal paylaşımlarda çok fazla "like" alamamanın yarattığı moral bozukluğu da kişinin kendiyi hesaplaşmasını beraberinde getiriyor. Aynadakiyle sosyal medyadaki görüntü arasındaki fark, kişinin kendi bedeninden ve görünümünden memnuniyet duygusunu azaltabiliyor. Fransız Psikolog Sophie Cheval'in bu konuyla ilgili çok güzel bir lafı var: "Şişmanlama, yaşlanma gibi korkuları beslememek ve yaşama sevincini yitirmemek gerekiyor." Bir topluluğa dahil olmak, oradan



Yaşam standardınızı yükseltmek ve yaza fit bir vücutla girmek hayal değil! İşte önerilerimiz:

1. Sağlıklı Beslenme: Fit olmak için yapmanız gereken ilk şey diyet yapmak değil sağlıklı ve dengeli beslenmek. İlk amacınız sağlıklı beslenmek olursa fit kalmayı başarabilirsiniz.

2. Porsiyon Kontrolü: Porsiyon kontrolü yapmak fit olma konusunda atılabilecek en büyük adımlardan biri. Örneğin; avuç içi kadar protein ya da baş parmağı kadar karbonhidrat size porsiyon kontrolünde bir ölçek olabilir. Az ve çeşitli beslenmeye özen göstermelisiniz.

3. Kahvaltı Günün En Önemli Öğünü:

Kahvaltı güne sağlıklı bir şekilde başlamanız ve gün içinde iştah kontrolünü sağlamanız için gerekli olan en önemli öğündür. Sabah kalktığınız anda bir şeyler yiyemiyor olabilirsiniz fakat bu durumdan dolayı kahvaltıyı atlayıp öğle yemeğine geçmeniz oldukça yanlıştır. Gün içindeki ilk öğününüz kahvaltı olmalıdır. Protein, vitamin ve karbonhidrat yönünden dengeli bir kahvaltı gün boyunca iştahınızı kontrol etmenizi sağlar.

4. Protein Tüketimi: Proteinler sindirim sırasında vücuda kalori yaktırır ve tok tutarlar. Öğünlerinizde mutlaka proteine yer vermelisiniz.

5. Hazır Gıdalardan Uzak Durulmalı:

İşlenmiş gıdalar besin değerlerinden uzak gıdalar anlamına gelir. Metabolizma bu gıdaları olması gerektiği gibi işleyemez. Bu yüzden işlenmiş gıdalar vücutta yağ depolanmasına neden olur. Özellikle kış aylarında ekran karşısında tüketilen paketli gıdalar kilo artışının en büyük nedenidir.

6. Öğün Saatleri: Öğün saatlerinin belli bir düzende olması sağlıklı beslenme şekline çok daha kolay alışmanızı sağlar. Öğünlerin düzenlendiği ilk birkaç gün zorluk çekseniz de 3-4 gün sonunda artık çok fazla acımadığınızı ve beslenme düzenine adapte olduğunuzu görsünüz. Aynı

A MİLLİ VOLEYBOL TAKIMLARIMIZA
**2024 VOLEYBOL MİLLETLER LİĞİ'NDE
BAŞARILAR DİLERİZ!**



Since 1947

SOLGAR VİTAMİN
VOLEYBOL MİLLİ TAKIMLAR
ANA SPONSORU

destek almak, sağlıklı bir vücuda sahip olmak, bunlar hep güzel motivasyonlar. Ancak dozunda kalması ve sınırlarımızı bilmemiz kaydıyla.

SPOR BİR YAŞAM TARZI

Bir tarafta spor koçları diğer tarafta sosyal medya fenomenleri sağ olsunlar bu fit ve sağlıklı olma ateşini fazlasıyla körüklüyorlar. Tüm bu tuzakları bilerek hareket etmek ve kendi dengenizi bulmak en önemlisi. Spor yaşam tarzı haline getiren ve bununla hayat bulan pek çok kişi hem fiziksel hem ruhsal sağlığını bu motivasyonla koruyabiliyor. Haftada altı gün, 45-60 dakikalık antrenmanlar yapan ve sadece bir günü dinlenmeye ayıran Zeynep Cengiz (44 yaş, sigorta broker'ı), "Antrenmanlarımı genelde vücudun farklı bölgelerine göre bölmeye ve mümkünse bir-iki tanesini cardio/HIIT şeklinde yapmaya çalışıyorum" diyor. Beslenme düzenine çok dikkat ettiğini söyleyen Cengiz, "Genelde düşük karbonhidratlı ve yağdan zengin besleniyorum, glütteniye immün hastalığım sebebiyle hayatımdan tamamen çıkardım. Kalori hesabı beni çok sıkıyor o yüzden kullanmıyorum ama yediklerime dikkat ediyorum tabii. Bir gün fazla kaçırırsam ertesi gün telafi etmeye çalışıyorum ve sporu hiç aksatmıyorum. İdeali çok sıkı

zamanda akşam belli bir saatten sonra bir şeyleri yemeyi bırakmalı ve vücudunuza yağ yakımı için biraz zaman tanimalısınız. Uyku saatinden birkaç saat önce atıştırmayı bırakmak uyku kalitenizin de artmasına yardımcı olur.

7. Su İçmek: Genellikle kış mevsiminde yaza oranla su tüketimi azalmaktadır. Bunun nedeni ise hareketsizlik ve soğğun etkisiyle daha az susamaktır. Fakat su içmek için susamayı beklememeniz gerekir. Su içme alışkanlığı edinmeli ve günde en az 2,5-3 litre su tüketmelisiniz. Çünkü yaza fit girmek için hangi diyeti uygularsanız uygulayın yeterli su tüketmediğiniz takdirde istediğiniz sonucu alamazsınız.

8. Egzersiz: Fiziksel egzersizler ruhsal sağlığı için oldukça büyük önem taşır. Bu nedenle egzersizi hayatınızın hiçbir döneminde ihmal etmemeye özen göstermelisiniz. Sağlıklı beslenme programınızla birlikte bir egzersiz programı uygulamanız istediğiniz hedefe daha hızlı şekilde ulaşmanıza ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur. Yoğun bir antrenman programı uygulayamıyorsanız da günlük kısa yürüyüşler yapmayı ihmal etmemelisiniz.



CAUDALİE

1 numaralı leke karşıtı⁽¹⁾

Vinoperfect Leke Karşıtı Işıltı Verici Serum

Vinoperfect Serum, doğanın en iyilerinden yararlanır ve asma özsuyundan elde edilen güçlü bir içerik olan Viniferine ile formüle edilir ve Niyasinamid %10'dan %43 daha etkilidir.⁽²⁾

Hassas ciltler için uygundur. Fotosensitif değildir.

Tüm cilt tipleri ve tüm leke türleri
üzerinde etkilidir:

- Güneş
- Akne
- Hamilelik
- Yaşlanma
- Mavi ışık



-%63
lekelerde
azalma⁽³⁾



Leke karşıtı bakım ikilisi

Vinosun Protect Yüksek Koruma Sağlayan Fluid Krem SPF50+, leke görünümünü azaltmaya yardımcı olur, cildinize uzun süre kalıcı ve parlak bir bronzluk kazandırır. Vinoperfect Serum'dan sonra uygulanır. Leke Karşıtı Yaz İkili ile 25 ml formatı hediye.⁽⁶⁾



Dünyada
her 30 saniyede,
1 şişe serum
satılıyor⁽⁵⁾

ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

(1) GERSDATA - SOG EARLY - Yüz bakım ürünleri kategorisi - Leke karşıtı bakım segmenti, Fransa eczanelerindeki satış rakamları - Aralık 2023 cirosuna göre.

(2) Epidermisteki melanin miktarına ilişkin ex vivo test.

(3) Klinik çalışma, dermatolojik değerlendirme, 56 gün, 65 kadın.

(4) Gönüllü fotoğrafı. 56 günlük günde iki kez kullanımin ardından elde edilen sonuçlar. Rötusuz fotoğrafı.

(5) Ocak 2023-Aralık 2023 arasındaki İç Satış verilerine dayanan hesaplama.

(6) Teklif caudalie.com adresinde ve yetkili eczanelerde geçerlidir. Başka tekliflerle birleştirilemez. Stoklarla sınırlıdır. Görseller temsildir.

diyet listelerinden ziyade dengeli beslenme ve yine abartmadan vücudu yıpratmadan dengeli spor yaparak, minimum yedi-sekiz saatlik uyku rutini oluşturarak yaşamak. Bol su içmek de mutlaka rutinin parçası olmalı" diyor.

İÇ VE DIŞ DENGİYİ BULMAK

En güzeli kendi dengenizi ayarlamak. Dimdik ve fit olmak için çok büyük çabalar sarf edebilirsiniz ama aslında ne istediğinizi ve bu uğurda ödeyeceğiniz bedeli ve neleri feda edebileceğinizi doğru hesaplamalısınız. Tam da bu noktada dünyada olup bitenlere baktığımızda

sporun bir yaşam tarzı haline geldiğini, her geçen gün yeni bir egzersiz türünün benimsendiğini ve sağlıklı beslenmenin hiç olmadığı kadar önem taşıdığını görüyoruz. Günümüzde fit görünüm; yapılan sporlar, takip edilen internet sayfaları ve sosyal medyadaki filtreli influencerlarla elde ediliyor. Fransız tarihçi Alain Corbin, sporun evrimiyle ilgili "Bedenin Tarihi" adlı kitabında bu alanda, geline son noktayı şöyle özetliyor: "Günümüzde en revaçta olan şey; bedenin belirsiz, hatta riskli değişimlere kolayca ayak uydurabileceği hissiyle sınırlarla oynamaktır." İç dengenizi bulduysanız dış dengeniz de onu takip edecektir. Hazırsanız, başlayabilirsiniz! ●



İÇİNDE

GELECEK

**İÇİNDE O
VAR**

NBL

PREGNA OMEGA

*İçeriğindeki omega 3,
folik asit, multivitamin ve
multiminerallerle,
gebelik ve emzirme sürecinde
o hep yanınızda!*

• Omega 3 • Folik Asit • 10 Vitamin • 6 Mineral



www.nblturkiye.com

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

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

[nblturkiye](https://www.youtube.com/nblturkiye)



NBL VARSA HER ŞEY TAMAM

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

NBL 2405_23_İL



“SU İÇSEM YARIYOR”

“Diyet yapıyorum, kilo veriyorum fakat hemen geri alıyorum” diyenlere güzel bir haberimiz var. Diyetisyen Seda Yağız’a göre kiloyu korumak mümkün. Nasıl mı? Geleneksel Türk mutfağıyla kilonuzu korumanın sağlıklı tüyolarını ilerleyen sayfalarda bulabilirsiniz.

G ünümüz dünyasında sedanter yaşamın artmasıyla birlikte kilo artışı kaçınılmaz duruma geldi. Uzmanlar bu nedenle obezitenin artık çocukluk ve ergenlik döneminde dahi başlayabildiğini dile getiriyor. “Lezzetli Diyet Mutfağı” kitabı yazarlarından Diyetisyen Seda Yağız, günümüzde birçok kişinin obeziteyle mücadele ettiğine dikkat çekiyor. Kilo vermek isteyen bireylerin sayısında ciddi artış yaşandığını belirterek, “Bir süre beslenme düzenini değiştirip, egzersizi artırarak kilo kaybediliyor. Fakat verilen kilonun korunmasında da bir o kadar zorluk çekiliyor” diyerek oysa verilen kiloların korunmasının mümkün olduğunu anlatıyor.

“Sık kilo alıp vermede vücuttaki inflamasyon artıyor”

Diyetisyen Seda Yağız’a göre sağlık açısından en önemli husus, kilonun verilmesinden çok geri alınmaması. Kilonun sürekli verilip alınması durumunda vücutta inflamasyonun arttığına işaret eden Seda Yağız, bunun da bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve buna bağlı olarak çeşitli hastalıklara yakalanma riskinin artmasına neden olduğunu söylüyor. Yağız, bireylerin kilolarını nasıl koruyabileceklerini mutlaka öğrenmeleri gerektiğini vurguluyor.

“Beslenmede sürdürülebilirlik önemli”

“Sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları edinin” tavsiyesinde bulunan Yağız, kilonun birçok faktörden etkilendiğini belirtiyor: “Doğduğumuz şehir, yaşadığımız kültür, çocukluktan gelen alışkanlıklarımız, ailemiz, çevremizdeki arkadaşlarımız, çalıştığımız ortam, uyku düzenimiz, stres yükümüz, değişken duyu durumlarımız, kan değerlerimizdeki eksiklik veya fazlalıklar, genetiğimizdeki

hastalıklar, gün içerisindeki hareket durumumuz gibi durumlar kilomuzu etkileyen faktörler.” Bir uzman eşliğinde yapılacak tetkiklerden sonra en doğru beslenme şeklinin belirlenerek bu yola çıkılmasını öğütleyen Yağız, insanların öncelikle kendi vücutlarına en uygun beslenmeyi öğrenmelerini öneriyor.

“Lezzetli diyet, geleneksel Türk mutfakıyla mümkün”

Yağız, diyetin sıkıcı ve lezzetsiz olduğu algısı nedeniyle pek çok kişinin kilosunu koruyamadığını gözlemlediklerini kaydediyor ve 10 maddede geleneksel Türk mutfakıyla kiloyu korumanın sağlıklı püf noktalarını açıklıyor:

1. **Vücudunuzun ihtiyacı kadar su tüketin.**
2. **İhtiyacınız olan yeterli proteini aldığınızdan emin olun.**
3. **Sürekli ara öğün yapmak yerine vücudunuzun sesini dinleyin.**
4. **Hareket etmeyi alışkanlık haline getirin.**
5. **Hayat gibi beslenme de bir denge içerisinde olmalıdır.** Bir gıdayı ne kadar ve ne sıklıkla yediğiniz önemlidir. Kendinizi yasaklamak yerine porsiyon kontrolüne yönelebilirsiniz.
6. **Stresinizi Yönetmeyi Öğrenin!** Sağlıklı olmak istiyorsak kortizol hormonumuzu da dengede tutmalıyız.
7. **Vücudunuzu Tanıyın!** Vücudunuza uygun beslenmeye özen gösterin.
8. **Alışkanlık Edinin!** Bir süre sağlıklı beslenip bırakmayın alışkanlık edinin ki sonradan problem yaşamayın.
9. **Farkında Olun!** Yaşam boyu sadece bir alana sahipsiniz ve o da sizin vücudunuz.
10. **Unutmayın!** Sizden bu dünyada sadece bir adet olduğunu unutmayın ve ona iyi bakın. ●



STRESLE BAŞA ÇIKMAK

Günlük yaşamın bir parçası haline gelen stresle başa çıkmada anlamlı ve amaçlı aktivitelerin etkili olduğunu biliyor muydunuz? Öğretim Üyesi Dr. Şüheda Özkan, kişiye iyi gelen, yaparken kendini iyi hissettiren aktivitelerin günlük yaşama eklenmesiyle stresle başa çıkmanın kolaylaşabileceğine dikkat çekiyor.

Modern yaşamda stresin hayatın ayrılmaz bir parçası olduğunu belirten Dr. Şüheda Özkan, "Modern toplumlara ve çağımıza damgasını vuran hız, tempo ve performans kavramları, stresi günlük yaşamımızın neredeyse ayrılmaz bir parçası ve olağan bir işleyişi haline getirdi. İnsan organizması gün içerisinde sürekli iç ve dış etkenlerle etkileşim halinde olur. Her an aldığı uyaranlar belli bir sınırı geçtikten sonra organizmanın uyumunu bozar. Bozulan yapıyı onarmak için, organizma uyum, denge, düzen arayışına girer. Buna da stres adı verilir" diyor.

BÜYÜK BİR TUTKUyla YAPILAN İŞ, KEYİF VERİYOR

Psikolojide "Akış Teorisi" olarak adlandırılan kuramın kurucusu olan Mihaly Csikszentmihályi ve araştırma grubu, insanların iyi oluşunda neyin önemli olduğunu araştırmak amacıyla birçok çalışma yürüttüler. İlk olarak sporcuların ve sanatçıların katılımıyla yürüttükleri çalışmalarda, kişilerin büyük bir tutku ile işlerini yaptıklarını ve deneyimin kendisinin keyif verici olmasının, bu aktiviteleri uzun yıllar sürdürmelerinde etkili olduğunu gözlemlediler. Çalışmalarını daha geniş bir popülasyon üzerinde yaptıklarındaysa optimum deneyim ve akış durumu olarak adlandırdıkları



bu durumun kültürel farklılıklardan bağımsız olarak her yaş grubundan insanlar tarafından aynı şekilde tanımlandığını vurguladılar. Sonuç olarak "Akış Teorisi" olarak adlandırılan kuram hem klinik doktorlar hem de kişiler için sağlıklı yaşamın desteklenmesinde ve stresle başa çıkmada yaygın olarak tercih edilen bir strateji haline geldi.

AKTİVİTENİN ZORLUĞU, BAŞA ÇIKMA BECERİSİNİ GELİŞTİRİYOR

Aktiviteleri stresle başa çıkmada bir strateji olarak kullanmanın insanoğlunun yüzyıllardır yapageldiği bir şey olduğunu ifade eden Dr. Öğretim Üyesi Şüheda Özkan, burada önemli bir noktanın aktivitenin zorluğuyla kişinin becerileri arasında bir denge kurulması olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Becerilerimizle zorlukların belli bir orantı içerisinde artması gerekir. Bu da bizim akışta kalmamızı sağlayan etmenlerden biridir. Eğer aktiviteden kaynaklanan zorluk derecesi, bizim becerimizi aşarsa endişe, hayal kırıklığı ve daha fazla stres hissetmemiz kaçınılmazdır. Tam tersi olarak aktivite bizim için çok kolay ve herhangi bir geribildirim, öz kontrol duygusu hissettirmiyorsa sıkılma hissine yol açar. Dolayısıyla belirli miktarda stres daha doğrusu zorluk ve başa çıkma gereksiniminin akış deneyimleriyle bağlantılı olduğu, dikkatimizin içinde bulunduğumuz aktivitede olmasının ve zaman olgusunun kaybolmasının, anlamlı ve amaçlı aktiviteler yoluyla stresle başa çıkmamızı sağladığı yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Aktivitelerdeki zorluk, kişinin becerisiyle aktivitenin kendisinden kaynaklanan talepler arasındaki dengeyi ifade eder. Kişinin aktivite üzerindeki kontrolü ve ilişkin becerisi arttıkça aktivite de zorlaştırılır. Buna örnek olarak bir enstrüman çalma deneyimini ele alalım: İlk başta o enstrümanı nasıl tutacağınızı ve temel notaları öğrenirsiniz. Bir anda beste çalmaya geçmek beceri seviyenizi aşar ve daha çok strese neden olur. Ancak zamanla enstrüman üzerinde hakimiyet kazandıkça, bedeninizi enstrümanı çalma sırasında kontrol etmeyi öğrendikçe giderek daha zor besteler çalabilir hatta zaman geçtikçe kendinizi daha da zorlamak isteyebilir ve hatta kendi eserlerinizi bile besteleyebilirsiniz. Hepimiz dahil olduğumuz aktiviteler üzerinde kontrol kazandıkça bir sonraki zorluk derecesini doğal olarak yapmak isteriz çünkü beyinlerimiz de aynı bu ilkeyle gelişir."



ANLAMLILIK VE AMAÇLI AKTİVİTE DENEYİMLERLE KEŞFEDİLMELİ

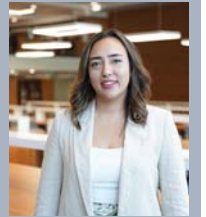
Dr. Şüheda Özkan, "Anlamlı ve amaçlı aktivite, kişisel veya kültürel olarak kişiye özgü belirli bir hedefi gerçekleştirmesine olanak sağlayan ve belirli bir çevresel bağlamda kişiye özgü ihtiyaçlar ve ilgi alanları tarafından belirlenen aktiviteler olarak tanımlanır. Dolayısıyla bu aktiviteleri kişi kendisi deneyimleyerek keşfetmelidir. Kişinin rahatlamasını sağlayan aktiviteler bir tane olabileceği gibi birden çok da olabilir" diye konuştu. Özkan, "Bir kişi için resim yapmak hobi amaçlı olup kişinin stresle başa çıkmasına yardımcı olabilirken, mesleği ressam olan biri için de bu resim yapma aktivitesi rahatlatma, stresle başa çıkma ve akış deneyimlerini yaratıyorsa anlamlı ve amaçlı bir aktivitedir" diyor.

BİZE NEYİN İYİ GELDİĞİNİ BULMAK ÖNEMLİ

Kişinin yaşamı boyunca başına gelen birçok olay kendi kontrolü dışında gelişebilir, bu durumların hepsinin iyi ya da kötü hissetmede etkisi vardır. Bu yüzden de kişinin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için kendisine neyin, hangi aktivitenin iyi geldiğini bulması, keşfetmesi ve buna dahil olması önemlidir. ●

Dr. Şüheda Özkan

Öğretim Üyesi



Stresle Başa Çıkmaya Yardımcı Aktiviteler Nasıl Olmalı?

- Kişinin o anki zamanda, dikkatini bir noktada topladığı bir konsantrasyon durumuna sahip olması
- Kişinin davranışlarının ve farkındalığının birleşmesi
- Kişinin durum ya da aktivite

- üzerinde bir kontrole sahip olduğunu hissetmesi
- Zaman hissini kaybolması; kişinin öznel zaman deneyiminin değişmesi
- Aktivite deneyiminin içsel bir şekilde ödüllendirici olması

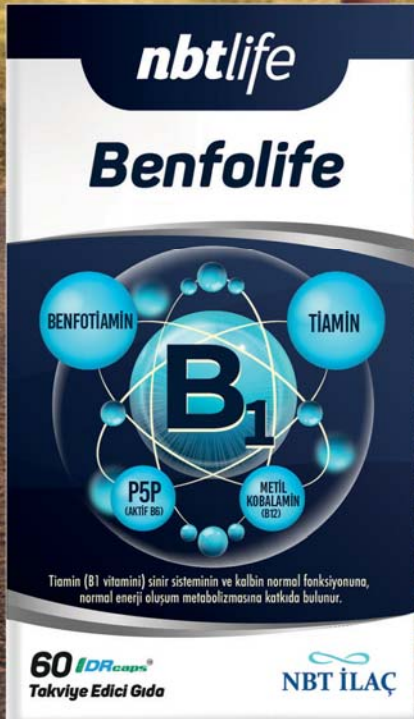
- Kişinin aktivite sırasında anında geribildirim alması
- Huzur hissi, egonun kaybolması
- Kişinin başarılı olmak için gereken potansiyele sahip olduğunu hissetmesi

nbtlife **Benfolife** ile

B1R

adım önde başla!

Benfotiamin artık Türkiye'de!



Bileşen Adı

Miktar /
1 Kapsül

B1 Vitamini* 75 mg

Benfotiamin 25 mg

Vitamin B6 (P5P) 5 mg

Vitamin B12 (Metilkobalamin) 100 µg



TÜM ECZANELERDE

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Kuru, canlılığını yitirmiş, alerjik, hassas ciltler, sıkılığını kaybetmiş yüz hatları, hiçbiri için geç değil. İşte, eczanelerde bulabileceğiniz, pek çok konuda çözüm üreten cilt bakım ürünleri.



1



2



3



4

1 SKINCEUTICALS SERUM 10

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

2 HAVER COLLAGEN PEPTIDES

İçerisinde tip 1 ve 3 kolajen peptit, biotin, vitamin C ve bromelian mevcuttur. Normal saçın, normal cildin korunmasına destek olur.

Kutusunda her biri 40 ml olan 30 adet shot şişe bulunur, mango ve ananas aromalıdır.

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

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

içeriğiyle cilt kusurlarının azaltılmasına destek olur.

4 ESTHEDERM INTENSIVE PRO-COLLAGEN+ YÜZ VE BOYUN SERUMU

PRO-COLL+ teknolojisiyle güçlendirilmiş, cildi dolgunlaştırıcı etki gösteren, sıkılık kaybına karşı etki sağlayan serum. Daha sıkı ve daha genç bir cilt görünümünü hedefleyen bu serum, yüz hatlarını ve kontürünü yeniden şekillendirir, lifting etkisi sağlar.

Doğal Burun Açıcı Sprey!

Rhinapi Burun Spreyi, sinüzit, nezle, soğuk algınlığı ve alerjik rinit tedavisine destek sağlamak amacıyla kullanılır.

10.000

ALERJİK RİNİT
HASTASINDA ETKİSİ
KANITLANMIŞTIR.*



İLAÇ
İÇERMEZ

UYU TAVAN
Bee'You Burun Spreyi, tıbbi olarak onaylanmış, doğal ve güvenli bir ilaçtır. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar.

ENDÜSTRİYEL
Rhinapi, tıbbi olarak onaylanmış, doğal ve güvenli bir ilaçtır. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar.

KULLANIM BİLGİSİ
Spreyi burun içine, nazal yoldan kullanınız. Spreyi kullanırken başınızı hafifçe geriye eğiniz. Spreyi kullanırken gözlerinizi kapatınız. Spreyi kullanırken ağızınızı kapatarak kullanınız. Spreyi kullanırken nefesinizi tutmayınız. Spreyi kullanırken burun tıkanıklığınızın hafiflediğini göreceksiniz. Spreyi kullanırken burun tıkanıklığınızın hafiflediğini göreceksiniz. Spreyi kullanırken burun tıkanıklığınızın hafiflediğini göreceksiniz.

Uyarılar
Rhinapi, tıbbi olarak onaylanmış, doğal ve güvenli bir ilaçtır. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar. Burun tıkanıklığına, sinüzite, nezle, soğuk algınlığına ve alerjik rinite destek sağlar.

BURUN SPREYİ 20ml BİLEŞENLER
ANADOLU PROPOLİSİ
DEHİDRONİZE SU
GLİSERİN
OKALİPTÜS YAĞI
SODYUM KLORÜR

601544 700512

BEE & YOU®
EŞSİZ ANADOLU'DAN

RHİNAPİ



**BURUN
SPREYİ**

Burun akıntısı ve
Burun tıkanıklığı tedavisin

Net 20 ml e

**Anadolu
Propolisi
(A.P.E)®**

Deniz tuzu

Okaliptüs

Gliserin

Sağlık Bakanlığı
Tıbbi Cihaz
Onaylı



BURUN SPREYİ

Burun akıntısı ve
Burun tıkanıklığı tedavisinde

Net 20 ml e



BEE & YOU®
EŞSİZ ANADOLU'DAN

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

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



5 SENSIBIO H2O MİSEL SU

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

6 CERAVE NEMLENDİRİCİ KREM

Dermatologlar tarafından geliştirilen, üç temel seramid ve hyalüronik asit içeren formülüyle koruyucu cilt bariyerinin onarılmasına yardımcı olan Cerave Nemlendirici Krem, kuruyan ciltlerin ihtiyaç

duyduğu nemlendirmeyi sağlıyor. Yoğun kıvamlı krem dokusu, ciltte yağlı bir his bırakmadan kolayca emiliyor. Kuru ve çok kuru cilt tiplerinin kullanımına uygun olan kremin cildi nemlendirme etkisi, böylece 24 saat boyunca devam ediyor.

7 PERFECTIL HAIR CRUSH GUMMIES

At kuyruğu ekstresi saç sağlığını ekstra desteklemek isteyenlere özel olarak formüle edilmiş çiğnenebilir gummy formda vegan bir multivitamindir. At Kuyruğu Ekstresi, L-sistin, Üzüm Çekirdeği Ekstresi ve Koenzim Q-10 gibi özel besin maddeleri dahil 21 mikrobesein maddesi içeriği ile saç sağlığına yönelik geliştirilmiştir.

8 PGEDCARE VÜCUT LOSYONU

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği tarafından geliştirilen bu vücut losyonu, içeriğindeki shea yağıyla cildi yatıştırıp, ölü deri tabakasını nazikçe uzaklaştırır, uzun süreli nemlendirme sağlar.

9 LA ROCHE POSAY RETINOL SERUM

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

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

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



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

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

⑪ NUXE HUILE PRODIGIEUSE OR FLORALE

Huile Prodigieuse Or Florale'i makyaj rutininizin bir parçası olarak kullanabilir,

cildinize aydınlatıcı bir etki verebilirsiniz. Birkaç damlayı parmak uçlarınızla veya düz bir fırça kullanarak yüzünüze nazikçe uygulayın. Yanaklar, alnın orta kısmı ve burun gibi ışığı yakalayan bölgelere odaklanabilirsiniz.

⑫ CAUDALIE VINOPARFECT SERUM ECLAT ANTI-TACHES

Vinoparfect serisinde yer alan bu leke karşıtı serum, bir şişe kullanımından sonra lekelerde %63 azalma sağlıyor. Gücünü doğadan alan formülüyle asma özünden elde edilen Viniferine bileşeniyle C vitamene

kıyasla 62 kat ve Niyasinamid %10'a kıyasla %43 daha etkili sonuçlar verdiği klinik çalışmalarla kanıtlanmıştır. Hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri ve tüm leke türleri üzerinde etkili.

⑬ NEOSTRATA SIKILAŞTIRICI BOYUN KREMİ

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

FarmaFikir 7 İnovasyon ve Fikir Yarışması Ödülleri Sahiplerini Buldu

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'nin 2016 yılında Türkiye ve KKTC eczacılık fakültelerinde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında başlattığı FarmaFikir Yarışması'nın yedincisinin ödül töreni, Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi iş birliği, Selçuk Ecza Deposu'nun destekleriyle Ege Üniversitesi Fen Fakültesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.



Müzik dinletisiyle başlayan FarmaFikir Ödül Töreni programı, Ege Üniversitesi Türk Halk Dansları Topluluğu Zeybek Ekibi tarafından yapılan muhteşem gösteriyle devam etti. Ardından, Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hande Güler Orhan'ın ve Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörü ve Teknopark Genel Müdürü Doç. Dr. İskender İnce açılış konuşmaları yaptı.

"2016'da 12 başvuruyla başlayan hikâye, 2024'de 83 başvuruyla devam etti"

PGED Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı Tüysüz, "PGED Akademik Yürütme Kurulu tarafından düzenlenen FarmaFikir Projesi, geleceğin eczacılığına genç beyinlerin fikir ve projelerini

iletebilmeyi hedeflemektedir. Eczacılık fakültesi bulunan tüm üniversitelerin katılımına açık şekilde 2016, 2017, 2018, 2019, 2022 ve 2023 yıllarında yapılan yarışmalar başarıyla sonuçlandı. Bugüne kadar yapılan çalışmaların bir ödülü olarak 2022 yılında 'Eczacılık Mesleğine Hizmet' kategorisinde Altın Havan Ödülü'ne layık görülen FarmaFikir, gelecek yıllar için artan motivasyonu ve gücüyle yoluna devam ediyor. Mikrofonu eczacılık öğrencilerine uzatmak amacıyla yola çıkan bir inovasyon ve fikir yarışması olan FarmaFikir'in 2016'da 12 başvuruyla başlayan hikâyesi, 2024'de 83 başvuruyla devam etti. Gençlerimizi, geleceğimizi, mesleğimizi konuşmaya ve üretmeye sevk ettiğimiz için çok gururluyuz. Proje paydaşımız Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ne, bu projeye katkıda bulunan eczacılık fakültelerindeki değerli yöneticilere, akademisyenlere, öğrencilerimize ve değerlendirme komisyonu



üyelerimize şükranlarımı sunuyorum. Sevgili Beşir Sefa Mumay ve Sevgili Ömrüm Ergüven'e başvuran projelerin tüm değerlendirme süreçlerindeki emekleri için ayrıca teşekkür ediyorum. FarmaFikir 8'de görüşmek umuduyla sağlık ve esenlikler diliyorum" şeklinde konuştu. Ödül Töreni programı daha sonra Ecz. Beşir Sefa Mumay ve Ecz. Ömrüm Ergüven'in "Verilerle Geleceğin Eczacılığı" sunumuyla devam etti. Ergüven ve Mumay, FarmaFikir'deki projelerin genel olarak halk sağlığıyla sağlık teknolojilerine odaklandığını ve eczacılık mesleği için büyük umut oluşturduklarını söyledi.

FarmaFikir Yarışması'nda ödüller takdim edildi

Yapılan değerlendirme toplantısında finale kalan projeler ödül töreninde sunumlarını gerçekleştirdiler. Sunumlar sonunda;

- Erciyes Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Mustafa Kaan Kalaycı ve Beyza Nur Özdamar "FonRx" isimli projesiyle birinciliği,
- Süleyman Demirel Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri

Can Tunca, Dilber Korhan, Hasan Değirmenci ve Irmak İris "PHARM TIME" isimli projeleriyle ikinciliği,

- Altınbaş Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Bengisu Ünlü, Emre Karaağaç ve Serdar Karaca "DoseHub" projeleriyle üçüncülüğü,
- Altınbaş Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Çağrı Budak ve Şeyma Nur Akbulut "PharmAccess" isimli projeleriyle Jüri Özel Ödülü'nü,
- Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri Kyamran Bedel, Melike Koca, Selda Abdülmecit ve Sude İleri "BoBee" isimli projeleriyle Mansiyon Ödülü'nü kazandı.

En inovatif öğrenci topluluğu ve eczacılık fakültelerine plaket verildi

FarmaFikir 7'de en çok proje hazırlayan öğrenci toplulukları ve üniversiteler de ödüllendirildi. FarmaFikir 7 yarışmasında 27 öğrencisiyle başvuru yaparak En İnovatif Eczacılık Fakültesi Ödülü'nü Ege Üniversitesi; 20,5 puanla En İnovatif Öğrenci Topluluğu Ödülü'nü de İstanbul Üniversitesi Eczacılıkta Girişimcilik Topluluğu aldı.



PGED'den 23 Nisan Etkinlikleri

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği (PGED) tarafından, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı dolayısıyla kalpleri ısıtan etkinlikler düzenlendi.

İSTANBUL'DA TEDAVİ GÖREN ÇOCUKLARLA BAYRAM KUTLAMASI

İstanbul'da, PGED üyeleri ve gönüllüleri İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nı ziyaret ederek, geleceğimizin umudu olan çocuklarımızla buluştular. PGED Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. Şule Dilek Yağcı, yapılan etkinlikle ilgili şunları paylaştı: "Büyük bir gurur ve mutlulukla kutladığımız bu anlamlı bayram gününde, tedavileri devam eden çocuklarımızla sevgi ve mutluluğu paylaşmak, yüzlerine ufak bir tebessüm kondurmak istedik. Çok güzel anılarla tamamladığımız bu özel etkinliğin gerçekleşmesinde katkıları olan; başta değerli hocamız Prof. Dr. Özgür Kasapçopur'a, çocuk hekimi Dr. Aylin Şimşek'e, başhemşire Hatice Güven'e, Cerrahpaşa Çocuk Kliniği çalışanlarına, sponsorumuz Veni Vita Health'ten Beril Koparal Ergun'a, lojistik desteğiyle yanımızda olan Selçuk Eczacı Deposu'na, etkinliği titizlikle planlayıp hazırlayan Ecz. Emel Sabuncu başkanlığındaki Sosyal Etkinlik Komisyonumuza ve tabii ki tüm katılımcılarımıza içten teşekkürlerimizi sunarız."

İZMİR'DE 250'DEN FAZLA ÇOCUKLA ŞENLİK

İzmir'de Ege Çağdaş Eğitim Vakfı (EÇEV) ile birlikte EÇEV Yamanlar Kampüsü'nde 120, EÇEV Altındağ Kampüsü'nde de 150 çocuğun katılımıyla muhteşem bir şenlik gerçekleştirildi. PGED

Yönetim Kurulu Üyesi Ecz. Ayşem Jale Kılıç, şenlikle ilgili olarak, "Bu özel günü çocukların her birinin yüzünde parlayan umut dolu gülüşlerle kutlamak, bize anlamın ve değerlerin gerçek yüzünü hatırlattı. Bu şenliğe katılan tüm çocuklar, geleceğin teminatı olduklarını bir kez daha kanıtladılar. Yüreğinden emek harcayan ve gönülden destek veren Pharmetic Ege Bölgesi üyelerimize ve bize kapılarını açan EÇEV yöneticilerine çok teşekkür ediyoruz. Çocuklarımızın yanında olmak, en değerli armağanımız. Birlikte nice mutlu bayramlara ve umut dolu yarınlara" dedi.





Velavit MNP Collagen Menopoz Dönemindeki Kadınların Cildine Özel

Velavit Viva MNP Collagen,
Hidrolize kollajen, L-karnosin, Glisin ve
İzlanda yosunu içerir.

velavit.com.tr

VELAVIT®



DR. FEYZA ÖZDEMİR
Orzaks İlaç Medikal Müdürü

ELMA SİRKESİ VE KROM İÇERİKLİ GUMMY: KİLO KONTROLÜ VE İNSÜLİN DİRENCİNDE YENİ BİR DESTEK

Günümüzde insülin direnci, dislipidemi ve fazla kilo, insan sağlığını ciddi şekilde tehdit eden yaygın sorunlar haline geldi. Hareketsiz yaşam tarzı, yüksek kalorili ve işlenmiş gıdaların tüketimi, stres ve genetik faktörler bu sorunların temel nedenleri arasında yer alıyor.

İnsülin direnci, vücudun insülini etkili şekilde kullanamaması sonucu ortaya çıkar ve uzun vadede Tip 2 diyabete yol açabilir. Fazla kiloya kalp hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve diğer metabolik bozuklukların riskini artırır. Her iki durum da halk sağlığı açısından önemli bir endişe kaynağı olup bu sorunlarla mücadelede doğal ve etkili çözümler bulma ihtiyacını artırır. Türkiye’de yapılan TURDEP-II çalışmasının sonuçlarına göre; popülasyonda obezite ve fazla kilolu olma oranı %68 iken diyabet ve prediyabet olma oranı %42 olarak gözlemlenmiştir.

ELMA SİRKESİ (ACV) VE SAĞLIĞA FAYDALARI

Elma sirkesi, elmaların fermente edilmesiyle elde edilen ve zengin flavonoid içeriği sayesinde güçlü antioksidan, anti-inflamatuar ve anti-diyabetik özellikler taşıyan bir üründür. ACV’nin kilo kontrolü ve insülin direncine olan etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- 1. Mide Boşalmasının Geciktirilmesi:** ACV, mide boşalmasını geciktirerek tokluk hissini artırır ve daha az yiyecek tüketilmesini sağlar.
- 2. Kan Şekerinin Düzenlenmesi:** ACV, insülin duyarlılığını artırarak ve karaciğerde glukoz üretimini azaltarak kan şekeri seviyelerinin düzenlenmesine yardımcı olur.
- 3. İştahın Bastırılması:** ACV tüketimi, iştahı baskılayarak gereksiz kalori alımını azaltabilir. Kısa süreli çalışmalarda, ACV tüketen bireylerin yemekten sonra iştahlarının azaldığı ve daha az atıştırdıkları gözlemlenmiştir.

KROM VE GLUKOZ METABOLİZMASI

Krom, vücutta glikoz tolerans faktörü (GTF) olarak işlev görerek insülinle birlikte çalışır ve hücrelere glikoz girişini kolaylaştırır. Krom takviyeleriyle ilgili yapılan çalışmalarda, kromun aşağıdaki faydaları sağladığı belirlenmiştir:

- 1. İnsülin Duyarlılığının Artırılması:** Krom, insülin reseptörlerini aktive ederek hücrelerin insüline duyarlılığını artırır. Bu durum, glikozun hücre içine daha etkin bir şekilde taşınmasını sağlar ve kan şekerini dengeler.



2. Kilo Kaybı ve Vücut Kompozisyonunun İyileştirilmesi:

Krom, iştah kontrolüne yardımcı olarak kilo kaybını destekler ve vücut yağ oranını azaltabilir.

ACV ve kromun birlikte kullanımı bu iki bileşenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini birleştirerek kullanıcılarına pratik ve etkili bir çözüm sunar. ACV ve kromun birlikte kullanımı, kan şekerinin düzenlenmesi, iştah kontrolü ve kilo kaybında daha etkili sonuçlar sağlayabilir. Bu kombinasyon, bireylerin hem metabolik sağlıklarını iyileştirmelerine hem de kilo verme hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.

BİLİMSEL KANITLAR VE ÇALIŞMALAR

Elma sirkesi ve krom içerikli takviyelerin etkinliğini destekleyen birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Örneğin, bir çalışmada ACV’nin glisemik kontrol üzerindeki etkisi incelenmiş ve ACV tüketiminin yemekten sonra kan şekeri seviyelerini düşürdüğü bulunmuştur. Ayrıca, kromun insülin duyarlılığını artırdığı ve HbA1c seviyelerini düşürdüğü çeşitli klinik araştırmalarla doğrulanmıştır. Kilo kontrolü üzerinde yapılan başka bir araştırma, ACV tüketiminin iştahı bastırdığını ve kalori alımını azalttığını göstermiştir. Bu durum, kilo kaybı ve vücut kompozisyonunun iyileştirilmesine katkı sağlar. Krom takviyeleriyle ilgili yapılan bir meta-analiz ise, kromun insülin direnci olan bireylerde kilo kaybını destekleyici etkilerini ortaya koymuştur.

Elma sirkesi ve krom içerikli gummy takviyeler, kilo kontrolü ve insülin direnciyle mücadelede etkili bir destek sunar. Bu ürünler, doğal bileşenlerin gücünden yararlanarak sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlar ve günlük kullanımı kolaylaştırır. Bilimsel kanıtlar, ACV ve kromun birlikte kullanımının kilo kaybı, glikoz metabolizması ve genel sağlık üzerinde önemli faydalar sağlayabileceğini göstermektedir. ●

ORZAX

Ocean | Gummies

BEN BU VİTAMİNİ ÇİĞNERİM

YENİ



www.orzax.com.tr



UZM.DR. MELİS BAYRAM
ŞİRİNOĞLU
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Uzmanı

YAZLA ARTAN DİYARE RAHATSIZLIKLARI

Yaz aylarında hem çocuklarda hem yetişkinlerde görülme sıklığında artış izlediğimiz ishallerle ilgili bilmemiz gerekenler...

İshal Nedir?

İshal (tıbbi adıyla diyare) genel anlamda yirmi dört saatte üçten fazla sulu dışkılama veya anne sütü alan bebeklerde her zamankinden daha sık ve sulu dışkılama olarak tanımlanabilir.

İshal Neden Olur?

Virüsler, akut (aniden) ortaya çıkan ishal nedenleri arasında başta gelir. Bunun yanı sıra bakteriyel enfeksiyonlar, gıda alerjileri ve intoleransları, düzensiz beslenme, stres, irritabl bağırsak sendromu (IBS) ve bazı ilaçların yan etkisi olmak üzere farklı sebeplerden dolayı da izlenebilir.

İshal Belirtileri Nelerdir?

Sulu dışkılama, dışkılama sıklığında ve miktarında artma, kusma, karın ağrısı, huzursuzluk izlenebilir. Sıvı kaybı (dehidratasyon), ishal olgularında karşılaşılabilecek bir diğer önemli belirtidir. Dehidratasyona müdahale edilmemesi ciddi sonuçlar doğurabileceği için dikkatli olunmalıdır. Halsizlik, ağız içi gibi mukozal bölgelerde kuruluk, artmış susuzluk hissi, göz kürelerinde çöküklük, bebeklerde bingıldakta çöküklük, cildin elastikiyetinde azalma ve idrar çıkışında azalma gibi belirtiler dehidratasyon belirtileri olarak karşımıza çıkabilir.

İshal Kaç Gün Sürer?

İshalin süresi sebep olan etkene göre değişkenlik göstermektedir. Bir haftadan uzun süren ishaller doktor tarafından değerlendirilmeli, gerekirse tetkik edilmelidir.

İshal Nasıl Teşhis Edilir?

İshal hastanın ya da çocuk hastanın yakının verdiği hikâyeye teşhis edilebilir. İshale neden olan etkeni saptamak için çeşitli dışkı tetkikleri yapılabilir.

İshal Türleri Nelerdir?

Akut ishal bir kaç günden bir haftaya kadar devam

edilebilir ishallerdir. Çocuklarda daha sık olarak akut ishaller görülür. Kronik ishallerse dört hafta ve daha uzun süren ishallerdir.

Hangi İshal Türü Tehlikelidir?

İshale eşlik eden tekrarlayan kusmalar, ağızdan beslenememe, susuzluk belirtileri olması, genel durum bozukluğu, dirençli yüksek ateş, dışkıda kan ya da sümük görülmesi, siyah katran gibi ishal varlığı, ishalin bir haftadan uzun sürmesi gibi durumlarda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

İshal Nasıl Tedavi Edilir?

İshal durumunda sıvı alımının yeterli olması çok önemlidir. Anne sütü alan bebeklerin sık sık emzirilmesi, formül süt alan bebeklerin yeterli miktarda mamayla beslenmesi,

altı ay üzeri bebeklerin yine anne sütü, kullanmaktaysa formül süt alımının yeterli olması ve yeterli su/ sıvı takviyesinin verilmesi önemlidir. Alınan sıvıların yetersiz olduğu, bebekte/çocukta susuzluk belirtileri izlendiği takdirde damar yoluyla sıvı takviyeleri de gerekebilir. İshallerde bağırsak florasını desteklemek için çocuğun yaşına ve kullanıma uygun olan probiyotik takviyeler önerilir. Uygun beslenme de ishal döneminde tedaviyi destekleyicidir. Ev yoğurdu, haşlanmış pa-tates, pirinç lapası ve muz öncelikli olarak tercih edilebilir. Yağlı ve şekerli besinlerden kaçınmak

ishal döneminde iyi olur.

Çocuklarda görülen akut ishaller çoğunlukla virüsler neden olmaktadır. Bu sebeple bir bakteriyel enfeksiyon varlığından şüphelenilmediği sürece ishallerde antibiyotik kullanımı gerekli ve faydalı değildir.

İshal Bulaşıcı mıdır?

Enfeksiyon ajanlarına bağlı olarak gelişen (viruslar, bakteriler) ishaller bulaşıcıdır. Bu nedenle bulaşı engellemek için hijyen kurallarına dikkat edilmelidir. El hijyeni, tüketilen besinlerin ve suyun hijyeni, yüzme havuzlarının ve girilen denizin temizliği açısından dikkatli olunmalıdır. ●





B·SYNC ON

UYANMANIN KOLAY YOLU ON'DA



İlaç değildir,
takviye edici gıdadır.



GÜNE DİNÇ BAŞLA

Dinç uyanmanıza yardımcı olur.



RUH HALİ

Günlük ruh halinizi iyileştirir.



PERFORMANS

Farkındalık, konsantrasyon ve performansınızı geliştirir.



SENKRONİZE OL

Uyku döngünüzü yaşam tarzınıza göre düzenler.



ENERJİ

Yorgunluk hissini azaltır, daha enerjik hissettirir.



VEGAN



ŞEKER
İÇERMEZ



GDO
İÇERMEZ



GLÜTEN
İÇERMEZ



LAKTOZ
İÇERMEZ

Gen

bsync.com.tr

/bsynctr

/bsynctr

/b-sync

Bepanthol® D E R M A

*Cildin Farklı Bölgelerine Özel
Bepanthol Derma Ailesi ile*

*CİLDİNİ
HER GÜN
YENİDEN
SEV*



bepanthol.com.tr

