

Argivit® AUTi

Yanına Almayı
UNUTMA

SİTİKOLİN

WHEY PROTEİN

ÜZÜM EKSTRESİ

FOSFOTİDİLSERİN



TAURİN

Daha fazla bilgi için
QR kodu okutun.



İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

Argivit®

HEKİM

argivit argitv
f o y
www.argivit.com

Zona Tehlikesine Dikkat

Aşı zonaya karşı hem koruma
sağlıyor hem de tekrarı önüyor.

Yazın Gıda Zehirlenmelerini Nasıl Önleriz?

Yazın daha sık karşılaştığımız gıda
zehirlenmeleri tatilimizi bir kabaşa çevirmesin.

Sağlıklı Bir Öz Güven Mümkün Mü?

Sağlıklı bir öz güven geliştirmek
için yeteneklerimize güvenelim



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DERMATOLOGLARIN
EN ÇOK REÇETELEDİĞİ
MARKA

PHOTODERM XDEFENSE SPF50+ YENİ NESİL GÜNEŞ KORUYUCU

UVA/UVB Işınlara ve Çevresel
Etmenlere Karşı Çok Yüksek Koruma

DAHA CANLI VE İŞİLTİLİ
BİR CİLT İÇİN

+%164
ANTIÖKSİDAN ETKİ*



*IQVIA tarafından Ağustos 2024'te sonuçlanan bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır. **Detox Science aktif bileşenin etkisinin değerlendirilmesi, in vitro çalışma, Fransa 2024.

YENİ



ECZANELERDE
SATILIR.
www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

#biodermaturkiye /bioderma /BiodermaTurkiye @biodermaturkiye



NAOS
ECOBIOLOGY

AT THE HEART OF
DERMATOLOGY

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

YAYIN KURULU

Ecz. Neylan ZIRHLIOĞLU
Ecz. Hatice Dilvin ÇİRİT
Ecz. Sevgi MESÇİOĞLU
Ecz. Fulya URGANCIOĞLU
Ecz. Ayşe Banu ERASLAN
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

Gül Çital
gcital@hotmail.com

Görsel Yönetmen

Selin Uluur
hamzaogluselin@gmail.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;

Pharmetic Girişimci Eczacılar Derneği'nin 2016 yılında Türkiye ve KKTC Eczacılık Fakültelerinde öğrenim gören eczacılık öğrencileri arasında başlattığı FarmaFikir "Geleceğin Eczacılığı ile İlgili İnovatif Yaklaşımlar" İnovasyon ve Fikir Yarışmasını sekizincisinin ödül törenini, Acıbadem Üniversitesi Eczacılık Fakültesi işbirliği, Selçuk Ecza Deposu'nun destekleriyle Acıbadem Üniversitesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirdik. Mikrofonu eczacılık öğrencilerine uzatmak amacıyla yola çıkan bir inovasyon ve fikir yarışması FarmaFikir'in 2016'da 12 başvuru ile başlayan hikayesi, 2025'te 72 başvuru ile devam etti. Gençlerimizi, geleceğimizi, mesleğimizi konuşmaya ve üretmeye sevk ettiğimiz için çok gururluyuz.

Bugüne kadar düzenlediğimiz Geleceğin E Hali ve Bilimin E Hali kongreleri ile sektörde öncü olan biz Pharmetic eczacıları, bu yıl "Yaşamın Her Alanında Sağlık" mottosuyla sağlık alanındaki yenilikleri, güncel yaklaşımları konuşmak için tekrar bir araya geliyoruz. Her 2 yılda bir yapılan ve sektörün tüm paydaşlarını bir araya getiren "Bilimin E Hali" Eczacılık Buluşması, bu yıl 27-28-29 Ekim 2025 tarihlerinde Belek-Antalya'da gerçekleştirilecek. Yarını, bu günden şekillendirmek, tüm dünyadaki sağlık alanındaki yenilikleri konuşmak, sektörün tüm paydaşlarıyla geleceğe yön vermek için bizimle olmak isteyen tüm meslektaşlarımızı Bilimin E Hali 2025 kongremize davet ediyoruz. Dernek üyelerimizle birlikte, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı dolayısıyla kalpleri sıtan etkinlikler düzenledik. İstanbul'da, PGED Üyeleri ve gönüllüler ile Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nı ziyaret ederek, geleceğimizin umudu olan çocuklarımızla buluştuk.

Güneş yüzünü gösterdi, yaz mevsimi tüm coşkusuyla hayatımıza dokundu. Tatil planlarının yapıldığı, açık havada daha fazla zaman geçirilen bu dönemde hem bedenimiz hem de ruhumuz yenileniyor. Ancak bu güzel günlerin keyfini sürerken sağlığımızı da ihmal etmemeliyiz.

Sıcak havalarda yeterli ve doğru sıvı tüketimi, güneşten korunma, cilt bakımı ve yaz enfeksiyonlarına karşı alınması gereken önlemler, bu mevsimde sağlıklı kalmanın olmazsa olmazları arasında. Eczacılarımız, bu süreçte danışanlarına en doğru bilgi ve ürünlerle rehberlik etmeye devam ediyor.

Bu sayımızda, yaz aylarında dikkat edilmesi gereken sağlık konularından pratik önerilere, yaşam kalitenizi artıracak ipuçlarından güncel gelişmelere kadar birçok başlık sizleri bekliyor.

Yazın artan güneş ışınları, özellikle zararlı UV etkileri nedeniyle cildimizi doğrudan tehdit ediyor. En az SPF 30 içeren, tercihen suya dayanıklı güneş koruyucular kullanmak, korunmanın temelini oluşturuyor. Güneş kremlerinin 2-3 saatte bir yenilenmesi gerektiğini ve korunmanın yalnızca kremlerle sınırlı olmadığını da hatırlatalım; şapka ve güneş gözlükleri de cilt ve göz sağlığınız için önemli tamamlayıcılar. Güneş koruyucular ve güneş sonrası bakım ürünleriyle ilgili detaylı tavsiyeleri dergimizin ilgili sayfalarında bulabilirsiniz. Ayrıca bu sayımızda; "Aşıların Önemi", "Zona'nın Farkında mısınız?", "Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)", "Yaz Aylarında Gıda Zehirlenmelerine Karşı Dikkat!", "Evde, İşte, Her Yerde Aile, Çocuk Ve Besin Takviyeleri Ürünleri", "Sağlıklı Bir Öz Güven Mükün mü?" başlıklarında uzman görüşleri ve güncel bilgilerle dolu içerikler yer alıyor.

Seyahat dönemizde sizleri keyifli bir Barselona turu bekliyor. "Eczacınız Öneriyor" sayfalarımızda ise bu yaz yapacağınız yolculuklarda çantanızda mutlaka bulunması gereken çok amaçlı ve pratik ürün önerilerini bulabilirsiniz.

Keyifli ve sağlıklı bir yaz geçirmeniz dileği ile...

Hoşçakalın,

YAZ 2025

06 YAKIN PLAN

Sağlık, güzellik, beslenme ve teknoloji gündeminden haberler.

14 KÜLTÜR-SANAT

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

18 SAĞLIK

Zona Tehlikesine Dikkat!

Zona yaşam kalitesini ciddi ölçüde etkileyen komplikasyonlara neden olabilir. Aşılar zona riskini azaltmaya yardımcı olurken, erken tedavi de komplikasyon olasılığını azaltmada etkili.

22 SAĞLIK

Çağın Sessiz Çılgılığı: "Uykusuzluk"

Uzmanlar, fiziksel ve ruhsal sağlığımızı korumada kaliteli uykunun önemini vurguluyor ve önerilerde bulunuyor.

28 REÇETE

Eczacınız Öneriyor

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

34 AİLE & ÇOCUK

Acaba DEHB mi?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nda (DEHB) hiperaktivite ve dürtüsellik temel belirtilerden. 12 yaşından önce başlayan ve altı aydan uzun süren belirtilere dikkat!

36 AİLE & ÇOCUK

Evde, İşte, Her Yerde!

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

44 BESLENME

Yazın Gıda Zehirlenmelerini Nasıl Önleriz?

Gıda zehirlenmelerinin nedenleri ve alınabilecek önlemler.

50 BESLENME

Vücudun Kimyasına Uygun Beslenme

Kimyadan faydalanarak sağlıklı tarifler hazırlayabilir, istediğiniz kiloya kolayca inebilirsiniz.



62

52 SEZON YENİLERİ

Pharmetic Seçti

Mevsimin en taze ürünlerini sizler için araştırdık.

56 SEYAHAT

Renklerin ve Rüyaların Şehri: Barselona

Sanatın, mimarının, denizin ve leziz yemeklerin iç içe geçtiği bu şehrin her köşesinde görülmeye değer çok yer var. Antoni Gaudí'nin sıra dışı eserleri, en taze yiyecekleri bulabileceğiniz pazarı ve orta çağdan kalan sokakları görülmeye değer.

62 İYİ YAŞAM

Sağlıklı Bir Öz Güven Geliştirmek Mümkün mü?

Düşük öz güven de aşırı öz güven de kişinin hayat kalitesini olumsuz etkileyebiliyor. Sağlıklı bir öz güven kazanmanın yolları, düşük veya aşırı öz güvenin etkileri ve öz güveni güçlendirmek için uygulanabilecek psikolojik yaklaşımları inceledik.

68 AYNA

Mükemmel Dokunuşlar

Yaz mevsiminde güneşin zararlarına karşı cildinizi koruyacak güneş koruyucu ürünler bir arada.

72 YAŞAMIN İÇİNDEN

Eczacılık, Otacılık ve Şifacılığın Tanrıçası: Türk Mitolojisinde Umay Ana

Yazar Buket Uzuner'den otacı ve şifacı Umay Ana'ya bir övgü.

Doğadan İlham Alan, Bilimle Hayat Bulan Formüller

CONALT®
CONSUME FOR HEALTH

Alvikid
Serisi



PRO ALL
Serisi



MEGATEN
Serisi



100'e Yakın Referans Ürünümüzle
Doğanın Gücünü Sizinle Buluşturuyoruz.

Vitaminler, mineraller ve bitkisel ekstraktlarla sağlığını destekleyen yenilikçi çözümler sunuyoruz. Güvenilir kalite ve bilimsel formüllerle, yaşamınıza değer katıyoruz.



www.conalt.com +90 216 949 03 55 info@conalt.com

[in](#) [f](#) Conalt Pharmaceutical [@conalt-com](#) [conalt_global](#) [conaltlac](#)

CONALT ilaç Sanayi Tic. Ltd. Şti
Tatlısu Mah. Arif Ay Sokak No:10, Ümraniye, İstanbul, Türkiye

CONALT Pharmaceutical Industry TRD Ltd. Co.
17 Green Lanes, London, England N16 9BS

SAĞLIK, GÜZELLİK, BESLENME VE TEKNOLOJİ...

Gündemden Haberler

Yazın Su Tüketimine Dikkat!



BESLENME VE DİYET
UZMANI HÜLYA YİĞİT



Beslenme ve Diyet Uzmanı Hülya Yiğit, havaların ısınmaya başlamasıyla daha da özen gösterilmesi gereken su tüketimi hakkında bilgi verdi. Suyun yaşamsal faaliyetler için elzem olduğunu hatırlatan Yiğit, "İnsan vücudunun yüzde 60'ı sudan oluşur. Vücutta bulunan suyun yüzde 60'ı hücre içinde yüzde 40'ı ise hücre dışında bulunur." diyor. Sağlıklı bir vücudun, sıvı dengesini her zaman sağlamakla yükümlü olduğunu dile getiren Yiğit, "Vücuttan günlük olarak deri, akciğer ve boşaltım organları ile sıvı kaybı olur. Günlük su ihtiyacı yapılan aktivitelere, ısı durumuna ve metabolizma hızına bağlı olarak değişebilir," diye de uyarıyor. Vücutta yüzde 3 sıvı kaybı kan hacmi ve fiziksel performansı azaltırken, yüzde 5 ve üzeri sıvı kaybı

baş dönmesi, yorgunluk ve hatta solunum sıkıntılarına sebep olabilir. Günlük su ihtiyacınız bilimsel verilere göre ağırlığınız başına 30 mililitredir. Yani 60 kg bir bireyseniz günlük 1,8 litre su ihtiyacınız vardır. Vücudun sıvı ihtiyacının öncelikli olarak sudan karşılanması gerektiğini, çay, kahve gibi diğer içeceklerin tüketiminin bu ihtiyacı karşılamadığının altını çizen Yiğit, "Çünkü bu içeceklerin diüretik yani vücuttan su atma etkileri de vardır." diyor. Eğer sade su içmeyi sevmiyorsanız tadını meyve dilimleri ekleyerek biraz daha aromalı hale getirebilirsiniz. İçtiğiniz suya herhangi bir kronik rahatsızlığınız yok ise limon, nane yaprağı ve seylan tarçını ekleyerek, antioksidan değerini artırabilirsiniz.

İHTİYAÇ DUYDUĞUNDA

AL BİR STREPSİLS HERBAL



Bitkisel İçerikli
Pastil



Şekersiz



Trifokal Lensler ile Gözlüksüz Yaşam

Göz sağlığı alanında gelişen teknoloji, özellikle katarakt cerrahisi ve gözlük bağımsızlığı konusunda hastalara birçok yeni alternatif sunuyor. Trifokal lensler, bu gelişmelerin en dikkat çekici yeniliklerinden biri. Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Hüseyin Dunder, trifokal lenslerin özellikle katarakt ameliyatı sonrasında hastaların uzak, orta ve yakın mesafelerde net görüş elde etmesini sağlayan özel tasarlanmış lensler olduğunu söylüyor. "Geleneksel monofokal lensler yalnızca tek bir mesafede netlik sağlarken, trifokal lensler gözlük ihtiyacını büyük ölçüde ortadan kaldırılabılır," diye de ekliyor. Dunder, trifokal lenslerin şu hasta grupları için uygun olduğunu belirtiyor.

- Katarakt Hastaları (Katarakt nedeniyle görme kalitesi düşen ve ameliyat olması gereken hastalar)
- Gözlük kullanmak istemeyenler (Günlük yaşamlarında gözlük veya kontakt lens kullanmak istemeyen kişiler)
- 40 Yaş Üstü Presbiyopik Hastalar (Yaşa bağlı olarak yakın görme problemi yaşayanlar)
- Aktif yaşam tarzına sahip olanlar (Sürekli hareket halinde olan, spor yapan veya meslekleri gereği gözlük takmak istemeyen kişiler)



GÖZ SAĞLIĞI
VE HASTALIKLARI
UZMANI OP. DR.
HÜSEYİN DUNDER

CAUDALİE

Vinoperfect Leke Karşıtı Işıltı Verici Serum

TANITIM

1 numaralı leke karşıtı çözüm⁽¹⁾

Lekelerde **-%63** azalma⁽²⁾

Dermatologlar tarafından tavsiye edilmektedir⁽³⁾



Pigmentasyon lekeleri nasıl oluşur?

Cilt rengi, tirozinaz enzimi tarafından üretilen ve epidermiste dağılan doğal bir pigment olan melanin tarafından belirlenir.

Güneşe maruz kalma, yaş, hormonal değişiklikler veya mavi ışık, bu üretimi bozabilir.

Sonuç: Melanin belirli bölgelerde birikir ve koyu lekeler ortaya çıkar.

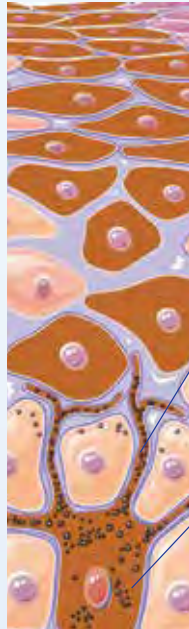
DOĞAL TÜREVLİ
%98
İÇERİKLER

vegan

Paraben, fenoksietanol, mineral yağlar, PEG, silikon, hayvansal içerik.

Patentli Viniferine, C vitamininden x62 kat daha etkilidir.⁽⁴⁾

Asmadan elde edilen güçlü etken maddemiz Viniferine, pigmentasyon lekelerinin oluşumunda 3 temel aşamada etki gösterir.



Epidermis

Koyu lekeler için üçlü etki:

3. Transfer

-%47 cilt yüzeyine melanin aktarımını azaltır⁽⁵⁾

2. Üretim

-%63 aşırı melanin üretimini azaltır⁽⁵⁾

1. Köken

-%80 melanin üretimine sebep olan tirozinaz enzimlerinin sayıca azalmasını sağlar⁽⁵⁾

Tüm leke türleri üzerinde etkilidir: Güneş, Yaş, Akne, Hamilelik

En açık tondan en koyu cilt tonuna kadar tüm cilt tipleri üzerinde etkilidir.

1 hafta sonunda gözle görülebilir sonuçlar⁽⁶⁾

1 şişe kullanım sonrasında lekelerde

-%63 azalma⁽²⁾



Koyu renkli cilt tonlarında lekelerde

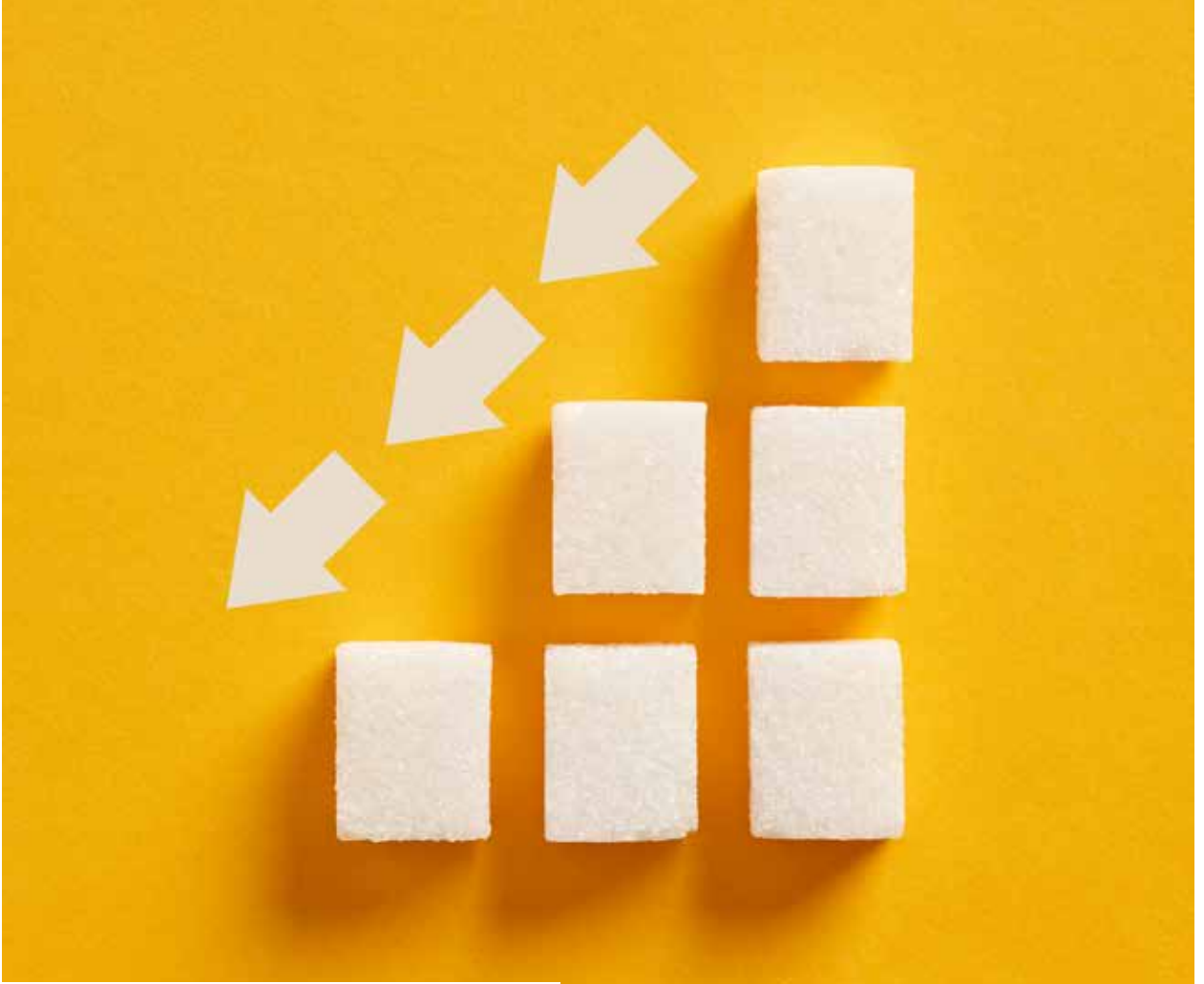
-%81 azalma⁽⁸⁾



Hassas ciltler için uygun. Yağsız formül.

ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM'DA

(1) GERSDATA - SOG EARLY - Yüz bakım ürünleri kategorisi - Leke karşıtı bakım segmenti, Fransa eczanelerindeki satış rakamları - Ocak 2025 cirosuna göre. (2) Klinik çalışma, dermatolojik değerlendirme, 56 gün, 65 kadın. (3) GERSDATA - GersOrigin, Eczanelere dağıtılan adetler, dermatolog reçetelerine göre, Pazar: Vinoperfect Serum, Fransa - 2024. (4) Mantar tirozinazı üzerine in vitro test. (5) In-vitro test. (6) Klinik çalışma, dermatolojik değerlendirme, 65 gönüllü, 7 gün. (7) Gönüllü fotoğrafı, 56 günlük Vinoperfect rutini (Köpük, Serum, Gündüz Kremi, Güz Kremi, Gece Kremi, Maske) kullanımı sonrası elde edilen sonuçlar. (8) Klinik çalışma, dermatolojik değerlendirme, fototip IV, V, VI, 33 gönüllü, 56 gün. (9) Gönüllü fotoğrafı, 56 gün, günde iki kez (Vinoperfect Serum) kullanım sonrası elde edilen sonuçlar.



İnsülin Direnci Nedir?

Modern yaşamın getirdiği hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, insülin direncinin en önemli nedenleri arasında yer alıyor. İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Selma Erciyas insülin direncini, vücudun ürettiği insüline karşı duyarlılığın azalması sonucu kan şekerinin düzenlenmesindeki sorunlar olarak tanımlıyor. "Bu durum zamanla tip 2 diyabet ve kalp-damar hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir." diye de uyarıyor. İnsülin direnci, çoğu zaman belirtileri fark edilmese de yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebiliyor. Bu belirtileri yaşıyorsanız zaman kaybetmeden bir uzman doktora başvurmalısınız.

- Bel çevresinde yağlanma ve kontrolsüz kilo artışı
- Yemek sonrası halsizlik ve aşırı uyku hali
- Sürekli tatlı yeme isteği
- Dikkat dağınıklığı ve odaklanma sorunları
- Kadınlarda adet düzensizlikleri
- Sürekli mide kazınması hissi



İÇ HASTALIKLARI
UZMANI
DR. SELMA ERCİYAS



Pharmetic Sağlık Dergimizin dijital kopyasına buradan ulaşabilirsiniz.

TALYA

YENİ



Günün Her Anına Uygun
Magnezyum Desteği!

KENDİMİ
SEVİYORUM



Fibromiyalji ile Yaşamak

Fibromiyalji yaygın kas-iskelet sistemi ağrıları, yorgunluk, uyku bozuklukları ve bilişsel sorunlarla seyreden, kronik bir sağlık sorunu. Tanı süreci ve tedavi yönetimi açısından ciddi zorluklar barındıran bu kompleks sendrom, özellikle kadınlarda 6 ila 9 kat daha sık görülüyor. Dr. Feyza Özdemir, fibromiyaljinin, sıklıkla omurga ve uzuvlar boyunca hissedilen yaygın ağrılarla kendini gösterdiğini söylüyor. "Kas ve tendonlardaki kısılmalar, sinir sıkışmalarının da eşlik ettiği durumlarda ağrı daha şiddetli olabiliyor. Özellikle boyun, sırt ve bel bölgesindeki derin omurga kaslarının rolü büyük. Bu kaslar, bazen sinir sıkışmalarına yol açarak ağrı döngüsünü tetikleyebiliyor. Baş ağrıları da çoğu zaman boyun kaynaklı yansıyan ağrılardan ya da çevresel kas problemlerinden kaynaklanıyor. Tüm bu bulgular, fibromiyaljinin yalnızca kas-iskelet sistemini değil, aynı zamanda sinir sistemini de etkileyen sistemik bir sorun olduğunu ortaya koyuyor."

Özdemir, hastalığın tedavisinde hafif egzersiz programlarının yanı sıra magnezyum takviyelerinin de semptomları azaltmada etkili olduğunu söylüyor. "Fibromiyalji tanısı almış 60 kadın hasta ile yürütülen kontrollü bir çalışmada, hastalar üç gruba ayrılarak 8 hafta boyunca magnezyum sitrat, amitriptilin veya her ikisinin kombinasyonu ile tedavi edilmiştir. Tedavi öncesi ve sonrası yapılan değerlendirmelerde ağrı yoğunluğu, hassas nokta sayısı, yaşam kalitesi ve psikolojik durum gibi birçok parametre takip edilmiştir. Bulgular, magnezyum sitratın gerek tek başına gerekse kombinasyon tedavisinde anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur."



DR. FEYZA ÖZDEMİR

FİBROMİYALJİNİN GENEL POPÜLASYONDAKİ ORANI YAKLAŞIK %2.

ŞEHİRLEŞMİŞ BÖLGELERDE BU ORAN YÜZDE 11'E KADAR ÇIKABİLİRKEN,

ÜLKEMİZDE HER YIL YAKLAŞIK 100.000 KİŞİYE FİBROMİYALJİ TANISI KONULUYOR.

SUPRADYN ENERGY BOOST HEMEN DEVAM ET

YENİ



BARBADOS
KİRAZI AROMALI



GUARANA

KAFEİN



9 VİTAMİN

MAGNEZYUM

ÇİNKO

CH-20240925-20



HANGİ SERGİLERE GİTMELİ?

Toprakdan Tuvale: Anadolu'nun Bitki Hikayeleri

Türkiye'den 47 bitki ressamının 80 çalışması aracılığıyla Anadolu coğrafyasında binlerce yıldır insanla etkileşim hâlinde olan bitkilere odaklanan Anadolu'nun Bitki Mirası sergisi, 10 Ağustos'a kadar Salt Beyoğlu'nda gezilebilir. Seçkide tarımı yapılan tahıllar, sebze ve meyve gibi tarla ürünleri ile gıda, şifa veya farklı amaçlarla kullanılan bitki türleri yer alıyor. Sanatçıların detaylı gözlemleriyle çizime aktarılan bu türler, Anadolu'nun kendine özgü renk, doku, tat ve kokularını şekillendiren ortak mirasın tanıkları olarak sunuluyor. Seçki, iklim krizi ile tarımsal çeşitliliği tehdit eden sanayileşmiş üretim modelleri karşısında yerel bitki türlerinin taşıdığı genetik ve kültürel mirası görünür kılmayı amaçlıyor.

saltonline.org



Minas'ın Renkli Dünyası: Figürlerden Seramiğe

Kuruluşunun 20. yılını kutlayan Pera Müzesi, Kütahya çini ve seramik sanatına farklı bir gözle yaklaşan yeni koleksiyon sergisine ev sahipliği yapıyor. 19. yüzyıl sonu ile 20. yüzyıl başında üretim yapan Kütahyalı seramik ustası Minas Avramidis'in hikâyesine ve üretimlerine odaklanan Sıradışı Minas: Kütahya Çini ve Seramiklerinde Esin ve Yeniliğin Hikâyesi başlıklı sergi; figürlü anlatımları, güçlü kompozisyonları ve anlatı geleneğine getirdiği kişisel yorumuyla sanatçının özgün dünyasına kapı aralarken, çiniciliğe yalnızca teknik değil, duygusal ve kültürel bağlamlardan da bir bakış sunuyor. Ayrıca 2025 yılı başında vakfa bağışlanan Sotiris Christidis'in taşbaskıları ile Minas Avramidis'in bu kaynaklardan esinle ürettiği Genovefa serisi, ilk kez bir arada sergileniyor.

peramuzesi.org.tr



Sjømann's Vegan Omega 3

Vegan | Kolay | Pratik | Lezzetli



Alg yağı
içerir



Şekersiz



Alu-Alu blister
ile ilk günlük
etki

30

Çiğnenebilir
Jel Form



Yetişkinler İçin Çiğnenebilir Takviyeler



Omega 3 High • Koenzim Q10 • Multivitamin • Vitamin B12
Vitamin D3 • Vitamin D3 K2 • Biotin 3000
İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

NE OKUMALI?



Huzurlu Beyin

Travma sonrası gelişme, meditasyon ve nörobilim alanındaki bulguları bir araya getiren dünyaca ünlü araştırmacı-yazar ve enerji psikolojisi öncüsü Dr. Dawson Church, kendi yaşadığı derin bir travmanın ardından bilimsel yöntemlerle iyileşmenin yollarını araştırmaya ve uygulamaya koyulmuş. Huzurlu Beyin, nöroplastisite, stres hormonlarının dengelenmesi, telomer uzunluğu, anandamit ve diğer mutluluk nörokimyasalları gibi konulara değinerek meditatif uygulamaların fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini kanıtlıyor. destekmedyagrubu.com



Ketojenik Sağlık

Sağlıklı beslenme konusunda internette ve sosyal medyada karşınıza çıkan, doğruluğundan emin olmadığınız bilgiler yerine, bilimsel temellere dayanan önerilere yer verilen bu kitabı kütüphanenize ekleyebilirsiniz. Diyetisyen Billur Arıkan bu kitapta, ketojenik beslenmenin bilimsel temellerini, sağlığını etkilerini ve uygulama rehberini sunuyor. Moda diyetler ve işe yaramayan kürler yerine; güçlü bağışıklık, enerjik bir yaşam ve kalıcı dönüşüm için gerçek bilgilerle tanışmaya hazır olun. ikinciadamyayinlari.com.tr



Çok Severim

İş Sanat, rengârenk ve eğlenceli kitaplarıyla sanatın büyüdü dünyasını çocuklarla buluşturuyor. Bu özel çalışmalara, çocuk kitapları editörü Burcu Ural Kapan'ın kaleme aldığı ve Gözde Eyce'nin resimlediği Çok Severim isimli kitap da eklendi. Türkiye İş Bankası Sanat Eserleri Koleksiyonu'ndan seçilen tablolarla zenginleştirilen bu eser, minik okurları İstanbul'un renkli dünyasında keyifli bir keşif yolculuğuna çıkarıyor. issanat.com.tr

NUTRAXIN®

YENİ

ARTROFLEX PLUS

COLLAGEN

TİP 1|2|3|5|10

KEMİKLERİNİ & ENERJİNİ DESTEKLE*

- ✦ Glukozamin
- ✦ Kondroitin Sülfat
- ✦ MSM
- ✦ Akgünlük (Boswellia)
- ✦ D3K2



*Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği.

TAKVİYE EDİCİ GİDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.



Eczanelerde



www.nutraxin.com.tr



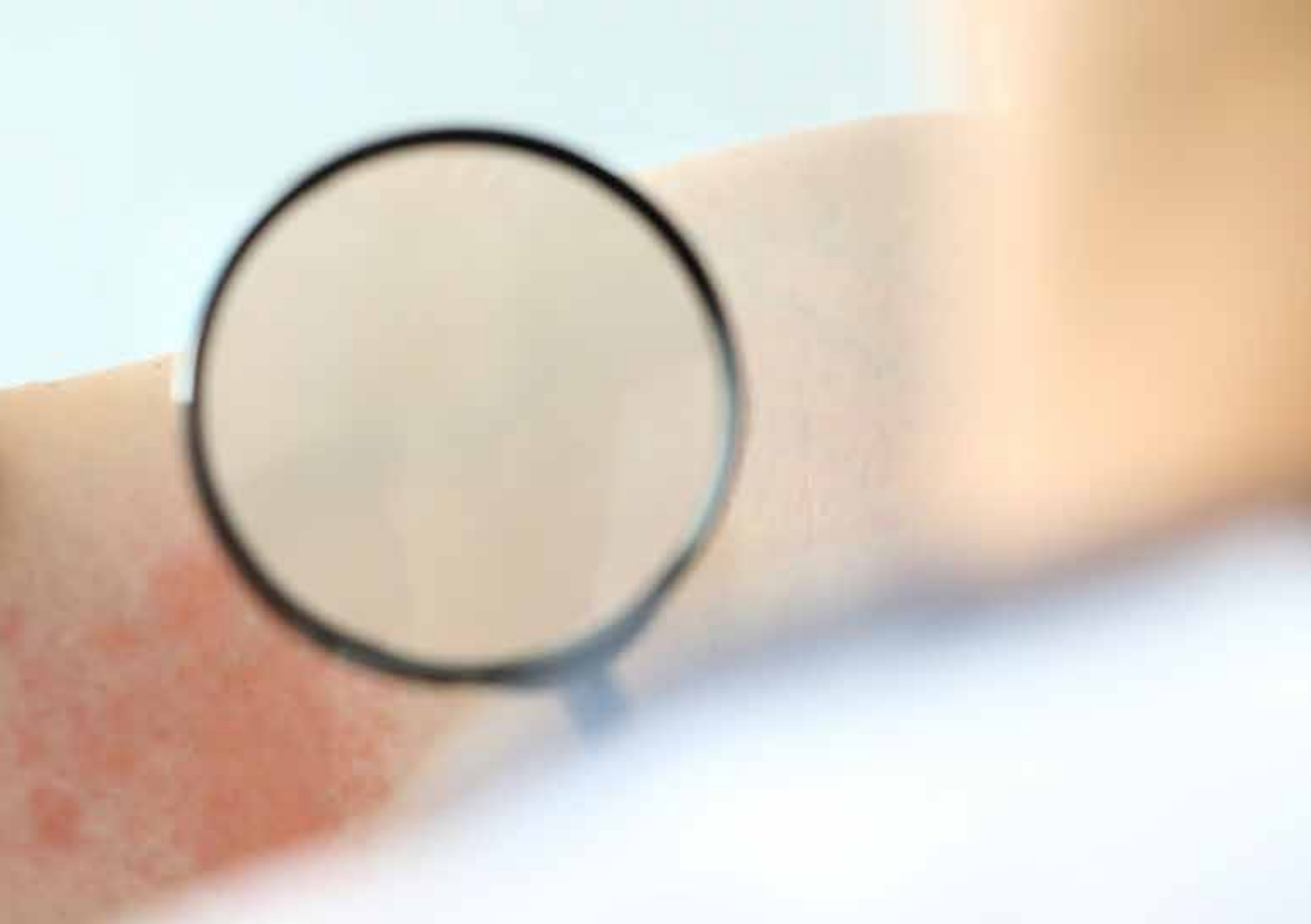
/NutraxinOfficial



/nutraxin_turkiye

ZONA TEHLİKESİNE DİKKAT!

Dermatoloji Uzmanı Dr. Selma Salman, bağışıklığı düşük bireylerde ortaya çıkabilen zona hastalığının ciddi sonuçları olabileceğine dikkat çekiyor. “Aşılar zona riskini azaltmaya yardımcı olurken, erken tedavi de komplikasyon olasılığını azaltmada oldukça etkili.”



Varicella zoster virüsü (VZV) yani suçiçeğine sebep olan virüs, hastalık geçirildikten sonra omurilikteki duyuşal sinir hücrelerinde uykuda kalır. Uykuda olan bu virüsün tekrar aktif olması ile ortaya çıkan bölgesel, ağrılı ve su toplaması şeklindeki deri döküntüleri de zona hastalığı olarak biliniyor. Virüsün tekrar aktif olması ve zona gelişmesi için genellikle bağışıklığı düşüren bir etken ortaya çıkar. Uykusuzluk, vücutta enfeksiyon durumu, güneş altında uzun saatler kalmak, bağışıklığı düşüren ilaçlar kullanmak ya da böyle bir hastalığa sahip olmakla birlikte, ileri yaş, stres gibi durumlar da zonaya davetiye çıkarabiliyor. Dermatoloji Uzmanı Dr. Selma Salman, zona ve tedavisi ile ilgili önemli bilgiler verdi.

SON 60 YILDA VAKALAR 4 KATINA ÇIKTI

Zona genellikle ileri yaşta görülmekle birlikte suçiçeği geçiren herkeste görülebildiğinden bebeklik çağı dahil her yaşta ortaya çıkabiliyor.

Hastalık, suçiçeği gibi solunum yoluyla değil; su toplamalarına direkt temas ile ya da su toplamalarının kontamine ettiğı yatak, nevresim, kıyafet aracılığıyla bulaşabiliyor. Salman, "Eğer çevremizde zona geçiren bir kişi varsa bakımı sırasında eldivensiz şekilde bireye ve temas ettiğı

alanlara dokunulmamalı, her temas sonrası eller mutlaka yıkanmalıdır," diye uyarıyor.

60 yıl içinde zona hastalığının 4 kattan fazla artmış olduğunu gösteren bilimsel veriler bulunuyor. Hem erken yaşlarda olup hem de sayıca artmasının sebepleri olduğu düşünölen bazı konular mevcut. Aşı karşıtlığının yaygınlaşması ile suçiçeği ya da zona aşısının yapılmaması, kanser ve organ nakli tedavi yöntemlerinin çeşitlenmesi ve bu hastaların bağışıklığı düşüren ilaçlar kullanması, Covid 19 gibi çeşitli enfeksiyon hastalıklarının yaygınlaşması da bağışıklık sistemimizi etkileyerek zona artışına yol açmış olabilir. Ancak yapılan çalışmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki kurulamadığı ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiğı belirtiliyor.

GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK, SAKİN ZONA HASTALIĞI

Dermatoloji Uzmanı Dr. Selma Salman, bağışıklığımız ne kadar kuvvetliyse zona hastalığının o kadar sakın geçtiğine dikkat çekiyor: "Genç bireylerde, suçiçeği aşısı olanlarda, bağışıklığı düşüren ilaç kullanmayan ya da HIV- kanser gibi bağışıklığı düşüren bir hastalığı olmayanlarda zona küçük bir alanda ağrısız su toplamaları şeklinde gelişiyor ve hiç tedavisiz bile iz bırakmadan maksimum 1 hafta içinde iyileşebiliyor."



Saç derisi, yüz, gövde, kol, bacak yani tüm vücut alanlarında görülebilen bu hastalık, ağır hastalar dışında tüm vücuda yayılmadan bölgesel olarak ortaya çıkabiliyor. Hastalık, ağrılı, kabarcıklı döküntü şeklinde su toplamaları olarak kendini gösteriyor. Bazen döküntü başlamadan bir hafta-10 gün önce yanma, kaşıntı, karıncalanma, hissizlik ya da vücudun tek tarafında ataklar halinde gelen ağrılar da bu hastalığı akla getirebiliyor.

ZONA AŞISI HEM TEKRARI ENGELLİYOR HEM DE ZONA GEÇİRMİYENLERİ KORUYOR

Nadir de olsa zona hastalığının ileri yaşlarda ve bağışıklığı düşük kişilerde tekrar ortaya çıkabildiğini belirten Salman, 50 yaş üzerinelere ve bağışıklığı etkileyen hastalığa sahip olan gençlere zona aşısını öneriyor. "Zona aşısı hem tekrarı engelliyor hem de zona geçirmeyen kişilerde koruma sağlıyor. Bunun dışında genel sağlık kurallarına uymak, düzenli beslenme ve uyku ile bağışıklığınıza dikkat etmek ve ek besin takviyeleri kullanmak zonayı uzak tutan alışkanlıklardan" diyor.

ZONAYA BAĞLI GELİŞEN KOMPLİKASYONLAR:

Zona yaşam kalitesini ciddi ölçüde etkileyen komplikasyonlara neden olabilir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, ülkemizde her 5 zona vakasından 1'inde komplikasyon görülüyor. Bu sebeple ciddiye alınması gereken bir hastalık olduğunu ve fark edildiği anda bir uzmana görünmek gerekir.

• **Nörolojik:** Zona, akut ve ağrılı dermatomal döküntülerin yanı sıra, haftalarca ya da aylarca sürebilen postherpetik nevralji olarak adlandırılan ağrılara neden olabiliyor. Zona geçiren hastalarda inme riski artabiliyor. Yüz felci, beyin iltihabı gibi merkezi sinir sistemine ilişkin diğer nörolojik komplikasyonlar nadiren görülebiliyor.

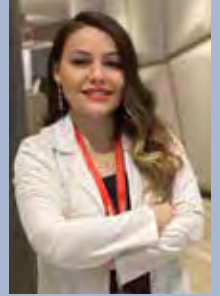
• **Görme:** Yüzde gelişen zona göz içini tutmasıyla körlük veya çift görme gibi sonuçlar yaratabiliyor.

• **İşitme ve denge:** Zona, yüzdeki fasiyal sinire etki ederek yüz felcine, kulak içinde tutulum yaparak denge problemlerine, vertigo, çınlama gibi sorunlara yol açabiliyor.

• **Deri:** Zona, deride pigmentasyon bozukluklarına, iz, bakteriyel süper-enfeksiyon ve sekonder deri enfeksiyonlarına neden olabiliyor. Yine tutulum yerine göre idrar/gaita kaçırma gibi problemlere yol açabiliyor.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Hastalıkta virüse karşı anti-viral haplar kullanılıyor. Ağrı için ağrı kesiciler bazen yeşil reçeteli ilaçlar tedaviye eklenebiliyor. Yara bakımı için ise gerekli topikal tedaviler veriliyor. ●



DERMATOLOJİ
UZMANI
DR. SELMA SALMAN



Atopiye Eğilimli Ciltlerde Kızarıklık, Kaşıntı, Kuruluk olur mu olur; **Dalin Care Olmazsa Olmaz!**



yeni



Tek sürüşte
ciltte nem tutma
özellliği

72 saat*
boyunca
devam eder



kodu okut,
dalin care'i keşfet
f /dalincare

♥ Parfümsüz



Tüm aile için



Seçkin
Eczanelerde!

*Dalin Care Nemlendirici ve Besleyici Bakım Losyonu için geçerlidir.

ÇAĞIN SESSİZ ÇIĞLIĞI: “UYKUSUZLUK”

Sürekli yorgun hissetmeye sebep olarak günlük aktiviteleri eziyete dönüştürebilen uykusuzluk, özellikle modern hayatın getirdiği hız ve stres ile yaygınlaşan bir sorun. Uzmanlar, yaşam kalitesi adına uykunun önemini vurguluyor ve önerilerde bulunuyor.



Son yılların yükselen trendi “İyi yaş alma” veya “Sağlıklı yaşlanma” konuları denilince akla sağlıklı beslenme ve egzersiz gelse de kaliteli uyku tam da bu ikilinin ortasında yer alıyor. Öyle ki, uyku problemleri tek başına hem ruh sağlığını etkiliyor hem de günlük hayatta akla gelebilecek pek çok hastalığın habercisi olabiliyor. Eskilerin ‘uyusun da büyüsün’ sözü bir dönem unutulmuş olsa da günümüzde hem çocuklar hem yetişkinler hem de ileri yaş bireyler için yaşam kalitesi adına uykunun önemini tekrar gün yüzüne çıkarıyor.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) verilerine göre ‘Insomnia’ yani uykusuzluk, toplumda en sık görülen uyku bozukluğudur. Buna göre tüm yetişkinlerin üçte birinde uykusuzluk belirtilerinin izlendiği yapılan bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. Bu, yetişkinlerin yüzde 6 ila 10’unda ise ‘uykusuzluk’ tanısı alacak derecede şiddetli belirtiler izlenir.

Uykusuzluğun, aşırı bir uyarılma nedeniyle oluştuğuna inanıldığını dile getiren Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Yaşar Kütükçü, “Bu durumun bilinen veya bilinmeyen birçok sebebi olabilir ve zihin-vücut bağlantısı, tıbbi geçmiş, çevresel faktörler ve dış etkilerin karmaşık etkileşimi neticesinde daha şiddetli olarak seyredebilir. Hayat kalitesini oldukça etkileyen bu durumdan kurtulmak isteyen kişinin bir sağlık merkezine başvurarak teşhis alması ve doktoru tarafından kimi zaman çeşitli yaşam tarzı değişikliklerinden oluşan kimi zaman ilaçlarla desteklenen tedavi planına uyması gerekir” diyor.

Uyku sağlığı ve bozuklukları hakkında bilgi veren Uzman Dr. Meliha Aydın da; “Uyku hem bağışıklık sisteminin düzgün çalışabilmesi hem de başta beyin ve sinir dokuları olmak üzere, vücudun geri kalanında uyumlu ve düzenli bir fizyolojik ortam sağlanabilmesi için hayati bir ihtiyaçtır,” diyor.

TEDAVİ EDİLMİYEN UYKUSUZLUK CİDDİ HASTALIKLARA YOL AÇIYOR

Tedavi edilmeyen uyku bozukluklarının günlük hayatı giderek zorlaştırdığına değinen Aydın; “Uyku problemleri, sosyal hayatın etkilenmesi, sabah yorgunluğu, sabah baş ağrısı, dikkati toplamada bozukluk, unutkanlık, işte başarısızlık, trafik

kazalarında artış, kalp sorunları, hipertansiyon, sinirlilik, mide yanması, bazı reflü çeşitleri de dahil olmak üzere mide ve bağırsak hastalıkları, obezite, depresyon, cinsel isteksizlik, kan hastalıkları ve geceleri idrar sorunları gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen pek çok rahatsızlığa yol açabilir. Günlük yeterli ve kaliteli uyku uyuyamayan kişilerde hayatı tehdit edebilecek düzeyde sağlık problemleri ortaya çıkabilir. Bu açıdan uykusuzluğun tedavi edilmemesi, yetersiz ve kalitesiz uykuya yol açarak birçok komplikasyonun gelişmesine olanak verir.

- Obezite ile birlikte kalp-damar sağlığının bozulması
- Diyabet, yüksek tansiyon gibi kronik rahatsızlıklar
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması ve buna bağlı sık enfeksiyon hastalığı gelişmesi
- İnme gibi beyin-damar hastalıkları ile buna bağlı epilepsi gelişmesi
- Astım gibi bağışıklık sistemi ile alakalı akciğer problemleri
- Anksiyete, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar
- Konsantrasyon düşüklüğüne bağlı trafik kazası gibi günlük yaşamda hayatı tehdit edebilecek durumların gelişmesi
- Okul veya iş performansında ciddi düşüş ve buna bağlı sosyal sorunlar
- Hafızanın zayıflaması
- Cinsel fonksiyon bozuklukları

TEŞHİS İÇİN İLK ADIM: UYKU TESTİ (PÖLİSOMNOGRAFİ)

Nöroloji Uzmanı Dr. Meliha Aydın, Polisomnografi (PSG) yani uyku testinin, uyku ile ilgili hastalıkların tanısında sıklıkla başvurulan bir yöntem olduğunu söylüyor. “Bu içerikte; hastanın gece uykusu sırasında beyin dalgaları, solunum düzeni, kas aktiviteleri, kanındaki oksijen düzeyi, göz hareketleri gibi yaşamsal faaliyetleri kayıt altına alınır. Ayrıca hastanın uyku esnasındaki görüntüsü de kaydedilerek ileriki değerlendirmeler için saklanır. Polisomnografi ile elde edilen tüm bu bilgiler ışığında hastada uyku apnesi tanısı olup olmadığına karar verilir. Uyku apnesi durumunda multidisipliner bir yaklaşım ile onun üzerine eğilmek faydalı olacaktır. Bu süreçte hastaya yaklaşım, sadece tedavi değil aynı zamanda önemli “yaşam tavsiyeleri” vermektir. Insomnia rahatsızlığında kişilerin yakınları tarafından desteklenmesi de son derece önemlidir. Hasta yakınlarının doğru ve yeterli düzeyde bilgilendirilmesi, hastaların günlük

**Nöroloji Uzmanı
Dr. Meliha Aydın:
HER ÜÇ YETİŞKİNDEN BİRİ
UYKUSUZLUK YAŞIYOR!**

Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Yaşar Kütükçü, uykusuzluğu tetikleyebilecek bazı risk faktörlerini paylaştı.

1. Stres: Vücudun strese verdiği fiziksel ve zihinsel tepki, aşırı uyarılmaya yol açarak uykusuzluğu doğurabilir.

2. Uyku düzeni: Vücudun sirkadiyen ritmi olarak bilinen iç saati, gece ve gündüz arasındaki günlük düzenini ifade eder. Bu ritim bozulduğunda kişide uykusuzluk oluşabilir. Gece çalışıp gündüz uymayı gerektiren vardiyalı işler, uyku düzenini bozarak sağlık sorunlarına neden olabilir.

3. Ruh sağlığı: Anksiyete, depresyon ve bipolar bozukluk gibi ruh sağlığı problemleri sıklıkla ciddi uyku sorunlarına yol açar. Tam tersi şekilde, farklı nedenlerle oluşmuş uykusuzluk da ruh halini olumsuz etkileyerek kaygı bozukluklarını şiddetlendirebilir.

4. İlaç kullanımı: Uykusuzluk; tansiyon, anti-astım ve antidepresan gibi ilaçların ilaç yan etkisi olarak da karşımıza çıkabilir.

5. Yaş: İlerleyen yaş, sağlık sorunlarını ve ilaç kullanımını artırdığı için uykusuzluğu güçlendirebilir.

yaşam pratiğinde yaşadıkları sorunlar hakkında farkındalıklarının artırılması da tedavi sürecinde önemli bir destek olacaktır.”

UYKU GÜNLÜĞÜ TANIYA YARDIMCI OLABİLİR

Uykusuzluğun kronik ve akut olarak ikiye ayrıldığını açıklayan Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Yaşar Kütükçü, “Kısa süreli olan akut uykusuzluk, bir iki gece ya da bir iki hafta gibi bir zaman dilimini kapsar. Kronik uykusuzluk ise üç aydan uzun bir süre boyunca, haftanın en az üç gecesi uykuya dalamama veya uykuyu sürdürememe haline denir. Kesin teşhis için uyku laboratuvarlarında yapılacak polisomnografi testinin yanı sıra, uyku günlüğü de teşhis için önemli bir araçtır. Bu günlük; hastaların uykuya dalma ve uyku süreleriyle, gün içinde yaşadıkları rahatsızlıkları gözler önüne sererek tanıyı kolaylaştırır.”

PSİKİYATRİK HASTALIKLARIN SESSİZ ORTAĞI: UYKU BOZUKLUKLARI

Uyku bozuklukları ve psikiyatrik hastalıklar hakkında konuşan Psikiyatrist Uzm. Dr. Pelin Taş ise iyi bir ruh haline sahip olabilmek için sağlıklı bir uyku rutinin önemine dikkat çekiyor. “Uyku





bozuklukları psikiyatrik hastalıkların hem sonucu hem de sebebi olarak karşımıza çıkabiliyor. Ruhsal hastalığı olan bireylerin yaklaşık %50-80'inde uyku sorunu bulunmakla birlikte, uyku sorunu olan hastaların da yaklaşık %50'si psikiyatrik tanı almaktadır. Uyku sorunları birçok psikiyatrik hastalık için tanı ölçütlerinin bir parçasıdır. Depresyonda, anksiyete bozukluklarında, duygudurum bozukluklarında, bağımlılıklarda ve bilişsel bozukluklarda sıklıkla uyku bozuklukları görülebiliyor."

Psikiyatrik hastalıkların tedavisinde yalnızca ilaç ve terapi değil, uyku hijyeninin de düzeltilmesi gerektiğini söyleyen Taş, şu önerilerde bulunuyor:



Psikiyatri Uzm. Dr. Pelin Taş: "UYKU SORUNU OLAN HASTALARIN YAKLAŞIK %50'Sİ PSİKİYATRİK TANı ALABİLİYOR"

- Her gün aynı saatte yatın ve sabahları aynı saatte kalkın. Eğer aynı saatte yatıp uykuya d alamıyorsanız bile sabah aynı saatte kalkmaya çalışın.
- Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin, yattıktan sonra yarım saatten daha fazla süre uyuyamazsanız yataktan kalkıp loş ı ışıkta kitap okuyun, sakın bir belgesel izleyin, meditasyon yapın veya dinlendirici bir müzik dinleyin.
- Gündüz uyuklamalarından kaçının.
- Yatak odasının karanlık ve sessiz olmasını sağlayın. Yatak odasını sadece uyumak ve cinsel yaşam için kullanın.
- Haftada üç gün ortalama 30-40 dk. düzenli egzersiz yapın. Ancak yatma saatine yakın ağır egzersizlerden kaçının.
- Yatağa girmeden bir saat önce elektronik cihazları kapatın. Televizyon, bilgisayar, tablet ve telefonu bırakıp uykuya hazırlanın.
- Yatma saatinden 2 saat önce bir şey yemeyin. Akşam saatlerinde kafeinli gıdalardan, alkolü içeceklerden ve tütün kullanımından kaçının. ●

GÜÇLÜ İŞ BİRLİĞİYLE "BESLEYİCİ YAĞLAR SERİSİ" GÖZ KAMAŞTIRAN BİR LANSMANLA TANITILDI.

Türkiye'nin lider saç bakım markası Bioxcin, 20 yıllık uzmanlığıyla geliştirdiği yeni "Besleyici Yağlar Serisi"ni, marka yüzü Elçin Sangu ile birlikte etkileyici bir lansmanla tanıttı. İstanbul'un en zarif tarihi mekanlarından Sait Halim Paşa Yalısı'nda gerçekleşen etkinlikte, Elçin Sangu'nun rol aldığı reklam filmi ilk kez izleyiciyle buluştu.

Kuru ve yıpranmış saçlar için özel olarak formüle edilen seri, içeriğindeki 9 değerli

çiçek yağı, Pantenol ve sülfatsız formülü ile dikkat çekiyor. Saçlara ipeksi yumuşaklık, canlılık ve göz alıcı parlaklık kazandıran ürünler, davetliler ve basın mensuplarından tam not aldı.

Bioxcin Besleyici Yağlar Serisi'nde yer alan dört farklı ürün, saç bakımının her adımında etkili bir çözüm sunuyor. İlk adımı oluşturan Besleyici Yağlar Şampuanı, saçı nazikçe arındırırken aynı zamanda besliyor ve yumuşatıyor.



Besleyici Yağlar Saç Bakım Kremi, saça ipeksi bir yumuşaklık kazandırırken, saça onarıcı ve yoğun bakım yapıyor, durulanıyor. Duş sonrası ıslak saça uygulanan Besleyici Yağlar Sıvı Saç Kremi, kolay tarama sağlayarak kırılmaları önlemeye yardımcı oluyor. Aynı şekilde ıslak veya kuru saça uygulanan Bioxcin Besleyici Yağlar Saç Bakım Yağı ise yoğun nem desteğiyle saçın onarılmasına ve parlaklık kazanmasına katkı sunuyor. Bioxcin, bu dört adımı sade ve etkili bir bakım sürecinde harmanlayarak, saçlarına özen gösteren herkesin günlük bakım rutinine değer katmayı amaçlıyor.



Elçin Sangu, Bioxcin ile olan bağını şu sözlerle dile getirdi:

“Bioxcin, hem evime girmiş bir marka olarak hem de 20 yıldır hayatımda olan bir ürün olarak benim için çok özel. Ayrıca beni Bioxcin’in marka yüzü olarak tercih eden Sayın Cihat Dünder’a da gönülden teşekkür ederim.” Cihat Dünder ise, Elçin Sangu’nun markaya kattığı değeri şu sözlerle vurguladı:

“Bioxcin, 20 yıldır saç bakım pazarında liderliğini sürdüren bir marka. Elçin Sangu’nun Türkiye’de en çok güvenilen ilk beş isim arasında yer alması, onunla gerçekleştirdiğimiz bu iş birliğini daha da anlamlı kılıyor. Bioxcin ve Elçin Sangu gibi iki güçlü ismin bir araya gelmesi, markamız adına çok değerli bir sinerji oluşturuyor.”



ECZACINIZ ÖNERİYOR

Yaz mevsiminde mutlaka yanınızda bulunması gereken gıda takviyeleri ve bakım ürünlerini seçtik.



1

2

3

5

4

0 ARGIVIT MASTER FISH OIL CLASSIC

Bitkisel Omega-3 Yağ Asitleri ve D3 Vitamini içeren bu gıda takviyesi bitkisel Omega-3 yağ asitleri ve D3 Vitaminine ek olarak K vitamini ile güçlendirilmiş. 4-10 yaş grubu çocuklar ve 11 yaş ve üzeri yetişkinler için uygundur.

0 OTACI BİTKİ ÖZLÜ SAÇ ŞEKİLLENDİRİCİ

Civanperçemi, ısırgan, papatya gibi bitkilerden elde edilen özlerle formüle edilen bu saç şekillendirici, saçı derinlemesine beslerken ağırlık yapmadan kolayca saçınıza istediğiniz şekli vermenizi sağlıyor.

0 MIX MELLOW POUR & MIX

Matlaşmış, yanmış ve yıpranmış saçlar için önerilen bu ürün boya ömrünü uzatırken saç derisine de bakım yapıyor. Düzenli kullanıldığında saç tellerini kökten uca onarıyor, kalınlaştırıyor ve saçlara sağlıklı, canlı ve pürüzsüz görünüm veriyor.

0 NEWDAY MAGNEZYUM COMPLEX KAPSÜL

Magnezyumun biyoyararlanımı en yüksek dört tuz formuyla magnezyum emilimine yardımcı aktif formda Vitamin B6 içeren özel bir formülasyon. Kalp – kas, beyin, bağırsak sağlığının desteklenmesinde önemli görevleri olan magnezyum desteği, aynı zamanda bir anti-stres minerali olup vücudun strese karşı dayanıklılığının artırılmasına yardımcı olur.

0 VICHY LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST

Yoğun kolajen ile güçlendirilen bu serum, kırışıklık, ince çizgiler, sıklık kaybı ve dolgunluk gibi 16 farklı yaşlanma belirtisine karşı etkili. Hipoalerjenik formülü ile hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için uygun.

DAY2DAY

THE
COLLAGEN
MUSHROOM GLOW

Kolajenin Yeni Çağı



TİP 1/2/3
KOLAJEN



REİŞİ
MANTARI
EKSTRESİ



SHIITAKE
MANTARI
EKSTRESİ



ŞİZANDRA
EKSTRESİ

ECZACINIZ ÖNERİYOR

Kolajen takviyesinden, hassas ciltler için bakım kremlerine, yaz mevsiminde ihtiyaç duyabileceğiniz ürünlerden önerilerimiz.



7



6

8



9

10



7 DAY 2 DAY COLLAGEN MUSHROOM GLOW

10.000 mg sığır kaynaklı Tip 1/2/3 kolajen peptitleri içeren saşe formda bu takviye edici gıda, Reişi ve Shiitake mantarı ekstraktları, Şizandra özü, hyaluronik asit, C vitamini, çinko, B5 ve B6 vitaminleri içeriyor.

6 DALİN ATOCURE VÜCUT LOSYONU

Atopiye eğilimli, hassas ve çok kuru ciltler için geliştirilen ve bebeklerden yetişkinlere kadar herkesin kullanabileceği bu losyon cilt bariyerini güçlendiriyor ve derinlemesine nemlendiriyor. 72 saate kadar nem sağlayan losyon, özel fermente içerikleriyle cilt yapısını desteklemeye yardımcı oluyor.

8 MY GUMMY APPLE CIDER VINEGAR

Çiğnenebilir gummy formundaki Mygummy Apple Cider Vinegar, krom pikolinat, ve zencefil ekstresi ile bağırsıklık sistemimizin sağlıklı çalışmasına yardımcı oluyor. Krom normal makro besin öğelerinin metabolizmasına ve normal kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunuyor. Diş çürümeleri ve plaklara neden olmayan düşük glikemik indekse sahip maltitol ile tatlandırılmıştır.

9 CONALT PRO ALL DERMA

Dikkatlice seçilmiş ve sürdürülebilir bileşenlerle formüle edilmiş olan bu takviyenin içerisinde COLLECTIVE®, Collagen HM™ ve Prolastin® yer alıyor. "Hidro deri kompleksi" olarak altın oranlarda tasarlanmıştır.

10 BEPANTHOL SENSIDAILY VÜCUT KREMI

Çok kuru veya atopik ciltler için geliştirilmiş, bebeklikten itibaren kullanılabilen, prebiyotikli bu günlük vücut kremi cildin doğal koruyucu bariyerini destekliyor. Tekrarlayan yoğun kuruluğu ve kaşıntıyı başlamadan önler.

mix mellow

PROFESSIONAL HAIR CARE

Saçlarınız daha fazla yıpranmasın...

MOISTURIZING
SERUM WITH
ARGAN OIL
ARGAN
ARGAN YAĞLI
NEMLENDİRİCİ
SERUM

Kuru ve yıpranmış saçları;

- Nemlendirir, besler, yumuşatır.
- Elektriklenmeyi önler
- Parlaklığı geri kazandırır.
- Yağlandırmaz, ağırlaştırmaz.





KOLAJEN VE ADAPTOJEN MANTARLARIN IŞILTI BULUŞMASI

**ORZAKS İLAÇ PAZARLAMA VE
KURUMSAL İLETİŞİM DİREKTÖRÜ
MÜGE TURAN**

**Day2Day The Collagen Mushroom Glow
ürününüz, sağlıklı yaşam alanında nasıl
bir ihtiyaca yanıt veriyor?**

Sağlıklı yaşam; fiziksel, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla bütüncül bir yaklaşım gerektiriyor. Day2Day The Collagen Mushroom Glow, bu çok yönlü ihtiyaca yanıt veren yeni nesil bir gıda takviyesi. Klinik faydaları kanıtlanmış kolajen desteğine ek olarak, Reişi ve Shiitake mantarlarının hücresel yenilenme, stres adaptasyonu ve genel iyilik hali üzerindeki etkilerinden faydalanıyor. Bu güçlü biyoaktifler artık yalnızca geleneksel değil, bilimsel verilerle de destekleniyor. Türkiye gıda takviyesi sektöründe, kolajen kategorisindeki liderliğimiz, bizi yenilikçi ürünler geliştirme konusunda sorumluluk sahibi kılıyor. Day2Day The Collagen Mushroom Glow da bu vizyonun bir yansıması olarak tasarlandı.

Ürünün Ar-Ge sürecinde nasıl bir yaklaşım benimsediniz?

Bilimsel verilerle etkinliği kanıtlanmış içerikleri tercih ediyoruz. Day2Day The Collagen Mushroom Glow'da yer alan Reişi, Shiitake ve Şizandra gibi adaptojen bileşenlerin cilt sağlığına etkileri detaylı biçimde analiz edildi; doğal kaynaklı, yüksek kaliteli hammaddeler kullanıldı. Orzaks kalite standartları ve GMP koşullarına uygun şekilde, titizlikle üretim yapıyoruz. Tüm aşamalarda gerçekleştirilen analiz ve testlerle güvenilirlik sağlanıyor. Hedefimiz her zaman olduğu gibi, hem etkili hem de güvenli bir kullanıcı deneyimi sunmak.

**Day2Day The Collagen Mushroom Glow'u
farklılaştıran yenilikçi yaklaşımı nasıl tanımlarsınız?**

Day2Day The Collagen Mushroom Glow; Tip 1, 2 ve 3 kolajen peptitlerini, Reişi, Shiitake mantarları ve Şizandra özütüyle birleştiren, Türkiye'de benzersiz formülasyona sahip bir üründür. Yalnızca kolajen takviyesi sunmakla kalmaz; cildi destekleyen içsel bir savunma kalkını işlevi de görür. Hyaluronik asit, çinko, selenyum, C, B5 ve B6 vitaminleriyle zenginleştirilmiş içeriği, elma-çilek aromasıyla günlük rutine kolayca entegre edilebilir. Sektör lideri olarak bu ürünle, içten



dışa güzelliği merkezine alan, kolajenin ötesinde bir wellness deneyimi sunmayı hedefliyoruz.

**Day2Day The Collagen Mushroom
Glow, global sağlık trendleriyle nerede
buluşuyor?**

Son yıllarda "holistik sağlık", "fonksiyonel gıdalar", "adaptojenler" ve "temiz içerik" gibi kavramlar ön plana çıkıyor. Stres yönetimi, bağışıklık ve cilt sağlığına yönelik ilgi de hızla artıyor. Day2Day The Collagen Mushroom Glow; kolajen peptitleri, Reişi-Shiitake mantarları ve Şizandra içeriğiyle bu trendlerin merkezinde yer alıyor. Küresel fonksiyonel mantar pazarının 2024'te 35,7 milyar USD iken, 2033'e kadar 76 milyar USD'yi aşması bekleniyor. Bu büyümenin en büyük nedeni, mantarların sağlık ve güzellik alanındaki etkilerinin artık bilimsel olarak da daha fazla kabul görmesi. Day2Day The Collagen Mushroom Glow, bu dönüşüme uyum sağlayarak modern yaşamın ihtiyaçlarına doğal ve bilimsel bir çözüm sunuyor.

**Kalite ve şeffaflık konusunda nasıl bir
strateji izliyorsunuz?**

Orzaks olarak, şeffaflık ve kaliteyi temel ilke kabul ediyoruz. Hammadde seçiminden üretime kadar her aşama bilimsel veriler ışığında yürütülüyor; tüm bileşenler güvenilir ve izlenebilir kaynaklardan sağlanıyor. Etiketleme dilimiz sade ve açık, tüketiciyi yanıltmayan bir iletişim stratejisi benimsiyoruz. Bağımsız laboratuvar testleri ve kalite sertifikalarıyla bu güveni belgeliyoruz.

**Orzaks olarak sektörde nasıl bir misyon
üstleniyorsunuz?**

Orzaks olarak "Sağlığa Hediye" yaklaşımımızla; yenilikçi, güvenli ve sürdürülebilir çözümler geliştirerek

toplum sağlığına katkı sunmayı misyon ediniyoruz. Doğadan ilham alıp modern tıbbın olanaklarıyla geliştirdiğimiz ürünlerle bağışıklık, stres yönetimi, hormonal denge, cilt ve bağırsak sağlığı gibi alanlarda yaşam kalitesini artırmayı hedefliyoruz. Çiğnenebilir jel formlar gibi yenilikçi ürünlerle sektördeki boşlukları doldururken, sağlık profesyonelleriyle kurduğumuz güçlü iş birliği sayesinde, medikal anlamda da kabul gören çözümler sunuyoruz.

Tüketici ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda gelecekte hangi kategorilerde ürün geliştirme planlarınız var?

Tüketici ihtiyaçları doğrultusunda portföyümüzü sürekli geliştiriyoruz. Bağışıklık, sindirim, bilişsel sağlık, longevity, kadın sağlığı ve sporcu beslenmesi gibi alanlarda yenilikçi ürünler sunmayı sürdüreceğiz. Temiz içerikli, bilimsel olarak kanıtlanmış ve yüksek biyoyararlanıma sahip formüller önceliğimiz olmaya devam edecek. Amacımız, her ihtiyaca yönelik kaliteli ve etkili takviye edici gıdaları tüketiciyle buluşturmak.

DR. HANDE ULUSAL ARDA

Kolajenlerin sağlık açısından faydalarını bilimsel bakışla nasıl değerlendiriyorsunuz?

Kolajen, cilt, kemik ve bağ dokularında görev alan temel bir proteindir. Yaşla birlikte üretimi azalır; bu da elastikiyet kaybı ve eklem sorunlarına yol açabilir. Bilimsel çalışmalar, düzenli kolajen peptidi takviyesinin cilt nemini artırdığını, kırışıklıkları azalttığını ve eklem sağlığını desteklediğini göstermektedir. Etkinlik için kaliteli, klinik olarak test edilmiş içerikler tercih edilmelidir.

Day2Day The Collagen Mushroom Glow'un içerdiği fonksiyonel bileşenler yaşam kalitesine nasıl katkı sağlar?

Fonksiyonel ürünler sadece beslenmeyi değil, vücut fonksiyonlarını da destekler. Day2Day The Collagen Mushroom Glow gibi ürünler, içerdiği adaptojenik mantarlar, antioksidanlar ve kolajen ile bağışıklık sistemini desteklerken cilt sağlığını da olumlu etkileyebilir. Özellikle şehir yaşamının getirdiği stres, çevresel toksinler ve düzensiz beslenme gibi faktörler karşısında bu tür bütünsel içeriklerin yaşam kalitesini artırma potansiyeli oldukça yüksektir.

Day2Day The Collagen Mushroom Glow'da kullanılan mantar türlerinin bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri nelerdir?

Day2Day The Collagen Mushroom Glow'da yer alan Reişi ve Shiitake gibi mantarlar, geleneksel

tıpta yüzyıllardır kullanılmaktadır. Günümüzde ise bu etkiler bilimsel çalışmalarla da desteklenmektedir. Bu mantarlar, ciltte yaşlanma belirtilerine karşı antioksidan koruma sağlarken; nem dengesi, ton eşitliği ve elastikiyeti destekler. Adaptojen özellikleriyle cilt stresine karşı başa çıkma kapasitesini artırmaya yardımcı olur. Ayrıca beta-glukan açısından zengin olan bu türler, vücudun doğal savunma sistemini aktive etmede etkili rol oynar.



DR. HANDE ARDA
Dermatoloji Uzmanı

Takviye edici gıdaların günümüzde önleyici tıbbın bir parçası haline gelmesi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bugünün sağlık yaklaşımı artık reaktif değil, proaktif bir model üzerine kurulu. Vitamin, mineral, bitkisel öz ve fonksiyonel içeriklerle zenginleştirilen ürünler vücudumuzda birçok fizyolojik süreci optimize edebiliyor. Elbette her bireyin ihtiyacına uygun seçim ve düzenli kullanım bu noktada belirleyicidir.

Güzellik ve sağlığı bir arada hedefleyen ürünlerde nelere dikkat edilmeli?

En önemli kriter, etkinliği ve güvenliği araştırmalarla gösterilmiş içeriklerin kullanılmasıdır. İçeriklerin birbirini destekleyici ve sinerjik etki yaratacak şekilde formüle edilmesi de çok önemli. Örneğin kolajen peptitleri, C vitamini ile birlikte kullanıldığında vücut içerisinde sağlıklı ve yeni kolajen yapımını destekleyebilir. Temiz içerik ve şeffaf üretim de tüketici güveni açısından vazgeçilmezdir.

Takviyelerin uzun vadede bireylerin yaşam kalitesine etkilerine yönelik neler söyleyebilirsiniz?

Doğru içeriklerle, düzenli ve kişiye özel kullanıldığında takviyeler cilt sağlığından enerji seviyesine, bağışıklık direncinden zihinsel netliğe kadar pek çok alanda fark yaratabilirler. Ancak takviyeler, sağlıklı yaşamın bir parçasıdır; onu tamamlar, yerine geçmez. Dengeli beslenme, hareket, uyku ve stres yönetimiyle birlikte sürdürüldüğünde en sağlıklı sonuçlar elde edilir. ●



ACABA DEHB Mİ?



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nda (DEHB) hiperaktivite ve dürtüselliğin temel belirtiler olduğunu ifade eden uzmanlar, 12 yaşından önce başlayan ve altı aydan uzun süren belirtilere dikkat edilmesi gerektiğinin altını çiziyor.

Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Murat Yusuf Hüseyin, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun (DEHB) tanı kriterleri, belirtileri, tanı sürecinde kullanılan yöntemler ve diğer psikiyatrik bozukluklarla ayırt edilmesi gereken durumlar hakkında bilgi verdi. "DEHB tanısı konulması için belirtilerin birden fazla alanda soruna sebep olması gerekir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nda (DEHB) temel belirtilerini, dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik olarak sayabiliriz. Dikkat eksikliği genellikle sürekli dikkatin çelınmesi, odaklanamama şikayetleri olarak kendini gösterir. Unutkanlık, kronik geç kalma, görevleri planlama, başlatma ve tamamlamada zorluk, konuşmaları takip edememe, okuduklarını takip etme zorluğu ve dış uyaranlar tarafından kolayca dikkatin dağılması gibi belirtiler dikkat eksikliğinin günlük yaşamda yol açtığı

işlevsel sorunlara örnektir ve bu belirtiler bireyin akademik, sosyal veya mesleki hayatında belirgin zorluklara neden olabilir."

Hiperaktivite ve dürtüselliğin, hareketsiz oturma veya gevşeme zorluğu, sürekli bir huzursuzluk hissi, genellikle sabırsız hissetmek, sürekli bir şeyler yapmaya ihtiyaç duymak, can sıkıntısına veya hayal kırıklığına tahammülsüzlük, aşırı konuşkanlık veya çok gürültülü olma, insanların sözünü kesme, sinirli veya kızgın hissetmeden sırasını beklemekte zorlanma şeklindeki belirtilerle ortaya çıktığına işaret eden Hüseyin, "Belirtiler 12 yaşından önce başlamalı, altı aydan daha uzun süreli olmalıdır. Ayrıca belirtiler kişinin hayatında iki veya daha fazla alanda soruna sebep olmalıdır." şeklinde konuştu.



PSİKİYATRİ UZMANI
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ
MURAT YUSUF HÜSEYİN

DEHB tanısında altın standardın klinik görüşme ve muayene olduğunu vurgulayan Hüseyin, "Klinik görüşmede kişinin kendisinden, ailesinden ve öğretmenlerinden bilgi toplanır. Bilişsel değerlendirmenin yapılabilmesi ve belirti şiddetinin daha iyi anlaşılabilmesi için nöropsikolojik testler, öz bildirim ölçekleri günlük pratikte yaygın olarak kullanılır. Ölçekler ve testler tanıya yardımcıdır." dedi.

HİPERAKTİVİTE VE DÜRTÜSELLİK BELİRTİLERİ ERİŞKİNLİĞE GEÇİŞTE AZALİYOR

Erişkinlikte hiperaktivite ve dürtüsellik azalırken dikkat eksikliğinin ön planda kalabileceğini dile getiren Hüseyin, DEHB'nin diğer psikiyatrik bozukluklarla karıştırılmaması için ayrıntılı bir değerlendirmenin de şart olduğuna dikkat çekti. "Yaşam koşulları erişkinlikte daha karmaşık hale geldiğinden, dikkat eksikliği alanındaki sorunların, DEHB'i olan çoğu erişkin için hiperaktivite veya dürtüsellikten daha fazla işlevsel bozulmaya neden olduğu belirtilmiştir. Erişkinlerde hiperaktivite ve dürtüsellik tipik olarak kıpırdanma ve iç sıkıntısı olarak kendini gösterdiği belirtilmiştir."

DEHB TEŞHİSİNDE PSİKİYATRİK EŞ TANILAR SORGULANMALI

DEHB'in diğer psikiyatrik durumlar ile karışmaması için ayrıntılı anamnez alınması gerektiğini dile getiren Murat Yusuf Hüseyin, "DEHB ayırıcı tanısı yapılırken belirtilerin depresyon, anksiyete bozuklukları, bipolar bozukluk, yaygın gelişimsel bozukluk, alkol ve madde kötüye kullanımı, sınır kişilik bozukluğu ve mental retardasyon ile ilişkili olmadığına emin olmak gerekir." dedi. En karışık durumların ise DEHB'in diğer bozukluklar ile bir arada bulunduğu durumlar olduğuna dikkat çeken Hüseyin, sözlerini şöyle tamamladı:

"Yapılan araştırmalar gösteriyor ki DEHB'de psikiyatrik eş tanı neredeyse kuraldır. Muayenede olası eş tanıların sorgulanması genellikle yeterlidir. İnceleme sırasında ayırıcı tanılar ve eş tanılar için aile ile görüşme, nöropsikolojik testler, öz bildirim ölçekleri doktora yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, DEHB'de sık görülen dalıp gitme şikayeti bazen epileptik nöbetlerle karışabilir. Bu noktada epilepsiyi dışlamak için ayrıntılı anamnez ve ihtiyaç halinde görüntüleme yöntemlerine başvurmak gerekir." ●





EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Bu yaz elinizin altında bulunması gereken çocuklar için geliştirilen güneş koruyucular ve gıda takviyelerinden seçtiklerimiz bu sayfada.

1



2



4



3



5



1 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 antienflamatuar 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.

2 BIODERMA PHOTODERM PEDIATRICS LAIT SPF 50+ GÜNEŞ KREMI

Bu özel süt formdaki güneş koruyucu, antioksidan E vitamini ve kayısı çekirdeği yağı gibi cilt dostu içerikleriyle güneşin zararlı etkilerine karşı cilt bariyerini koruyor ve güçlendiriyor.

3 PROVIM KIDS PROBIYOTİK MİKROORGANİZMA İÇEREN TAKVİYE EDİCİ GIDA

İçeriğindeki probiyotik mikroorganizmalar sayesinde sindirim sistemini düzenlemeye ve bağırsıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. 4-10 yaş arası çocuklar için uygundur.

4 OCEAN COGNIVEN TAKVİYE EDİCİ GIDA

Sitlikolin, üridin, fosfatidilserin ve B vitaminlerinden oluşan özel formülüyle, çocuklar ve yetişkinler için geliştirilmiş bir takviye edici gıdadır. Şeker, gluten, tatlandırıcı, laktoz ve koruyucu içermez.

5 SMILEYES KIDS DIŞ MACUNU

Florürsüz ve SLS içermeyen formülüyle çocukların diş sağlığını destekler. Karışık meyve aroması, çocukların diş fırçalamayı sevmesine yardımcı olur ve düşük aşındırıcılık seviyesi ile dişlerini nazikçe temizler.

Newvit®

Probiyotik Prebiyotik
30 DRCaps Kapsül

Sağlık Bağırsaklardan Başlar...

14 SUŞ
10 MİLYAR
CFU



1 DRCaps Kapsül İçeriği:

Probiyotik Bileşen	10 Milyar CFU
Lactobacillus Acidophilus La-14®	1 Milyar CFU
Lactobacillus Helveticus®	1 Milyar CFU
Lactobacillus Rhamnosus Lr-32®	1 Milyar CFU
Bifidobacterium Longum BI-05®	1 Milyar CFU
Bifidobacterium Infantis BI-26®	1 Milyar CFU
Bifidobacterium Lactis BI-04®	1 Milyar CFU
Bacillus Subtilis	1 Milyar CFU
Bifidobacterium Bifidum Bb-06®	750 Milyon CFU
Lactobacillus Plantarum Lp-115®	500 Milyon CFU
Lactobacillus Bulgaricus Lb-87®	500 Milyon CFU
Lactobacillus Reuteri 1E1®	500 Milyon CFU
Lactobacillus Paracasei Lpc-37®	250 Milyon CFU
Lactobacillus Brevis Lbr-35®	250 Milyon CFU
Streptococcus Thermophilus St-21®	250 Milyon CFU
Inülin (Orafti GR)	300 mg
L-Glutamin	100 mg



Bağırsakta Çözünen Patentli Bitkisel Kapsül

DRCaps®

Bağırsakta çözünen patentli bitkisel DRCaps kapsül ile kapsül içeriğinde bulunan probiyotik mikroorganizmalar mide asidinden etkilenmeden mikrobiyotaya ulaşarak yüksek biyoyararlanım sağlar.

Newvit Probiyotik 30 DRCaps Kapsül; probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağıışıklık sistemini dengelemeye yardımcı olur.

Yetişkinler tarafından günde 1 DRCaps kapsül aç karnına kullanılması önerilir.

Ligone® Bromelain 60 Kapsül

1 Kapsül İçeriği

Bromelain 500 mg

**2.400 GDU*/gün ile Yüksek
Biyoyararlanım**



11 yaş ve üzeri yetişkinler tarafından yemekle birlikte 1 kapsül kullanılması önerilir.





EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Yaz tatillerinde sivrisineklere karşı koruyucu bantlar, çocukların bağırsak sağlığına katkıda bulunan ürünlerden seçtiklerimiz...



6

7



6 OCEAN HEPALEX

Ocean Hepalex; devedikeni ekstresi, enginar ekstresi, karahindiba ekstresi, alfa lipoik asit, l-glutasyon, E vitamini ve patentli kolin içeren bir gıda takviyesidir. Kolin, normal karaciğer fonksiyonlarının korunmasına destek olur. Gluten, tatlandırıcı, laktöz ve korucuyu içermez. 11 yaş üzeri bireylerde günde iki softjel kapsül kullanımı öneriliyor.

7 TALYA ALL DAY MAGNEZYUM

Magnezyum Bisglisinat, L-Treonat, Malat ve Sitrat ve B6 vitamini içeren bu gıda takviyesi, normal enerji oluşum metabolizmasına, sinir sisteminin normal işleyişine, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunuyor.

8



9



10



8 CONALT ALVİKİD FORTE GIDA TAKVİYESİ

Çocuklar için geliştirilmiş Fosfotidilserin, lyot, Selenyum, Multivitamin, Mineraller ve Amino Asitler içeren bu ürün sağlıklı büyümeyi ve boy uzamasını destekler.

9 SEBAMED BABY SPF 50+ KORUYUCU GÜNEŞ SPREYİ

pH 5.5 değerine sahip ürün, UVA / UVB filtresi ve E Vitamini ile güneşin zararlı ışınlarına karşı 3 etkili koruma sağlıyor. Doğal Hidro-Fruktol formülü cildin yoğun nemlendirmesine yardımcı olur.

10 MOSQUITAN KIDS BANT

Sivrisineklere karşı tüm aile için 4 ila 6 saat boyunca kolay ve güvenli koruma sağlar. Her bant, 60 mg doğal esansiyel yağ barındıran mikrokapsül içerir. Mikrokapsüllerin içerisinde; doğal Limon Ökalyptüs, Limon Otu ve Çay Ağacı esansiyel yağları bulunur.

NATURE'S BOUNTY®



İŞILDAMAK SENİN DOĞANDA VAR

Saç ve Cilt İçin Özel Gıda Takviyesi

Biotin; normal saçın ve normal cildin korunmasına katkıda bulunur.*

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



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Ailenizin bakım ihtiyaçlarına özel olarak geliştirilen dudak balmından nemlendirici losyonlara kadar çantaya atmalık ürünler bu sayfada.



11

12



13



11 SJOMANN'S VEGAN OMEGA 3

Alglerden elde edilen formülüyle, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu DHA'yı tamamen bitkisel bir şekilde sunuyor. Çilek, limon ve misket limonu aromasıyla veganlar için de uygun.

12 AVEENO RAHATLATICI LOSYON

3'lü yulaf kompleksi ve Shea yağı içeren formülü cildin dış etkenlere karşı korunmasına yardımcı olmak için doğal seramid üretimini destekliyor.

13 NUTRAXIN MULTIVITAMIN MINERAL ENERGY

İçerisinde ginseng, CoQ-10, L-Karnitin, taurin, zencefil, turuncgil bioflavonoidleri, 14 vitamin ve 10 mineral bulunur. İçeriğindeki etken maddeler sayesinde hem bağışıklığınızı hem de enerjinizi destekleyebilirsiniz.

14 CAUDALIE VINOFRASH DEODORANT

24 saat süren doğal koruma sunan bu vegan deodorant, içeriğindeki organik üzüm suyu ile cildi yatıştırırken, organik okaliptüs ferahlatıcı etkisiyle gün boyu tazelik hissi sağlar. Koltuk altlarında hiçbir iz bırakmadan hızlıca emilir ve leke yapmaz.

15 CAUDALIE VINO PERFECT BRIGHTENING DARK SPOT SERUM

Leke karşıtı ışıltı verici bu serum güneş, yaşlanma, akne, hamilelik ve mavi ışığın neden olduğu lekeleri gözle görülür şekilde azaltmaya yardımcı oluyor.

16 LA ROCHE-POSAY EFFACLAR DUO+ M PATCH

Ultra ince hidrokolloid teknolojisi ile geliştirilen bu ürün, direkt olarak sivilce üzerinde etki göstererek görünümün azalmasına yardımcı oluyor. Sivilcenin etrafında koruyucu bir bariyer oluşturarak iz bırakmasını engelliyor.



14



15



16

PROVIMTM SHAPE

ile
Hayatını Şekillendir



Provim Shape, içeriğindeki probiyotik mikroorganizmalar, bağırsak mikrobiyotasının dengelenmesine katkıda bulunur.*

*TİTCK Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanım Kılavuzu



WellcareTM | PROVIMTM



EVDE, İŞTE, HER YERDE!

Bu sayfayı, sindirim sistemine yardımcı olan, yorgunluğu azaltan, kemik sağlığını koruyan gıda takviyeleri ile cildinize iyi gelecek serumlara ayırdık.



17

18



17 NBT EZNYMLIFE

Digezyme patentli amilaz, laktaz, selüloz, proteaz, lipaz gibi bağırsakta görev alan enzim kombinasyonu yanında, pankreasın fonksiyonlarında görevli B1 vitaminiyle karabiber ekstresi içeren Enzymlife, pankreatik enzimler yanında dünyanın en önemli probiyotik üreticilerinden Lallemann firmasının Bacillus subtilis Ro-179 suşunu içermektedir. Toprak bazlı probiyotik olan bu suş, bağırsak rahatsızlıklarında güvenle kullanılabileceğiniz özel bir suştur.

18 SOLGAR FEMALE MULTIPLE

Özellikle kadın sağlığı için önemli olan kalsiyum, magnezyum, demir ve çinko mineralleri, folik asit, D vitamini gibi vitaminler ile turuncgil biyoflavonoidlerini içeren formülasıdır.

19 NEOSTRATA RESTORE REDNESS NEUTRALIZING SERUM

Çok hassas ciltler için kızarıklık nötralize eden bu antioksidan serum, cildi yatıştırıyor ve nemlendiriyor. Cildin dayanıklılığını ve nem bariyerini güçlendirerek kuruluğa neden olan çevresel faktörlere karşı cildi koruyor.

20 WELL CARE MAGNEZYUM + VİTAMİN B6

Magnezyum malat, magnezyum sitrat ve magnezyum bisglisinat tuzlarından oluşan bu gıda takviyesi yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına ve kemiklerin korunmasına katkıda bulunuyor.

21 WELL CARE PROVIM SHAPE

İçerisinde bulunan probiyotik mikroorganizmalar sindirim sisteminin düzenlenmesi ve desteklenmesine yardımcı oluyor. Yetişkinler için günde 1 kapsül kullanılması tavsiye ediliyor.



19



20



21



nbtlife **SafLife**

Safran'ın Gerçek Gücü!

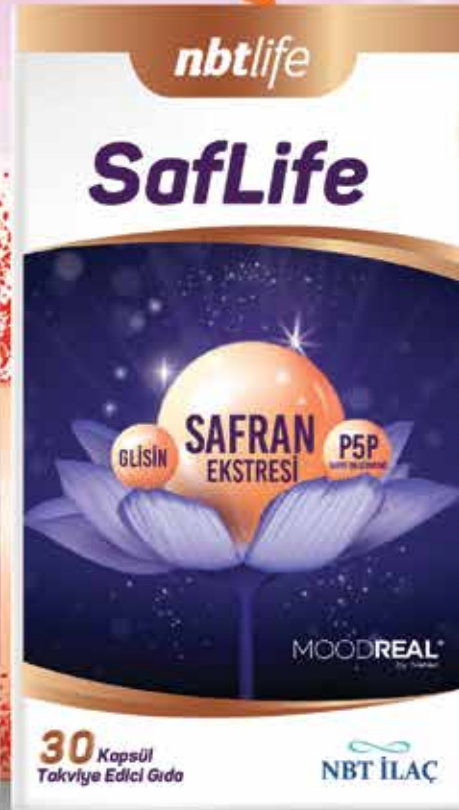
E TÜM ECZANELERDE

60

Çiğnenebilir
Form



30
Kapsül



MOODREAL®
by Nbtac

YAZIN GIDA ZEHİRLENMELERİNİ NASIL ÖNLERİZ?

Karın ağrısı, kusma ve ishal ile kendini belli eden gıda zehirlenmeleri, bozuk besinlerin tüketilmesi ya da yanlış pişirme yöntemleri nedeniyle ortaya çıkabiliyor. Uzman Diyetisyen Elif Melek Avcı Dursun, gıda zehirlenmelerinin nedenlerini ve alınabilecek önlemleri anlatıyor.

Özellikle yaz mevsiminde daha sık karşılaştığımız gıda zehirlenmeleri tatilimizi bir kaba çevirebilir. Uygun koşullarda saklanmayan gıdalar zehirlenmelere neden olabiliyor. Sadece restoranlarda ve marketlerde değil evde de besinlerin yanlış saklanması, hazırlanması, kullanılması veya pişirilmesi gıda zehirlenmelerine yol açabiliyor. Özellikle çiğ tüketilen sebze, meyve gibi gıdalar ya da uygun koşullarda saklanmamış et ya da işlenmiş et ürünleri ve konserveler gıda zehirlenmelerinin en önemli nedenleri arasında yer alıyor.

GIDA ZEHİRLENMESİ NEDİR?

Yazın en sık görülen sorunların başında ishale yol açan etkenler geliyor. Sıcaklar vücudumuzu ve dolayısıyla bağırsak sistemimizi de etkiliyor. Sıcak havalarda, bağırsak florası bazı değişimlere uğruyor; beslenme alışkanlığı veya ilaca bağlı olarak bu floranın belli bir kısmı saldırgan hale geliyor. Gıda zehirlenmesi bakteriler, virüsler, parazitler ve mikroorganizmalar veya bu mikroorganizmaların oluşturduğu toksinlerin bulaştığı gıdaların sindirim sistemini etkilemesi sonucu ortaya çıkıyor. Besin zehirlenmelerinin en yaygın belirtilerinin karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, ishal ve bazı durumlarda da ateş olduğunu belirten Uzman Diyetisyen Elif Melek Avcı Dursun, daha şiddetli zehirlenmelerde ise kanlı ishal, nörolojik belirtiler, kas güçsüzlükleri, denge bozuklukları ve yaygın kas ağrılarının görüldüğünü ekliyor. "Hafif belirtilerde çoğu kez 1-2 günde kendiliğinden geçen gıda zehirlenmeleri, bazen de kötü seyredip tedavi ihtiyacıyla doktora başvurmayı gerektirebilir." Oluşabilecek riskleri düşünerek temiz ve güvenilir gıda ile beslenmeye önem vermek gerekiyor. Bu sebeple yazın beslenmede ilk kuralınız hijyen olmalı.





UZMAN DİYETİSYEN
ELİF MELEK AVCI DURSUN

ZEHİRLENMELERİN KAYNAĞI NE?

Avcı Dursun, özellikle Salmonella ve Campylobacter gibi bakterilerin, çiğ ya da az pişmiş hayvansal ürünlerde ciddi risk oluşturduğunu söylüyor. Hızlı üretim, yetersiz hijyen, soğuk zincirin bozulması ve yaz sıcaklarının bakteriyel

çoğalmayı artırmasının temel nedenler arasında yer aldığına dikkat çekiyor.

SALMONELLA TEHLİKESİNE DİKKAT!

İnsan ve hayvan bağırsaklarında yaşayabilen Salmonella bakterisi; karın ağrısı, ishal, ateş, kusma gibi belirtilerle kendini gösteriyor. Özellikle bağışıklık sistemi zayıf bireylerde bu enfeksiyon, hayati tehlike oluşturabilecek boyutlara ulaşabiliyor. Salmonella riski taşıyan gıdalar arasında çiğ tavuk ve hindi eti, çiğ yumurta, pastörize edilmemiş süt ürünleri, az pişmiş kırmızı et ve yıkanmamış sebzeler bulunuyor. Uzman diyetisyen Elif Melek Avcı Dursun, evde güvenli pişirme için tavuk etinin en az 75°C iç sıcaklığa ulaşması gerektiğini vurgularken, çiğ ve pişmiş gıdaların birbirine temas etmemesi gerektiğinin altını çiziyor.

ÇİĞ YUMURTA İÇEREN ÜRÜNLER RİSKLİ!

Ev yapımı mayonez, tiramisü gibi çiğ yumurta içeren ürünler çocuklar, yaşlılar, hamileler ve bağışıklığı düşük bireyler için tehlikeli olabilir. Avcı Dursun, bu tür tariflerde pastörize yumurta kullanımını öneriyor.

MARKETLERDEN ALINAN ÜRÜNLERDE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Tavuk gibi ürünlerde son kullanma tarihi, ambalaj bütünlüğü ve ürünün soğuk zincirde muhafaza edilip edilmediği kontrol edilmeli. "Pastörize", "soğuk zincirde taşınmıştır" gibi ibareler tüketici açısından yol gösterici olabilir.

RESTORAN VE YEMEK FİRMALARINA ÇAĞRI

Hijyen eğitimlerinin zorunlu hale getirilmesi, uygun pişirme sıcaklıklarının sağlanması, soğuk zincirin korunması ve tedarikçi kontrollerinin artırılması gerektiğini belirten Avcı Dursun, işletmelerin HACCP gibi gıda güvenliği yönetim sistemlerine sahip olmasının önemine dikkat çekiyor.

ZEHİRLENDİĞİMİZİ NASIL ANLARIZ?

Gıda zehirlenmesi geçiren kişilerde sulu ya da kanlı ishal, yüksek ateş, karın ağrısı ve kusma gibi belirtiler görülebilir. Avcı Dursun, ishalin 3 günden fazla sürmesi, yüksek ateşin düşmemesi veya susuzluk belirtilerinin oluşması halinde mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulması gerektiğinin altını çiziyor. ●

MOSQUITAN

E

YENİ



Mosquitan Bileklik: Güvenli, Etkili ve Pratik Sivrisinek Koruması

Mosquitan Bileklik, Limon Çimeni ve Limon Ökalyptus esansiyel yağları içeren yenilikçi formülü ve teknolojisiyle sivrisinekleri uzak tutar.



GIDA ZEHİRLENMESİNE KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Uzman Diyetisyen Elif Melek Avcı Dursun, güvenli gıda tüketimi konusunda hayati uyarılarda bulunuyor.

20 saniye kuralını uygulayın

- Evde gıda zehirlenmesini önlemek için hepimizin alabileceği en kolay ve etkili yöntem ellerimizi iyi yıkamak. Yiyeceklere el sürmeden ve hazırlık işine başlamadan önce ellerinizi ılık su ve sabunla en az 20 saniye süreyle yıkayın. Benzer şekilde mutfak eşyaları ile gıda hazırlama yüzeylerinin de temiz ve kontrollü olması önemli. Bulaşıkların, kesme tahtalarının ve yemek hazırlamak için kullanılan diğer yüzeylerin sıcak, sabunlu suyla yıkanması gerekir. Meyveleri su ve fırça yardımıyla iyice yıkayın, sebzeleri ise su ve beyaz sirke dolu bir kapta bekletilip iyice temizlendiğinden emin olduktan sonra tüketin.

Çapraz bulaşı önleyin

- Hazır gıdaları çiğ yiyeceklerden ayrı tutun. Et ve hayvansal gıdaların hazırlanmasında kullandığınız yüzeylerin cam ya da seramik olması tahta olmasından daha iyidir. Tahtaları unlu mamuller ile sebzelerin hazırlanmasında tercih edebilirsiniz. Çapraz bulaşı yani zararlı mikroorganizmaların bir yüzeyden başka bir yüzeye geçmesini önlemek için de hem alışveriş sırasında hem de yiyecek ve içecekleri saklarken, hatta yemek yapmak için hazırlarken kümes hayvanları, balık ve kabuklu deniz hayvanları gibi çiğ etleri sebze ve meyvelerden uzak tutun.

Pişirme kurallarını ciddiye alın

- Yiyecekleri hazırlarken pişirme kurallarına sıkıca uyun, hazırladığınız yemeklere göre uygun sıcaklıkları doğru seçtiğinizden emin olun ve yeterince pişmelerini sağlayın.



Gıdaları çözdürdükten sonra yeniden dondurmayın

- Bozulabilecek gıdaları hızlıca soğutun ya da dondurun. Dondurulmuş yiyecekleri çözerken oda sıcaklığında bekletmek yerine, buzdolabını kullanın. Ya da fırınların "buz çözme" seçeneğini kullanarak çözdürün ve sonrasında hemen pişirin. Ayrıca, dondurulmuş gıdaları çözdürdükten sonra asla yeniden dondurmayın.

Emin değilseniz asla tüketmeyin

- Eğer gıdanın güvenli bir şekilde saklanıp hazırlandığından, hijyen kurallarına uygun servis edildiğinden emin değilseniz asla tüketmeyin. Oda sıcaklığında çok uzun süre kalan yiyeceklerin, pişirilseler bile bakteri veya toksinler içerebileceğini unutmayın.

Riskli gruptaysanız daha dikkatli olun

- Küçük bebek ve çocuklar, ileri yaşta olanlar ve hamileler yani gastrointestinal direnç açısından risk taşıyan bireyler çiğ ya da az pişmiş beyaz ve kırmızı et tüketirken çok daha dikkatli olmalı. Pastörize edilmemiş meyve suları, süt ve süt ürünleri de mutlaka bu kapsamda değerlendirilmeli.

Seyahat ishaline karşı probiyotik alın

- Yazın seyahate çıkmadan bir süre önce, seyahat ishalini önlemek için probiyotik desteği alarak bağırsak florasını güçlendirebilirsiniz. Ayrıca, seyahat edeceğiniz yerlerde gıda hijyenine önem vermeli, açık su yerine kapalı suları içmeli, çeşme suyu ile değil temiz suyla hazırlanmış buz kalıpları tüketmelisiniz.

Ocean | Hepalex

Hepalex Etkisi



Vücutun Kimyasına Uygun Beslenme

Yaklaşık on yıldır beslenme ve genetik biliminle ilgilenmiş biri olarak söyleyebilirim ki bedenlerimiz birçok kimyasal mekanizmayı içeren mükemmel makinalar. Belki de bu yüzden iki artı iki her zaman dört etmiyor. Kimi daha az yiyor hızla kilo alıyor, kimi ise bir şeyleri fazla yese de almıyor. Ben hiç bir zaman kalori hesabı yapan bir diyetisyen olmadım. Çünkü bir gıdanın kalorisinden daha önemli olan vücuduna aldığı anda o gıdanın ne hızla emildiği, kan şekeri ne hızla yükselttiği ve insülin cevabın ne olduğu.

Bu yüzden kalorisini yüksek olan gıdalarda bile emilim hızı, kan şekeri yükselme düzeyi ve insülini yavaş yükseltmesi için kimya biliminden yararlanıyorum. Doğru tür, kombinasyon ve yeme stiliyle sizler de yaşam tarzınızı değiştirebilir, istediğiniz kiloya minimum çaba ile ulaşabilir ve en önemlisi orada keyif alarak kalabilmeyi deneyimleyebilirsiniz.

Çağımızın en önemli sorunlarından biri gıdanın yüksek şeker ve trans yağ içeriği yükselterek paketlenmesi. Eski yüzyıllarda doğada sık rastlamadığımız bu besin formu insanoğlunu hızla oksidasyona yani yaşlanmaya ve ölüme sürüklüyor. Bugün bilim bizlere uzun ve kaliteli yaşamının şifrelerini çok net veriyor. Bel çevresi yağlanmasını bir hastalık olarak görebilen bireyler için uzun ve kaliteli yaşam hiç de ütöpik değil.

Hadi gelin kimyayı kullanarak nasıl tarifler üretebileceğinize bir bakalım. Vücudumuza her gün almamız gereken besin makroları karbonhidrat, yağ, protein, lif ve sudur. Bunu mikrolar olan vitamin ve mineraller izler.

Karbonhidratları düşük miktarda protein ve yağ kaynakları ile aldığımızda kan şekeri daha dengeli yükseliyor, bu da akıllı bir insülin cevap ile karşılaşmayı tetikliyor. İnsülin dengeli ve yerinde bir cevap ile aldığımız karbonhidratın hücrelerimiz tarafından kullanılmasını sağlar, aksi takdirde yağlanma kaçınılmazdır.

Örnek bir ara öğün oluşturalım: Karbonhidrat içeren meyve ve granolayı kimyasal olarak kombinleyelim:



Tahin Sütü Granola Bowl

DİYETİSYEN NİL YURTBAŞI

MALZEMELER

- 1 su bardağı tahin sütü (1 su bardağı tahin ve 3 su bardağı suyu blenderda çekin, tahin sütünüz hazır.)
- 1 yemek kaşığı Chia tohumu, 1 tatlı kaşığı keten tohumu, 1/2 çay kaşığı Physillium (yağlı tohumlar)

Bir gün önceden buzdolabında bekletin zevkinize göre içine kakao, tarçın, Hindistan cevizi, matcha ekleyebilirsiniz.

Ertesi gün üzerine:

- 2 kaşık granola, 1 dilim ananas, 6-7 kırmızı meyve (karbonhidrat grubu)
- 1 tatlı kaşığı şekerli fıstık ezmesi/tahin veya 10 adet çiğ kuruyemiş (yağ grubu) ekleyin.

Bu kombinasyon ile yediğiniz granola kaseniz kesinlikle uzun süre tokluk sağlayacak ve zayıflamanıza yardımcı olacaktır.

Fırçalama ile Birlikte **5 KAT** Daha Etkili Temizlik*



LISTERINE®

Dış fırçasının ulaşamayacağı yerleri derinlemesine temizler

*Fırçalama ve diş ipi kullanımına kıyasla

PHARMETIC SEÇTİ

Bu yazın en yeni sağlık ve bakım ürünlerini araştırdık. Yaz tatili boyunca yanınızda bulunması gereken tüm aile bireyleri için derlediğimiz yenilikler bir arada.

1



2



3



4



5



❶ **HAYER SITIKOLIN COGNIZIN** JAPONYA MENŞELİ PATENTLİ COGNİZİN® SİTİKOLİN İÇERİYOR. 500 MG SİTİKOLİN COGNİZİN ALIMINI TEK KAPSÜLDE SAĞLIYOR. PATENTLİ HAM MADDESİYLE KALİTE VE GÜVENİLİRLİĞİ BİR ARADA SUNUYOR. ❷ **INSTITUT ESTHEDERM PHOTO REVERSE** LEKE EĞİLİMLİ CİLTLER İÇİN ÖNERİLEN BU YÜKSEK KORUMALI CİLT BAKIM KREMİ, GÜNEŞE BAĞLI HİPERPİGMENTASYON VE CİLT LEKELERİNİN GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTMAYA YARDIMCI OLUYOR VE TEKRAR OLUŞUMUNU ENGELLİYOR. ❸ **ETAT PUR SALICYLIC ACID** ŞİVLCE KARŞITI ETKİSİYLE KARMA VE YAĞLI CİLTLERİ ARINDIRMAYA VE ŞİYAH NOKTALARIN GÖRÜNÜMÜNÜ AZALTMAYA YARDIMCI OLUR. KERATOLİTİK ETKİSİ SAYESİNDE CİLT YÜZEYİNDE BİRİKEN ÖLÜ HÜCRELERİN TEMİZLENMESİNE YARDIMCI OLUR. ❹ **KARTIX GLUCOSAMINE COMPLEX KAPSÜL** GLUKOZAMİN, KONDOİTİN VE MSM ANA BİLEŞENLERİNDEN OLUŞAN BU BESİN TAKVİYESİ, BOSWELIA EKSTRESİ, HYALURONİK ASİT, MANGANEZ VE DOĞASI DEĞİŞTİRİLMEMİŞ TİP 2 KOLAJEN İÇERİYOR. AĞRI KESİCİ VE ENFLAMASYONU AZALTICI ETKİSİYLE EKLEM RAHATSIZLIKLARINDA TEDAVİYİ DESTEKLİYOR. ❺ **MIX MELLOW EKSTRA GÜÇLENDİRİCİ DÖKÜLME KARŞITI ŞAMPUN** SAÇLARINIZI DERİNLEMESİNE TEMİZLERKEN GÜÇLENMESİNE YARDIMCI OLUR VE SAÇ KÖKLERİNİ BESLER. İÇERDİĞİ DOĞAL YAĞLAR İLE SAÇ DÖKÜLMESİNİ ENGELLEMeye YARDIMCI OLUR. SAÇ VE SAÇ DERİSİNİN DOĞAL BARIYERİNİ GÜÇLENDİREREK NEMLENDİRİR VE ONARIR. SAĞLIKLI, DOĞAL BİR GÖRÜNÜM VE PARLAKLIK KAZANDIRIR. DÜZENLİ KULLANIMDA SAÇ YOĞUNLUĞUNU ARTIRARAK SAÇLARINIZA HACİMLİ BİR GÖRÜNÜM VERİR.

NUXE

P A R I S



YENİ FORMAT,
YENİ İKON

YENİ

ROLL-ON FORMATI

YÜZ, VÜCUT VE SAÇ İÇİN
ÇOK AMAÇLI KURU YAĞLAR



FRANSA'NIN 1 NUMARALI KURU YAĞI*

* GERSDATA – SOGEARLY – Dermokozmetik pazarı – Fransa'da Haziran 2024 tarihine kadar eczanelerde adet ve ciro bazında vücut nemlendiricileri kategorisinde bulunan yağ formundaki ürün satışları esas alınmıştır.

PHARMETIC SEÇTİ

Yaz mevsiminin hasara yol açan etkilerini azaltan, cildi, saçları ve vücudu onaran bakım ürünleriyle enerji veren takviyelerden sizin için seçtiklerimiz...



- ❷ **ARGIVIT WOMAN BRIGHT GOLD KOMPLEKS** İÇERİĞİNDEKİ BİOTİN, B2 VİTAMİNİ, NİASİN VE ÇİNKO İLE CİLDİN VE SAÇIN KORUNMASINA KATKIDA BULUNURKEN, C VİTAMİNİ İLE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN NORMAL FONKSİYONUNA YARDIMCI OLUYOR. ❸ **NUXE HAIR PRODIGIEUX LE MASQUE** SAÇI ŞAMPUANLAMADAN 10 DAKİKA ÖNCE KURU SAÇA UYGULANAN BU BAKIM YAĞI, FORMÜLÜNDEKİ FERMENTE EDİLMİŞ PEMBE KAMELYA YAĞININ ONARICI GÜCÜ SAYESİNDE SAÇ TELLERİNİ DERİNLEMESİNE BESLİYOR VE KORUYOR.
- ❹ **OCEAN ENZYMES PANCRON** OCEAN ENZYMES PANCRON, DOĞAL MİKROBİYAL KAYNAKLI ENZİMLERDEN OLUŞAN ÖZEL FORMÜLÜYLE GELİŞTİRİLMİŞ BİR TAKVİYE EDİCİ GİDADIR. PROTEAZ, AMİLAZ, LİPAZ, GLUKOAMİLAZ, LAKTAZ, SELÜLAZ, MALT DİASTAZ, İNVERTAZ VE ALFA GALAKTOSİDAZ GİBİ GENİŞ ENZİM ÇEŞİTLİLİĞİ SUNAR. BİTKİSEL İÇERİKLİ VCAPS® TEKNOLOJİSİYLE ÜRETİLEN KAPSÜL FORMU, FARKLI BESLENME TERCİHLERİNE UYGUN BİR KULLANIM ALTERNATİFİ SUNAR. TATLANDIRICI, KORUYUCU VE GLÜTEN İÇERMEZ. ❺ **OTACI DÖKÜLMEME KARŞI ŞAMPUAN** DÖKÜLMEME KARŞI ŞAMPUANIN BİLEŞİMİNDE BİBERİYE, AT KUYRUĞU ÖZÜ, ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ, ADAÇAYI VE BUĞDAY PROTEİNİ BULUNUYOR. SAÇLARI KÖKTEN UCA GÜÇLENDİRMEYE VE DÖKÜLMENİN GİDERİLMESİNE YARDIMCI OLUYOR. ❻ **SKINCEUTICALS HA INTENSIFIER MULTI-GLYCAN SERUM** CİLDE HACİM VEREREK DOLGUN GÖRÜNÜMÜ ARTIRMAYA YARDIMCI OLURKEN, İNCE ÇİZGİLERİ DOLDURMA VE YÜZ HATLARININ GÖRÜNÜMÜNÜ BELİRGİNLEŞTİRMİYİ DESTEKLEYİP. ❽ **GULSHA AROMATIC CARE OIL** ROLL-ON FORMDA SUNULAN ÜRÜN; BAKIM UYGULAMALARI İÇİN BİLEKLERE, BOYUNA, ŞAKAKLARA VE AYAK TABANLARINA KOLAYCA UYGULANABİLİYOR. AYNI ZAMANDA %100 DOĞAL KAYNAKLI İÇERİĞİYLE ENERJİYİ YÜKSELTMEYE, CİLDİ BESLEMeye VE BAKIM RUTİNİNİ ZENGİNLEŞTİRMeye YARDIMCI OLUYOR. ❿ **NUTRAXIN COLLAGEN COMPLEX SHOT** COLLAGEN COMPLEX, ZENGİN İÇERİĞİNDE VÜCUTTA EN ÇOK BULUNAN 5 KOLAJEN (KOLAJEN TİP I, II, III, V VE X) TİPİNİN YANINDA HYALÜRONİK ASİT, BİOTİN, ÇİNKO, C VİTAMİNİ, BAKIR VE SELENYUM OLMAK ÜZERE SAÇ, CİLT VE TIRNAK SAĞLIĞINI DA DESTEKLEYEN VİTAMİN VE MİNERALLER DE İÇERİYOR. KOLAJEN TİPLERİNDEN TİP I VE III BALIK KOLAJENİDİR.



Daha dolgun bir cilt
görünümünü desteklemek
için tasarlanmıştır

NEOSTRATA®



RENKLERİN VE RÜYALARIN ŞEHİRİ: BARCELONA

Sanatın, mimarinin, denizin ve leziz yemeklerin iç içe geçtiği bu şehrin her köşesinde görülmeye değer çok yer var.

Ispanya'nın kuzeydoğusunda, Akdeniz kıyısında yer alan Barselona belki de dünyanın en renkli şehirlerinden birisi. Katalonya bölgesinin başkenti olmasının ötesinde, kültür, sanat, tarih, ticaret, gastronomi alanlarında Avrupa'nın en büyük şehirleriyle yarış halinde. Ününü 20. Yüzyılda yaşanan Modernizm akımıyla ortaya çıkan yapılara borçlu olduğunu söylemek de yanlış olmaz.

ESKİ ŞEHİR (BARRI GÒTIC)

Barselona'nın en ünlü caddesi La Rambla'nın da bulunduğu Eski Şehir, ortaçağdan kalma en büyük merkezlerden biri. Dar taş sokakları, gizemli meydanları ve eski binalarıyla adeta bir zaman tüneli. Barcelona Katedrali, Picasso Müzesi, Arc del Triomf, Parc de la Ciutadella (hayvanat bahçesi) görülmeye değer yerlerden. Fernando ve Isabel'in 1492'de Amerika'dan dönüşünde Kristof Kolomb'u kabul ettikleri Kraliyet Sarayı (Palau Reial Major) tarihi iç yapılarıyla gözlere şölen sunuyor. Bu tarihi yapı, sadece görkemiyle değil, İspanyol tarihindeki önemli dönüm noktalarına tanıklık etmiş olmasıyla da

büyüleyici. Gotik mimarisinin zarafetini ve kraliyet geçmişinin izlerini taşıyan sarayın taş avlusu, büyük merdiveni ve tarih kokan salonları arasında dolaşırken kendinizi Orta Çağ İspanya'sında bir zaman yolculuğuna çıkmış gibi hissedeceksiniz.

LA RAMBLA'DA GEZİNTİ

Barselona'nın ruhunu hissetmek için La Rambla caddesi boyunca yürümeden olmaz. Denize doğru uzanan bu cadde gündüz gece sokak sanatçıları, çiçekçileri, kitapçıları ve canlı bir kalabalığı geçiriyor. Her iki tarafı ağaçlarla çevrili bu yürüyüş yolunda karşınıza Liceu Opera Binası, La Boqueria (taptaze meyveler, yerel atıştırmalıklar ve rengarenk tezgahların kurulu olduğu pazar), Museu d'Art Contemporani ve Antoni Gaudí'nin erken dönem eserlerinden biri olan Palau Güell çıkacak. Caddenin sonuna geldiğinizde sizi Kristof Kolomb'un Amerika'dan dönüşünde Barselona'ya geldiği yeri simgeleyen Kolomb Anıtı (Mirador de Colom) karşılayacak. Asansörle tepesine çıkabilir, panoramik bir Barselona manzarası izleyebilirsiniz.





DENİZ VE KUM: BARCELONETA PLAJI

Yorucu bir gezinin ardından deniz kenarında dinlenmek isteyenler için Barceloneta Plajı birebir. Güneşin altında uzanmak, sahil barlarında taze deniz ürünleri tatmak ve Akdeniz'in tuzlu esintisini hissetmek burada bambaşka bir zevk. Şehrin merkezine oldukça yakın konumda bulunması, hem yerli halkın hem de turistlerin burayı yaz aylarında bir cazibe merkezine dönüştürmesine neden oluyor. Plaj, sadece denize girmekten ibaret değil, çevresiyle birlikte tam anlamıyla bir Akdeniz yaşam tarzı deneyimi. Sahil boyunca uzanan bisiklet ve yürüyüş yolları sayesinde, Barceloneta'dan Port Olímpic'e kadar keyifli bir sahil gezintisi yapabilirsiniz. Chiringuito adı verilen sahil barlarında Sangría ya da Mojito eşliğinde gün batımını izlemek ayrı bir keyif. Plajın hemen yanında bulunan Port Vell (Yat limanı), Maremagnum (alışveriş merkezi) ve Akvaryum da görülmeye değer.

GAUDÍ'NİN İZİNDE

Barselona'ya geldiğinizde şehrin her yanında çılgın bir hayal gücüne sahip olan Antoni Gaudí'nin eserleriyle karşılaşacaksınız. Katalan modernizminin en önemli temsilcilerinden biri olan Gaudí, doğadan ve dini temalardan ilham alarak yarattığı binalarla, organik formlar ve yaratıcı yapısal çözümlerle şehre bambaşka bir yön vermiş. Renkli seramiklerle kaplı dış cephesi, deniz temalı detayları, kemiksi balkonları ve dalgalı formlarıyla "Kemik Evi" olarak da bilinen Casa Batlló



INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

**Cildinizin yaşlanma sürecini
iki kat yavaşlatmak mümkün mü?⁽¹⁾**

UZUN SÜRELİ ETKİ VE GÖZLE GÖRÜNÜR SONUÇLAR

GÖZ ÇEVRESİNE
YÖNELİK İNOVASYON

+%67

Lifting etkisi⁽²⁾

Gözler iki kat
daha belirgin görünür⁽³⁾



AGE PROTEOM™
HÜCRESEL YENİLENME SERUMU

KIRIŞIKLIK KARŞITI • İŞİLTİ • DOLGUNLUK • SIKILIK • CİLT TONU EŞİTSİZLİĞİ

NAOS
EKOBIYOLOJİ

www.esthederm.com.tr

(1) 55 gönüllü üzerinde yapılan klinik değerlendirme, yarım yüz uygulaması ile plasebo karşılaştırması, 6 ay süresince. (2) Gönüllüler tarafından otomatik puanlama, 42-65 yaş arası 47 denek, tüm cilt tipleri, tek seferlik uygulama sonrası. (3) Gönüllüler tarafından otomatik puanlama, 42-65 yaş arası 41 denek, tüm cilt tipleri, günde iki kez uygulama sonrası 1 ay boyunca.



mutlaka görülmesi gereken bir eser. Gaudí'ye göre doğada düz çizgi olmadığı için binada neredeyse hiçbir yer düz değil. Binanın merdivenleri omurga formunda, avlusu ise tepeden gelen doğal ışığı eşit dağıtmak için tasarlanmış. Bir ejderha sırtını andıran çatısı, süslü bacalarıyla bu binanın güzelliği baş döndürücü.

Taş cepheli, düz çizgilerden uzak organik formları, çatısı ve baca yapılarıyla ünlü Casa Milà (La Pedrera) Antoni Gaudí'nin Barcelona'da tasarladığı ve modern mimarlığın sınırlarını zorladığı bir başka eser. "La Pedrera" ismi Katalanca'da "taş ocağı" anlamına geliyor ve binanın dalgalı, oyulmuş gibi görünen taş cephesinden dolayı halk arasında bu şekilde anılıyor. Binanın çatısı, sürrealist baca heykelleriyle Barcelona manzarasına karşı harika bir seyir noktası.

Renkli mozaikler, ejderha heykeli, kıvrımlı banklarıyla doğa ve mimarinin bütünleştiği Park Güell, şehrin en ikonik mekanı. Başlangıçta lüks bir konut projesi olarak tasarlansa da zamanla halka açık bir parka dönüştürülmüş. Kırk seramik parçalarıyla yapılan rengârenk süslemeler parkın en dikkat çeken unsurlarından. Barcelona'nın panoramik manzarasını izlemek için mükemmel bir konumda yer alıyor. Girişteki mozaik kaplı meşhur ejderha heykelinin önünde fotoğraf çekirmeden dönmeyin.

Antoni Gaudí'nin en büyük eseri olan Sagrada Família bazilikası, hâlâ tamamlanmamış olsa da, görkemli detaylarıyla oldukça nefes kesici. Yalnız Barcelona'nın değil, dünya mimarlık tarihinin de en ikonik yapılarından biri olan bu eser, mimarlık, sanat, sembolizm ve maneviyatın olağanüstü bir birleşimi. Ağaç gövdesi gibi uzanan sütunları, renkli vitraylar sayesinde gün ışığı alan iç mekanı, akustik yapısı Gaudí'nin bu eserini mimari bir başyapıt hâline getiriyor.

BARCELONA'DA NE YENİR?

Barcelona'da yemek, sadece karın doyurmak değil, kültürel bir deneyim. Tapas barlarına uğrayıp küçük ama lezzetli atıştırmalıklarla yerel şarapların tadını çıkarabilirsiniz. Sabah kahvaltısında geleneksel patatesli ve soğanlı omlet, akşam başlangıç olarak domates, sarımsak ve zeytinyağ sürülmüş ekmecekler, baharatlı domates sosunda patates dilimlerinin ardından, deniz ürünlü bir Paella ile unutulmaz bir lezzet şöleni yaşamak mümkün.

Barcelona, sadece bir şehir değil; duylara hitap eden bir deneyim. Her sokağı sanatla dolu, her köşesi yaşamla dolup taşan bir mozaik. Modernizmin ve tarihin, denizin ve kentin bu eşsiz uyumunu gördüğünüzde tekrar tekrar gelmek isteyeceğiniz bir masal diyarı. ●

NUTRAXIN®

SİZ BİZ C VİTAMİN BAĞIŞIKLIK*

MANDALİNA TADINDA
ÇİĞNEME TABLETİ

- Bağışıklık*
- Enerji*
- Cilt*



*C vitamini; bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna, normal enerji oluşum metabolizmasına ve cildin normal fonksiyonu için gerekli olan kolajen oluşumuna katkıda bulunur.

TAKVİYE EDİCİ GIDADIR. İLAÇ DEĞİLDİR.



Eczanelerde



www.nutraxin.com.tr



/NutraxinOfficial



/nutraxin_turkiye

SAĞLIKLI BİR ÖZ GÜVEN GELİŞTİRMEK MÜMKÜN MÜ?

Düşük öz güven de aşırı öz güven de kişinin hayat kalitesini olumsuz etkileyebiliyor. Uzman Klinik Psikolog Merve Umay Candaş Demir, “Öz güven bir kas gibidir, ne kadar çalıştırırsanız, o kadar güçlenir!” diyor ve öz güveni geliştirecek önerilerde bulunuyor.

Sağlıklı öz güvenin, bireyin kendi değerini bilmesi, yeteneklerine inanması ve hatalardan ders çıkararak gelişime açık olmasıyla şekillendiğini ifade eden Uzman Klinik Psikolog Merve Umay Candaş Demir, “Düşük öz güven bizi sürekli sorgulamaya iterken, aşırı öz güven bazen gerçekleri görmemizi engelleyebilir.” diyor. Sağlıklı bir öz güven için kişinin kendi değerini dış faktörlerden bağımsız olarak kabul etmeyi öğrenmesi gerektiğini vurgulayan Demir, sağlıklı öz güvenin ne olduğu, nasıl geliştiği, düşük veya aşırı öz güvenin etkileri ve öz güveni güçlendirmek için uygulanabilecek psikolojik yaklaşımları anlatıyor.

SAĞLIKLI ÖZ GÜVENİN TEMEL BİLEŞENLERİ

“Öz güven, kendi değerini bilme, yeteneklerine inanma ve hayatın getirdiği zorluklarla başa çıkabilme kapasitesidir. Ne çok yüceltmek ne de küçümsemek, kendi değerini kabul etmek, başarıdan bağımsız olarak kendini sevmek, hata yapmaya açık olmak, hatalardan ders çıkarmak, pes etmemek, kendi kararlarını alırken başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmek, gerçekçi öz-değerlendirme örnekleridir.”

Öz güvenin genetik yatkınlıkla ilişkili olabileceğini, ancak büyük oranda çevresel faktörler ve yaşam deneyimleriyle şekillendiğine dikkat çeken Demir, “Çocuklukta bakım verenlerin tutumu, başarının ve başarısızlığın nasıl karşılandığı, sosyal etkileşimler öz güvenin temelini atar,” diye de ekliyor.

“Düşük öz güven, sosyal kaygı, depresyon ve çekingenlik, karar verme zorlukları ve kendini sürekli sorgulama, başarı korkusu, erteleme ve risk almaktan kaçınma, başkalarının onayına aşırı bağımlı olma gibi durumlara neden olabilir. Aşırı öz güven ise bazen narsisist davranışlarla kendini gösterebilir. Kendi hatalarını fark etmeme, eleştiriyi kabul etmeme, empati eksikliği gibi durumlar kibirli veya gerçeklikten kopuk bir izlenim yaratabilir.”

HATALARI DENEYİM OLARAK DEĞERLENDİRMEK ÖZ GÜVENİ ARTIRIR

Sağlıklı bir öz güven dengesinin kurulabilmesi için önerilerde bulunan Demir, kendi güçlü ve zayıf yönlerimizi objektif bir şekilde değerlendirmenin önemine dikkat çekiyor. “Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek, eksiklerinizi görüp geliştirmeye açık olmak sağlıklı bir öz güvenin temelidir. ‘Her konuda mükemmel olmalıyım’ yerine, ‘Ben elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve gelişmeye açıyım’ bakış açısını benimsemek, öz güveni dengede tutar.” Hata yapmanın kaçınılmaz ve aslında öğrenmenin en güçlü yollarından biri olduğunun da altını çizen Demir, “Hataları başarısızlık olarak görmek yerine,



UZMAN KLİNİK
PSİKOLOG MERVE UMA
CANDAŞ DEMİR





birer deneyim olarak değerlendirirseniz hem daha cesur hareket edebilir hem de kendinize olan güveninizi artırabilirsiniz. Örneğin, bir hata yaptığınızda kendinize 'Bundan ne öğrenebilirim?' diye sormak, sağlıklı bir öz güven geliştirmenize yardımcı olur." açıklamasını yapıyor.

BAŞKALARININ ONAYINA BAĞIMLI OLMAYIN

"Eğer kendimizi sürekli başkalarının beğenisine göre değerlendiriyorsak, eleştiriyle sarsılabilir veya ilgi görmediğimizde öz güvensiz hissedebiliriz. Sağlıklı bir öz güven için kendi değerimizi dış faktörlerden bağımsız olarak kabul etmeyi öğrenmeliyiz. Kendi kararlarınıza güvenmek ve içinizdeki sesi duymak bu süreci destekler. Hayatta bazen planlarımız istediğimiz gibi gitmeyebilir. Sağlıklı bir öz güvene sahip bireyler, bu değişimlere uyum sağlayabilen, alternatif çözümler üretebilen ve belirsizlikle baş edebilen kişilerdir. 'Planım işlemedi, demek ki ben başarısızım' yerine 'bu beklediğim gibi olmadı ama farklı yollar deneyebilirim' diyebilmek, öz güvenin sağlıklı bir temele oturmasını sağlar."

KÜÇÜK VE ULAŞILABİLİR HEDEFLERE ODAKLANIN

Öz güvenin, doğuştan gelen sabit bir özellik değil, zamanla geliştirilebilen bir beceri olduğunu vurgulayan Demir, "Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımlarına göre, bireyin kendisi hakkında oluşturduğu içsel inançlar ve öğrenilmiş deneyimler, öz güven seviyesini belirler. Düşünce ve davranışlarımızı değiştirerek öz güvenimizi

Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek, eksiklerinizi görüp geliştirmeye açık olmak sağlıklı bir öz güvenin temelidir.

güçlendirmek mümkün," diyor. Davranışsal psikolojiye göre, bireyin küçük başarılar elde ettikçe kendisine olan güvenin arttığına işaret eden Demir, "Albert Bandura'nın 'öz yeterlilik' kavramına göre, bir alanda başarılı deneyimler yaşamak, bireyin o alanda kendine güvenmesini sağlar. Örneğin, büyük hedefler yerine küçük ve ulaşılabilir hedefler koyarak öz güven gelişimi desteklenebilir." önerisinde bulundu.

OLUMLU İÇ KONUŞMALAR YAPIN

Bireyin kendi iç sesiyle kurduğu diyalogların duygusal durumunu etkilediğini söyleyen Demir, "'Ben bunu yapamam', 'yeterince iyi değilim' gibi olumsuz iç konuşmalar zamanla düşük öz güvene yol açarken, 'elimden gelenin en iyisini yapıyorum', 'bu bir öğrenme süreci' gibi destekleyici ve olumlu iç konuşmalar bireyin kendine olan güvenini artırabilir," diyor. Dik durmak ve geniş beden hareketleri gibi 'güç pozlarının' stres seviyesini düşürdüğünü ve bireyin kendini daha güçlü hissetmesine katkı sağladığını da ekliyor.

"ÖZ GÜVEN BİR KAS GİBİDİR, NE KADAR ÇALIŞTIRIRSANIZ, O KADAR GÜÇLENİR!"

Öğrenilmiş çaresizlik kavramına göre, bireyin sürekli rahat olduğu bir alanda kalmasının, yeni ve bilinmez durumlara karşı korku geliştirmesine neden olabileceğini ifade eden Demir, "Öz güveni artırmanın en etkili yollarından biri, yeni deneyimlere açık olmak ve küçük adımlarla alışılmışın dışına çıkmaktır. Yeni beceriler öğrenmek, sosyal ortamlara girmek veya yeni sorumluluklar almak, bireyin kendine duyduğu güveni artırabilir," diyor. İnsanların kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak öz güvenlerini şekillendirdiğini söyleyen Demir, sözlerini şöyle tamamlıyor: "Sürekli olarak daha başarılı veya daha yetenekli görülen bireylerle kıyas yapmak, öz güvenin azalmasına neden olabilir. Bunun yerine, kişinin kendi ilerlemesine odaklanması ve kendi gelişimini geçmişteki durumuyla kıyaslaması daha sağlıklı bir öz güven geliştirmesini sağlar. Öz güven bir kas gibidir, ne kadar çalıştırırsanız, o kadar güçlenir!" ●

YENİ



Zamana karşı Altın destek

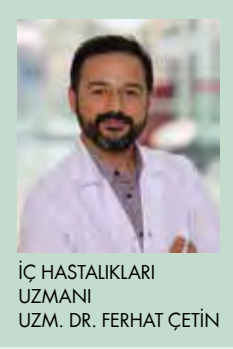
Patentli Nikotinamid Ribosid ile
B ve C vitaminleri karışımını içeren formül

SOLGAR CELLULAR ENERGY





KRONİK HASTALIKLARDA AĞIZ SAĞLIĞININ ÖNEMİ



İÇ HASTALIKLARI
UZMANI
UZM. DR. FERHAT ÇETİN

Kronik hastalıkları olanlarda diş hastalıkları ve çürüklerin daha sık olduğu, diş ilişkili problemlerin de bu hastalıkların seyrinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Diyabet, kalp damar sistemi hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları ve kanserler dünya çapında yaygın, bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar

olarak sıralanır. Bu sistemik hastalıkların ağız boşluğunu etkileyen 200'den fazla bulgusu bilinmektedir.

Diyabet, kan şekerinin yüksek olması ve buna bağlı organ hasarlarıyla seyreden yaygın bir hastalıktır. Şeker hastalığının ağız sağlığını olumsuz etkilediği, ağız kuruluğu, ağızda yanma, tat alma bozukluğu, çene eklem bozukluğu gibi rahatsızlıklara neden olduğu bilinmektedir. Diyabete bağlı ağız kuruluğu, diş eti hastalıkları ve diş çürüklerine bağlı yeme ve konuşma bozukluklarına yol açar.

Ülkemizde ölüme neden olan hastalıklar arasında ilk sırada kalp damar hastalıkları yer alır. Kötü beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, tütün kullanımı ve obezite kalp damar hastalıkları açısından ana risk faktörleri olarak öne çıksa da diş çürüğü ve kötü ağız sağlığı da bu risk faktörleri arasındadır. Ağız içindeki mikroorganizmaların normal dağılımdan sapmasının, diş çürükleri ve diş eti hastalıklarına yol açtığı gibi, aynı zamanda kalp damar hastalıkları ve damar sertleşmesi üzerinde de etkili olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, akciğer ve küçük hava yollarının hasarı ile gelişen KOAH, solunum yolu kronik hastalıklarının en sık görülenidir. KOAH için en önemli risk faktörü tütün tüketimidir. Tütün kullanımının bırakılması dışında, KOAH ataklarının ve KOAH zemininde gelişen alt solunum yolu enfeksiyonlarının önlenmesinde ağız



hijyeni de önemli bir etkidir. Bunun yanı sıra, iyi ağız hijyeninin zatürre sıklığını da azalttığı kanıtlanmıştır.

Kronik hastalığı olanların, düzenli aralıklarla diş hekimi tarafından kontrolü ve bu kontrollerde saptanacak hastalıkların tedavisi en az birincil hastalıklarının tedavisi kadar önemlidir. Ağız hijyeninin temeli olan diş fırçalama pratiği de kronik hastalık tedavisinin olmazsa olmazıdır. Doğru diş fırçalama tekniği, uygun diş fırçası ve diş macunu, diş ve diş eti sağlığının yanı sıra kronik hastalıkların seyrini değiştirecek etkenlerdir.

Diş Macunu Seçerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Sağlıklı bir diş fırçalama pratiği için doğru diş macunu seçimi önemlidir. Kullandığımız diş macunu yeterli temizliği sağlamalı, diş etlerini koruyucu özelliğe sahip olmalı, diş çürüklerine sebep olan mikroorganizmaları önlemeli, faydalı mikroorganizmalar üzerine ise olumlu etkileri olmalıdır. Modern diş macunları bu faktörleri göz önüne alarak yeniden formüle edilmektedir. Tuz alımını azaltması gereken hastalara yönelik sodyumu azaltılmış ya da tuzsuz formüller önemli bir gelişmedir. Geleneksel diş temizlik malzemeleri olan misvak, huş ağacı, ardıc gibi bitkisel kökenli formüller eskinin kimyasal çözümlerine alternatif olarak talep görürken, propolis özütü gibi doğal savunma hatlarını ve ağız florasını koruyan desteklerin hem çürük oluşumuna karşı koruyuculuğu hem de genel sağlığa katkıları bilimsel çalışmalarla kanıtlanmaktadır.

Özellikle diş eti hastalığı olanların yumuşak diş fırçası seçmeleri ve aşındırıcı olmayan diş macunlarını tercih etmeleri gerekir. Diş kayıplarının önlenmesinde, düzenli diş hekimi kontrolleri sırasında fırça ve fırçalama tekniği ile ilgili hataların gözden geçirilmesi de etkilidir. Doğru bir tedavi planı için, hekimlerin ve hastaların diş sağlığını önemsemeleri ve bu konuda değişen teknolojiyi mutlaka takip etmeleri önemlidir. ●

Ağızınıza
Sağlık!



MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Yaz mevsimini ister şehirde ister plajda geçirin güneşin zararlarına karşı cildinizi korumak şart! Farklı cilt tiplerine uygun yenilikçi güneş koruyucu ürünler bir arada.



1 BIODERMA PHOTODERM XDEFENSE ULTRA-FLUID SPF 50+ GÜNEŞ KORUYUCU

Hassas ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tiplerinin doğal savunma mekanizmalarını güçlendirirken aynı zamanda cildi dış etkenlerden koruyor. Sun Active Defense™ Patenti ve Environmental Active Defense™ Teknolojisi ile UVA, UVB, görünür ışık türlerine karşı %99 DNA koruması sağlıyor.

2 DUCRAY MELASCREEN UV SPF 50+ GÜNEŞ KORUYUCU

İçerdiği aktif bileşenler sayesinde, güneşin zararlı etkilerini önlemeye ve azaltmaya yardımcı olurken mavi ışığa

karşı da koruma sağlıyor. İçeriğindeki Azelaik asit melanin üretimini düzenlemeye ve kahverengi lekeleri azaltmaya yardımcı oluyor. Hamile (3. Aydan itibaren) ve emziren kişiler için de uygun.

3 NUXE SUN MELTING SUN SPF 50+ GÜNEŞ KREMI

Ciltle kolayca bütünleşen yapısı ve doğal bitişiyile öne çıkan bu krem formülü patentli filtre sistemi ve mavi ışık koruması ile destekleniyor. UVA/UVB ışınlarına karşı yüksek seviyede koruma sağlarken yaşlanma karşıtı etkiyi de artırıyor. Suya dayanıklı yapısıyla güvenli ve kalıcı koruma sunuyor.

4 SKIN CEUTICALS MINERAL RADIANCE UV DEFENSE SPF 50

Tüm cilt tipleri için uygun, mineral filtreli, yüksek korumalı, renkli bu güneş koruyucu etkili güneş koruması ve doğal bir parlaklık sağlamak için şeffaf titanyum oksit, renk küreleri ve artemia salina ile formüle edilmiş.

5 INSTITUT ESTHEDERM ADAPTASUN GOLDEN GLOW

Güneşin zararlı ışınlarına karşı koruma sağlarken, cildin doğal bronzluk sürecini de optimize eden bu ısıtılı yağ, foto-yaşlanmayı önleyerek cildin genç görünümünü korumaya yardımcı oluyor.



6 AVENE ULTRA FLUID OIL CONTROL SPF 50+ GÜNEŞ KORUYUCU

Yağlı ciltlerin kullanımı için uygun olan bu ürün, içeriğindeki aktif içerikler sayesinde matlaştırıcı etki ve transparan bitiş sağlayarak ciltte ağırlık veya rahatsız edici bir his bırakmıyor. Formülündeki monolaurin sayesinde sebum üretimini azaltmaya yardımcı olurken, P-refinyl sayesinde de parlama karşı etki sağlıyor.

7 CAUDALIE VINOSUN PROTECT SPF 50+ GÜNEŞ SUYU

Cildi güneşin zararlarına karşı korurken aynı zamanda antioksidan etki sağlayan bu ürün, iz bırakmayan dokusuyla, ciltte yağlı his bırakmadan hızla emilir ve cildi portakal çiçeği, Hindistan cevizi sütü ve beyaz

yaseminden oluşandan hoş bir yaz kokusuyla sarar.

8 LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS UV AIR SPF 50+ GÜNEŞ KORUYUCU

Hyalüronik asit ve niasinamid içeren günlük güneş koruyucu, su bazlı hafif serum dokusuyla ciltte yağlı his bırakmadan anında emiliyor ve gün boyu süren nemlendirme sağlıyor. Klinik testlerle desteklenen 16 saatlik antioksidan etkisiyle cildi çevresel faktörlere karşı da koruyor.

9 BIOXCIN SUN CARE SPF 50+ GÜNEŞ SPREYİ

Foto yaşlanma karşı özelliği sayesinde güneşin neden olduğu kırışıklıkların oluşumunu önlemeye yardımcı oluyor.

İçeriğindeki kolajen ve hyalüronik asit ile cildi nemlendiriyor ve dolgunlaştırıyor. Termal su içerisinde yoğun olarak bulunan çinko ve silisyum ile cildi rahatlatıyor. Yeşil çay ile cildi güneş ışınlarına karşı ekstra korumaya yardımcı oluyor.

10 VICHY CAPITAL SOLEIL UV-AGE DAILY GÜNEŞ KORUYUCU

Gelişmiş bir UVA ve UVB koruması sağlarken aynı zamanda UV kaynaklı yaşlanma belirtilerine etki eden hafif dokulu foto yaşlanma karşıtı güneş koruyucudur. Yeni NETLOCK teknolojisiyle cilde uygulandığında ince, düzgün ve dayanıklı bir film oluşturan mikro jel damlacıkları içinde tutulur. Hava kirliliğine karşı da kalkan görevi gören ürün gözenekleri tıkamaz.

MÜKEMMEL DOKUNUŞLAR

Güneşe maruz kalan cildinizi nemlendirip rahatlatmak ve bronzluğunuzu korumak için tercih edebileceğiniz güneş sonrası bakım ürünleri bu sayfada.



11 CERAVE YOĞUN NEMLENDİRİCİ LOSYON

Kuru ve aşırı kuru ciltler için uzun süreli nem sunan bu losyon, formülündeki %4 Hidro-Üre ile derinlemesine nemlendirme sağlıyor, 3 temel seramid ile cilt bariyerini korumaya ve onarmaya destek oluyor. Düzenli kullanımda kuruluk kaynaklı kaşıntı hissinde %99 azalma sağlayan ürün parfüm içermeyen ve komedojenik olmayan formülüyle hassas ciltler için de uygun.

12 LA ROCHE-POSAY LIPIKAR BAUME AP+M

Formülündeki Aqua Posae, Shea yağı ve niacinamide ile atopiye eğilim gösterebilen ciltlerde kuruluk sonucu oluşan kaşınma hissini azaltmaya

yardımcı olarak, tekrarlama karşıtı etki gösterir.

13 BEPANTHOL DERMA TEMEL NEMLENDİRİCİ

Günlük vücut losyonu, kuru ciltler için anında etkili ve 48 saate kadar etkisini koruyan nemlendirme sağlayarak kuruluğun tekrarlanmasını önüyor. İçeriğindeki Provitamin B5 bakım kompleksi, cilt kuruluğu semptomlarını anında hafifletirken kuruluğun kaynağına inerek, cilt üzerinde kalıcı nemlendirme sağlıyor.

14 BIODERMA ATODERM CREAM ULTRA

Cilt kuruluğu yaşayan normal ve kuru ciltler için önerilen bu nemlendirici

krem, içeriğindeki niyasinamid, Omega 3, 6 ve 9 sayesinde daha güçlü bir cilt bariyeri oluşturuyor. Cildi derinlemesine nemlendiriyor, kuruluk sebebiyle oluşan rahatsızlık ve gerginlik hissinin yatıştırılmasına destek oluyor.

15 CAUDALIE VINOSUN PROTECT

Güneşe maruz kalan cildi onarıırken bronzluğun kalıcılığını 2 hafta boyunca korumaya yardımcı olan ürün, içindeki aloe vera özünü cildi anında rahatlatırken, Hindistan cevizi yağı ile de cildi besliyor. Organik üzüm suyu ise nemlendirici, yatıştırıcı, antioksidan ve prebiyotik özellikleriyle cilt mikrobiyotasını güçlendirmeye yardımcı oluyor.

  tat pur
cildine iyi gelen saflık

BİR SERUMDAN DAHA FAZLASI

SAF KONSANTRE BAKIM



ECZACILIK, OTACILIK VE ŞİFACILIĞIN TANRIÇASI: TÜRK MİTOLOJİSİNDE UMay ANA



Eğer çocukken size, ağaçların, suyun, toprağın, havanın, balıktan arıya, kuşa, solucandan kelebeğe, örümcektek mantara, yılanlardan geyiğe tüm hayvanların da bizim gibi canlı olduğunu öğreten, kedilerle ve çiçeklerle konuşan, gökteki yıldızlarda bizden başka canlıların uygarlık kurduklarından bahseden bir anneniz veya büyükanneniz olduysa, siz artık diğer canlıların kardeşi ve koskoca evrenin öz çocuğu olduğunuzu kavrayarak, kıvançla büyüsünüz.

Ondan sonra ister öğretmen ister ev kadını ister eczacı ister yazar, isterse doktor veya astronom olun, artık ağızları gülüyormuş gibi görünen zavallı

yunusların yunus-parklarda, güçlü seslerle kükreseler de aslan ve kaplanların hayvanat bahçelerinde esir tutuldukları, anestezi ilaçlarla uyuşturularak eğitmenlere itaat ettirildiklerini yani acı çektiklerinin farkında olarak, sadece kâr amacıyla yerlerine beton dökmek üzere kesilen yüzyıllık ağaçlara acıyarak ve elbette bunlara karşı daima mücadele ederek yaşarsınız.

Anneniz veya büyükannenizin, bir zamanlar ağaçlarla konuştuğu için gülenlere, şimdi ilerleyen teknoloji yardımıyla artık bilim, özellikle sinir-bilim (nöro bilim) bize, ağaçların kökleriyle, böceklerin duyargalarıyla, kuşların, geyiklerin, yunusların

sesleriyle, hatta tek hücrelilerin bile özgün yapılarıyla birbirleriyle haberleştiğini hem de kanıtlarıyla açıklıyor.

Ama eğer böyle bir anneniz veya büyükanneniz olmadıysa sakın üzülmeyin, çünkü tabiatın tüm canlıların annesi, dünyanın da tüm canlıların evi olduğunu- çoğunu kadınların kurduğu- masallar, ninniler, tekerlemeler, destanlar, türküler, şiirler, yani özünde mitoloji, günümüzde de edebiyat yoluyla bize bunlar yüzyıllardır anlatılıyor zaten. Yeter ki biz bunları duyalım, dinleyelim, anlayalım ve mutlaka paylaşalım.

Bu konuda çok şanslıyız çünkü kültürümüzde Umay adında binlerce yıllık muhteşem bir hazinemiz var. Türkçenin en güzel eylemlerinden umut etmek ile geceyi aydınlatan, dünyanın en yakın dostu ve dişiliğin sembolü olan 'ay'ın birleşmesiyle meydana gelen adıyla Umay Ana, Türk Mitolojisinde Tabiat Tanrıçası, doğurganlık, bereket, şifadan sorumlu karakterin ta kendisidir.

İnsanlar, henüz evreni ve kendilerini anlamaya yeni başladıkları Paleolitik Çağlar'dan itibaren, tabiatın gücüne duydukları korku dolu hayranlıkla kurdukları kadim inançları, toprağın bereketini, doğurganlığı, yaşamın devamlılığını dişilikle yani kadınlıkla özdeşleştirmiştir. Bu yüzden dünyanın hemen bütün dilleri ve kültürlerinde tabiat ve toprak ANA olarak anılır. Aynı nedenle mitolojilerde yaşamı ve tabiatı koruyan dişi güçler, tanrıçalar olarak hayal edilmiştir.

İşte bizim mitolojimizin tabiat anası, Umay Ana kadınları, çocukları, hayvanları, ağaçları, dolayısıyla tabiatı, suyu, havayı, toprağı ve ateşi korur. Bunlara kötülük yapanları acımadan cezalandırır. Umay Ana, tıpkı diğer çok tanrılı dinlerde de bulunan tabiat tanrıçalarının bizim mitolojimizdeki güçlü kadın figürüdür. Yani o, Anadolu'nun Kibele'si, Yunan Mitolojisinde Leto ve Zeus'un kızı, tabiatın, hayvanların, avın ve doğurganlığın tanrıçası Artemis'i, Roma Mitolojisindeki Diana'dır.

Umay Ana, Türk Mitolojisinin hayat ağacı kabul edilen Kayın ağacının sahibidir. Yeryüzüne bereket dağıtır. Etrafına ışık saçır. Çocuğu olmayanlar kendisine adak adarlar. O gökyüzünde yaşar. Yanında bir kuğu veya zarif bir at ile betimlenir. Beyaz, gümüşten iki örgülü saçı vardır. Fakat en önemlisi Umay Ana, otacı ve şifacıdır. Otlardan ilaç yapar, bunları kadınlara öğretir ve şifa saçır. Bugün farmasötik teknolojiye uygun olarak insan veya hayvanları korumak veya tedavi amaçlı; hayvansal, bitkisel, biyolojik veya yapay kaynaklı kimyasal maddeleri üreten bir endüstri olan

eczacılık, eski çağlarda sadece doğadaki otlardan yapılıyordu. Kimya ve biyoloji, fizik temel bilimleri ve teknoloji sayesinde o otların çok daha gelişmiş sentetik formlarıyla bize şifa dağıtan eczacıların ninesi de işte o eski şifacılarıdır. ("ata" kelimesi sadece erkekleri kapsadığı için atası yerine "nine" kullandım.)

Şimdi bilim ve teknoloji çağında bu gerçeküstü masalların ne gereği var? veya Bize bu mitolojik karakterin ne yararı var? diye soranlar olacaktır. Fakat bunu soranların büyük bölümünün, Yunan, Roma, İskandinav mitolojilerini duymuş, bunlar üzerine yapılmış filmleri izlemiş, romanları okumuş veya bu Batı Mitolojisinden kahramanlar adlarına kurulmuş markaları bildiklerine eminim. Örneğin Pegasus'un Yunan uçan atı, Burak'ın Hz. Muhammed'i Mekke'den Medine'ye uçuran kutsal Arap atı olduğunu bilir ama kendi anadillerinde kurulmuş, bin yıllardır söylenen Türk Mitolojisindeki uçan atın adının Tulpar olduğunu çoğunlukla bilmezler. Oysa Freud'un kurduğu önemli bir bilim dalı olan Psikomitoloji, mitolojiyle psikolojinin, hep aynı materyali, farklı yorumlamalarla ele aldığı savından yola çıkar. "Psikomitoloji, bir çatı kavram olarak, bireysel ve -masal, mit, destan gibi- kolektif metaforik öykülerin, psikodinamik kuram ve yöntemlerle okunması bilimidir."¹ der. Yani, her milletin psikolojisini o milletin mitolojisi belirler. Bu çok önemlidir ve işte bu yüzden mitolojisini bilmeyen milletlerin aidiyet duygusu gelişmez!

Aidiyetsizlik bir milletin savrulmasına, sonunda tarihten silinip, hatta kaybolmasına yol açabilir. Artık geçerliliği tartışılrsa da insanın var olabilmesi için gereken beş temel ihtiyaç kümesi üzerine kurulan Maslow Piramit'inin çok hayati üçüncü basamağında, bu bahsettiğim aidiyet duygusu, sevgi ihtiyacıyla birlikte yer alır. Kendi mitolojisi, dolayısıyla kültürel mirası öğretilmeyerek aidiyetsiz bırakılmış bizim gibi toplumlar, Yunan ve Roma yönünde bir Batı'ya sonra bir de kendi kültürü sandığı Araplar'a savrulur durur, yani sallanır, köksüz kalır. Belki de son yıllarda kendi toplumumuzda birbirimize karşı artan sevgisizlik, merhametsizlik ve saygısızlığın asıl nedeni bu büyük aidiyet ihtiyacımızdan kaynaklanmaktadır?

Umay Ana gibi önemli toplumsal figürleri, dolayısıyla kendi mitolojimizi bilerek büyümek, tüm canlıların evi olan dünyayı ve hepimizin annesi olan tabiatı mal gibi kullanıp, alıp, satıp sömürmenin, onlarla kavga etmenin hem beyhude hem de tüm canlılar için felaket olacağını erkenden kavramamıza yarar. Çünkü, tabiata efendilik taslamanın sonu dünyanın hemen bütün mitolojik anlatılarında insanın

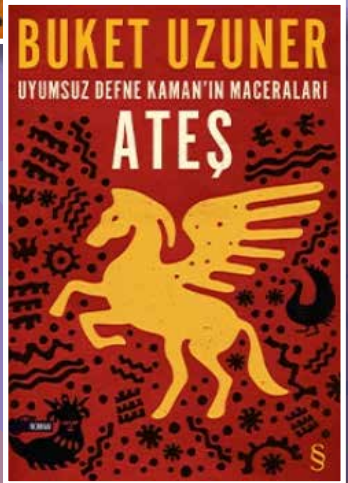
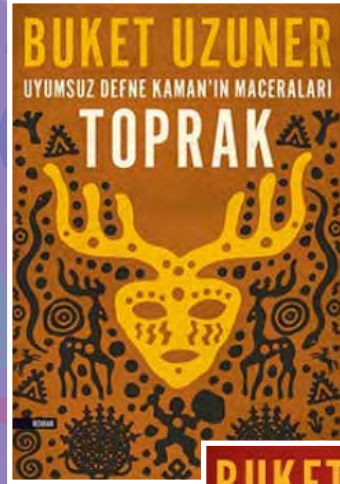
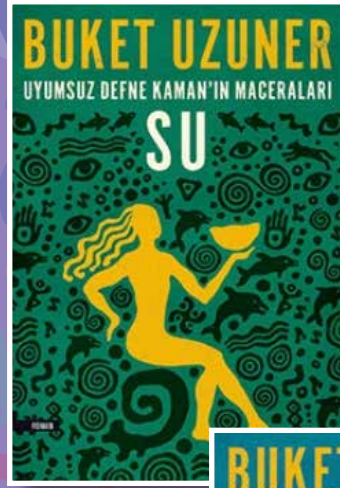
ölümlü olduğu gerçeği yeniden büyük felaketlerle hatırlatılır. Bizim Deli Dumrul Destanımız da böyledir.

İşte bütün bunları yıllardır düşünen biri olarak, oturup dertlenmek yerine “peki ben bu konuda ne yapabilirim?” dedim. Yapabileceklerimden biri, önemli bir hayale dönüştü. Evet, benim çok sade ve çok büyük bir hayalim var! Bu hayalim: Türkiye’de ana okullarından başlayarak her çocuğa mutlaka hayat döngüsü: yani ekoloji ve insanın tabiatın efendisi değil sadece onun bir parçası olduğu: yani mitoloji öğretilmesi. Bir gün ülkemizde bunun gerçekleşeceğine ve küçükken ağaçların canlı olduğunu öğrenen çocukların, ülkeyi yöneten büyükler olduğunda gelişigüzel ağaç kıyımı yapamayacaklarına içtenlikle inanıyorum.

Bu konuda herkesin olduğu gibi benim de yapabileceğim bir şey olmalıydı! O zaman kolları sıvayıp, uzun yıllar sürecek bir işe kalkıştım. Bundan on altı yıl önce, en iyi yapabildiğim iş olan edebiyatta bu hayalimi gerçekleştirmeye karar verdim. Adını “Tabiat Dörtlemesi” koyduğum Su, Toprak, Hava ve Ateş adlı romanları hem Türk Mitolojisi hem de Anadolu’da kültürümüzü etkilemiş diğer önemli mitolojileri merkeze aldığım bir iklim-kurgu roman dizisi yazmaya başladım. Bu romanları iki kadın karakter üzerine kurdum. Biri gerçeğin peşinde koşan genç ve cesur kadın gazeteci Defne Kaman, öbürü onun Kalamış’ta eczanesi olan bilge eczacı büyükannesi Umay Nine. Umay Nine karakteri sadece eczacı değil, ayrıca Kalamış’taki son bahçeli evlerden birinde kendine kurduğu küçük serada yetiştirdiği otlar/bitkilerle bize, kadınların tabiatla ilişkisinin bilim, sağlık, gıda, bereket yani hayatın ta kendisi olduğunu hatırlatsın istedim. Bu romanlarda farklı karakterler olmasına karşın, okurun en çok sevdiği kişinin Umay Nine olması elbette tesadüf değil. Bu aslında, bizim kendi hikâye ve kendi kahramanlarımıza ne kadar büyük ihtiyaç duyduğumuzun da bir yansımasıdır.

Tabiat Dörtlemesi romanlarımı, binlerce yıldır hayatlarımızı iyileştirmek, sağlık ve sıhhatimizi tabiatın şifası ve bilimle korumak ve uzatmak için çalışan Umay Ana ve onun kızlarıyla oğullarından oluşan çalışan ve değerli eczacılarımıza, bilim insanlarına, çiftçi kadınlara, hekimlere, veterinerlere adıyor ve onlara alkışlarla teşekkür ediyorum.

Sakın unutmayın: “Alkış” sözcüğü öz Türkçe teşekkür ve dua anlamına gelmektedir. ●



¹ Prof. M. Bilgin Saydam- <http://psikomitoloji.com/wordpress/psikomitoloji-nedir/>



70.yıl

OTACI BİTKİSEL PASTİL'İN MİMARI



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

OMEGA 3 KULLANIMI HAKKINDA İŞİN DOĞRUSU !

Vücut tarafından üretilmeyen Omega-3 yağ asitleri, kalpten beyine, bağışıklık sisteminden cilt sağlığına kadar dört mevsim boyunca düzenli olarak alınması gereken takviyelerden.

Omega-3, insan vücudunun kendi başına üretilmediği, dışarıdan besinler yoluyla alınması gereken, kalp sağlığından beyin fonksiyonlarına kadar pek çok fizyolojik süreçte kilit rol üstlenen uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleridir. Omega-3 yağ asitleri başta balık olmak üzere çeşitli su ürünlerinde ve bazı sebzelerde bulunur. Günlük enerji ihtiyacının bir kısmı bu sağlıklı yağ asitleri tarafından karşılanır. Bu yüzden vücuda gerek Omega-3 zengini besinler gerekse takviyeler aracılığı ile kazandırılmaları gerekir.

Önerilen günlük Omega 3 alım miktarı, yaşa, cinsiyete ve sağlık durumuna göre değişebilir. Omega 3 takviyeleri alırken yüksek kaliteye sahip ve saflığı test edilmiş ürünleri tercih etmek önemlidir. Yetişkinlerde Omega 3 eksikliği, kronik hastalıklar, yorgunluk, zayıf hafıza, cilt kuruluğu, kalp problemleri, depresyon, anksiyete ve eklem ağrılarına neden olabilir. Çocuklarda ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi gelişimsel sorunlar oluşabilir. Bu nedenle, dengeli bir diyetle yeterli Omega 3 alımını sağlamak büyük önem taşır.

Yazın Omega 3 atlanmamalı!

Vücudun üretilmediği ve mutlaka dışarıdan alınması gereken Omega 3 yağ asitlerinin mevsimsel kullanılması veya ara verilmesi ile ilgili önyargılar doğru değildir. Kemik gelişimi, bağışıklık sistemi ve metabolizma için önemli görevleri bulunan D vitamini ihtiyacı kışın balıktan karşılanırken, yaz aylarında ise güneşin bu ihtiyacı giderdiği, dolayısıyla balık yağına gerek olmadığı algısı gelişmiştir. Ancak balık yağlarının vücudumuzun ihtiyacını karşıladığı asıl madde Omega-3 yağ asididir. Bu nedenle yaz-kış balık yağı tüketimi gereklidir.

Hekim İlaç - Argivit Ailesinin yeni nesil Omega 3 desteği **Argivit Master Fish Oil**, kullanım kolaylığı sağlayan tat ve kokusuyla yaz aylarında da faydalanabileceğimiz bir gıda takviyesi. Mayıs 2025 tarihinde bağımsız bir araştırma şirketi tarafından gerçekleştirilen ürün içerik sonuçlarına



ECZ. SANEM MUMCU

göre; **Argivit Master Fish Oil'in kokusunu her 10 çocuktan 9'u, tadını ise her 10 çocuktan 8'i beğendi.**

Özetle; sağlık profesyonellerinin de önerisiyle hem çocuklar hem de yetişkinler için yaz mevsiminde de düzenli Omega 3 kullanımına devam etmek gerek. Yaz aylarında artan fiziksel aktiviteler ve güneş yanıkları, vücutta enflamasyona neden olabilir. Omega-3 yağ asitleri, güçlü anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Güneşin zararlı UV ışınlarına maruz kalma, ciltte hasara ve erken yaşlanmaya neden olabilir. Omega-3 yağ asitleri, cildin doğal bariyerini güçlendirerek bu hasarlara karşı koruma sağlayabilir. Sıcak hava koşulları, kalp-damar sistemine ekstra yük bindirebilir. Omega-3 yağ asitleri, kalp sağlığını destekleyerek kalp krizi ve diğer kardiyovasküler sorunların riskini azaltabilir. Bu nedenle sağlık profesyonellerinin de önerisiyle hem çocukların hem de yetişkinlerin yaz mevsiminde de düzenli Omega 3 kullanımına devam etmelerini vurguluyoruz.

OMEGA 3 kullanımı hakkında işin doğrusu yaz kış düzenli kullanımı ihmal etmemektir. ●

ANTHELIOS UVAIR™ SPF50+ ÇOK YÜKSEK GÜNEŞ KORUMASI HAVA KADAR HAFİF

YENİ



SERUM DOKU
HYALÜRONİK ASİT + NİASİNAMİD
16 SAAT ANTİOKSİDAN ETKİSİ**

GELECEĞİMİZİN KORUYUCULARI AŞILAR



PROF. DR. YILDIZ CAMCIOĞLU
İstanbul Üniversitesi,
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Ana Bilim Dalı
Enfeksiyon Hastalıkları Bilim Dalı
Klinik İmmünoloji ve
Alerji Bilim Dalı
Emekli Öğretim Üyesi

Dünyamız, yüzyıllardır çiçek, kolera, çocuk felci, veba, frengi, verem, sıtma, sarı humma, grip, HIV/AIDS ve son olarak SARS gibi çeşitli enfeksiyon hastalıkları ile sarsılmıştır. Çiçek hastalığı, 4.yüzyılda dünyaya yayılarak 300-500 milyon kişinin ölümüne neden olmuştur. Çiçek aşısı 1796'da geliştirmiş ve aşının dünya çapında uygulanması ile çiçek hastalığı 1980'de dünyadan silinmiştir. Çiçek aşısının başarısı, bilim insanlarının diğer enfeksiyon hastalıklarına karşı aşı geliştirme çabalarına örnek olmuştur. Polio (çocuk felci) ve kızamık aşısı uygulamaları başarı ile sonuçlanan diğer aşılama örneklerindendir. Polio aşısının geliştirilmesi ile dünyada vahşi poliovirus olgularının sayısı %99.99 azalmıştır. Kızamık aşısının kitlesel uygulanmasıyla da Finlandiya 1993, ABD ise 2000 yılında kızamık enfeksiyonundan arındırılmıştır.

Aşı, temiz içme suyundan sonra, insan sağlığına katkı sağlayan en önemli koruyucu uygulamadır. Aşılar, vücudumuza giren bir mikroorganizmaya karşı konağın verdiği bağışıklık yanıtına benzer immün yanıt oluşturan, enfeksiyon hastalığı yapmayan, antijenik niteliği zayıflatılmış veya ölü mikroorganizma ya da mikroorganizmanın bir kaç antijenini içeren biyolojik ürünlerdir. Aşı ile önlenebilen hastalıklara karşı aşılama programlarını kapsayan 'Genişletilmiş Bağışıklama Programı' (GBP), ülkemizde 1974'te başlamıştır. Çocukluk çağı rutin aşı çizelgesinde (Tablo 1) bulunan aşılar ile invaziv hastalıklara bağlı ölümlerin azaltılması ve enfeksiyon hastalıklarının kontrol altına alınması amaçlanmıştır. Çocuklar, tüberküloz, çocuk felci, boğmaca, difteri, tetanoz, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, suçiçeği, hepatit A, hepatit B ile Streptococcus pneumoniae ve Haemophilus influenzae tip b gibi 13 enfeksiyon hastalığından korunmaktadır. Gebelik dönemi aşılamaları ve doğurganlık

dönemindeki kadınlara yönelik aşılama çalışmaları sayesinde Türkiye'de maternal ve neonatal tetanozun eliminasyonu, Dünya Sağlık Örgütü tarafından belgelendirilmiştir. Ayrıca, Türkiye'de 2019 yılı sonu itibarıyla endemik kızamıkçık virüsü dolaşımının 36 ay süresince kesilmiş olduğu ve Türkiye'nin ilgili dönem için kızamıkçığı elimine etmiş olduğu onaylanmıştır.

Tarihi aşı salgınlarından edindiğimiz bilgiler ışığında, aşıların milyonlarca insanı ölümden koruduğu gerçeği yadsınamaz. Aşıların bir başka yararı da yüksek aşılama oranları ile 'toplumsal bağışıklığın' sağlamasıdır. Toplumsal bağışıklık, enfeksiyon hastalıklarına duyarlı gebeler, yenidoğanlar, 65 yaş üstü kişiler, immün sistemi baskılayıcı ilaç kullananlar, transplantasyon olan kişiler ve doğuştan bağışıklık kusurları olan çocukları korur. Son 10 yılda dünyada aşı karşıtlığı yayılmaya başlamış, COVID-19 salgını da buna katkı sağlamıştır. Salgın sırasında milyonlarca çocuk kızamık aşısı olmamış, gelir düzeyi düşük ülkelerde kızamık aşılama oranı düşmüştür. Ülkemizde, kızamık ve boğmaca gibi hastalıklar aşılama ile %97-98 azalmış iken 2019'dan beri artış gözlenmiştir.

Aşı, enfeksiyon hastalıklarının yayılmasını, enfeksiyon nedeniyle hastane yatışlarını, komplikasyonları, ölümleri, yaşamı sınırlayan sekkeleri, hastaların aşırı antibiyotik kullanımını, antibiyotiklere karşı direnç gelişimini ve kanser oluşumunu engeller. Ailenin ya da topluluğun öngördüğü sakıncalı aşı uygulaması için hekim, hemşire, eczacı aileyi tatmin edecek aydınlatıcı bilgi vererek sorunu çözmeye çalışmalı, ayrıca toplum liderlerinden de destek alınmalıdır.

Çocukluk çağında uygulanması önerilen rotavirüs, meningokok aşısı, insan papilloma virüs (HPV) aşılarının da gelecek günlerde Sağlık Bakanlığı'nın rutin aşı çizelgesine alınmasını diliyorum. ●

Ulusal Çocukluk Dönemi Bağışıklama Takvimi 2025

	DOĞUM	2. ay	4. ay	6. ay	9. ay	12. ay	18. ay	24. ay	48. ay	13 yaş
Hep-B	I									
BCG		I								
KPA		I	II			Rapel				
DaBT - İPA- Hib - HepB (Altılı aşı)		I	II	III			Rapel			
DaBT - İPA- Hib - HepB (Altılı aşı)				I			II			
DaBT - İPA- Hib - HepB (Altılı aşı)						I				
DaBT - İPA- Hib - HepB (Altılı aşı)					Ek doz	I			II	
DaBT - İPA- Hib - HepB (Altılı aşı)							I	II		
DaBT-İPA (dörtlü aşı)									Rapel	
Td										Rapel

Hepatit-B aşısı: Altılı aşı içeriğinde Hepatit B bulunduğu için, 2025 yılından itibaren yenidoğanlara bir kez uygulanacak.

KPA: Konjuge Pnömonokok Aşısı 2+1 uygulanmaktadır.

DaBT-İPA-Hib-HepB: Difteri, asellüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio aşısı, Haemophilus influenzae tip b aşısı, Hepatit B aşısı (Altılı aşı uygulaması 2025’de başladı)

OPA: Oral polio aşısı

KKK: Kızamık, Kabakulak, kızamıkçık

Td: Tetanoz, erişkin tip difteri aşısı

Erişkin Aşı Uygulamaları: Td

65 yaş ve üzeri: Pnömonok ve grip aşılamaşı Hastalıklarına göre risk grubunda olan çocuk ve erişkinlere hekim önerisi ile aşılar uygulanabilir.

Kaynaklar:

Camcioğlu Y. Old stories, new cases. Viral infectious diseases and children’s health Global Pediatrics 2024;9:00210. <https://doi.org/10.1016/j.gped.2024.100210>

Centers for Disease Control and Prevention. Measles Cases and Outbreaks. Accessed April 1, 2023. <https://www.cdc.gov/measles/cases-outbreaks.html>

Bechini A, Boccalini S, Ninci A, Zanobini P, Sartor G, Bonaccorsi G, Grazzini M, Bonanni P. Childhood vaccination coverage in Europe: impact of different public health policies. Expert Rev Vaccines. 2019 Jul;18(7):693-701.

SESSİZ BİR SİNDİRİM SORUNU: SİBO



ECZ. HİLAL KURAL

Modern yaşamın getirdiği stres, beslenme alışkanlıkları ve hareketsizlik, sindirim sistemi üzerinde beklenenden daha büyük etkiler yaratabiliyor. SİBO, yani 'İnce Bağırsakta Bakteri Aşırı Büyümesi', son yıllarda sıkça tanı konulan ancak hala birçok kişi tarafından farkında olunmayan bir sindirim bozukluğu. Normalde kalın bağırsakta yer alması gereken bakterilerin, ince bağırsakta kontrolsüz şekilde çoğalmasıyla ortaya çıkan bu durum, çeşitli mide-bağırsak sorunlarına yol açabiliyor.

SİBO'nun belirtileri oldukça çeşitlidir ve çoğu zaman IBS (İrritabl Bağırsak Sendromu) ile karıştırılır. En yaygın semptomlar arasında kronik gaz, şişkinlik, karın ağrısı, ishal ya da kabızlık ve kötü sindirim yer alır. Daha az bilinen etkileri arasında vitamin eksiklikleri, kilo kaybı, cilt sorunları ve yorgunluk da bulunur. İnce bağırsakta artan bakteri sayısı, besinlerin doğru şekilde emilmesini engelleyerek vücutta çeşitli dengesizliklere neden olabilir.

NEDENLERİ NELERDİR?

SİBO'nun oluşmasında birden fazla faktör rol oynayabilir. Mide asidinin azalması, bağırsak hareketlerinin yavaşlaması, geçmişte geçirilen mide-bağırsak enfeksiyonları ya da bazı ilaçların uzun süreli kullanımı SİBO'ya zemin hazırlayabilir. Ayrıca diyabet, çölyak hastalığı ve Crohn gibi kronik hastalıklar da risk faktörleri arasındadır.

SİBO TEDAVİSİNDE ÇOK YÖNLÜ YAKLAŞIM ŞART

SİBO tedavisi genellikle üç temel adıma dayanır: bakterilerin kontrol

altına alınması, bağırsak florasının dengelenmesi ve tekrarların önlenmesi. Doktor kontrolünde verilen antibiyotikler, bazı durumlarda antifungal ilaçlar ya da farklı antibiyotik kombinasyonları da tercih edilebilir. Tedavi sırasında bireyin genel sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları ve varsa eşlik eden hastalıkları da göz önünde bulundurulur.

BESLENME VE YAŞAM TARZI TEDAVİNİN TEMEL TAŞIDIR

İlaç tedavisinin yanı sıra, düşük FODMAP diyeti gibi fermente olabilen karbonhidratları sınırlandıran beslenme programları, bakterilerin çoğalmasını engelleyerek semptomların şiddetini azaltabilir. Ayrıca karbonhidrat diyeti (SCD) ya da elemental diyet gibi daha sınırlı programlar da önerilebilir. Tedaviye probiyotik takviyeleri, mide asidini düzenleyen doğal destekler ve sindirim enzimleri de eşlik edebilir. Uzun vadeli başarı için bağırsak hareketlerini desteklemek, stres yönetimini sağlamak ve gerekirse bağırsak motilitesini artıran ilaçlar kullanmak da gerekebilir. Bu nedenle SİBO tedavisi, yalnızca bir ilaçla değil, bütünsel bir yaklaşımla ele alınmalıdır.

SAĞLIKLI BİR BAĞIRSAK İÇİN DENGELİ YAŞAM

SİBO fark edilmezse kronikleşerek yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebilir. Bu nedenle sindirim sorunları yaşayan bireylerin bir gastroenteroloğa başvurmaları önemlidir. Bağırsak sağlığı, genel sağlığın temel taşlarından biridir. Sağlıklı bir sindirim sistemi için dengeli beslenmek, stresi yönetmek ve vücudu dinlemek en etkili savunma yöntemleridir. ●

BAZEN SİNDİREMEZSİN

Trafiğin
ortasında park
yeri bulamamayı
SİNDİREMEZSİN!

İşe sürekli
geç kalan birini
SİNDİREMEZSİN!

Temizliğin
sürekli sana
kalmasını
HAZMEDE-
MEZSİN!

Çocuğunun
okuldan kaçmasını
HAZMEDEMEZSİN!

Yalan
söylenmesini
SİNDİREMEZSİN!

Haksızlığa
uğramayı
SİNDİREMEZSİN!



ŞİMDİ ECZANELERDE

Haver

@ / haverfarma | in / Haver Farma | haverpharma.com.tr



YAZ AYLARINDA SAĞLIĞINIZI KORUYUN



ECZ. DİLEK ARİFOĞLU

Yaz mevsimi deniz, güneş ve tatil ile özdeşleşse de, bazı sağlık risklerini beraberinde getirir.

Güneş çarpması, ishal, böcek ısırıkları, cilt yanıkları yazın sıkça karşılaşılan sorunların başında gelir. İşte bu noktada eczacılar, yaz aylarında sağlığın korunmasında önemli bir rol üstlenir.

Yaz mevsimi, güneşin, denizin ve tatilin tadını çıkarmak için harika bir zaman. Ancak bu keyifli dönemde sağlık ihmal edilmemeli. Sıcak havalar, seyahatler, dış ortamda geçirilen uzun süreler bazı sağlık risklerini artırabilir. Yaz sıcakları bazı ilaçların etkisini değiştirebilir veya bozulmalarına neden olabilir. Özellikle insülin, göz damlaları, bazı antibiyotikler ve sıvı ilaçlar yüksek sıcaklıkta etkilerini kaybedebilir. Tatilde bu ilaçları soğuk zinciri bozmadan taşımak büyük önem taşır. Ayrıca bazı ilaçlar ışığa duyarlılık yapabilir. Bu ilaçları kullanırken güneşe çıkmak, ciltte ciddi reaksiyonlara neden olabilir.

Güneş yanıkları, cilt yaşlanması, kahverengi lekeler ve hatta cilt kanseri riskinin önlenmesi açısından güneş koruyucu ürünler büyük önem taşır. Eczanelerden temin edilen güneş kremleri, farklı cilt tiplerine uygun,

dermatolojik olarak test edilmiş ürünlerdir. Güneşe çıkmadan 20-30 dakika önce uygulanmalı, denize girdikten sonra ve/veya 2-3 saatte bir yenilenmelidir. En az SPF 30 koruma faktörüne sahip ürünler tercih edilmelidir.

Tatile giderken tatil çantasında olması gereken sağlık ürünleri:

- Ağrı kesici ve ateş düşürücüler
- Alerji ilaçları ve antihistaminik kremler
- Güneş koruyucu ve güneş sonrası nemlendirici ürünler
- Böcek ısırıkları için losyon veya sprey
- Mide ilaçları ve probiyotik (bulantı ve ishal durumunda kullanmak üzere)
- Yara bandı, antiseptik solüsyon, gazlı bez vs.
- Kişisel reçeteli ilaçlar ve vitamin takviyeleri

Unutmayın, eczacınız sadece ilaç veren kişi değil, sağlığınız için her mevsim danışabileceğiniz güvenilir bir sağlık danışmanıdır. Yaz aylarını keyifle ve sağlıklı geçirmek için ilk durağınız eczaneniz olsun. Sadece acil durumlarda değil, sağlığınızı koruma yolculuğunuzda da eczacınız her zaman yanınızda. ●





%99
DOĞAL
İÇERİKLİ

SLS
İÇERMEZ
FLORÜR
İÇERMEZ

Çocuklar için diş fırçalamak
Hiç Bu Kadar Eğlenceli Olmamıştı



smileyes



YUTULABİLİR
GÜVENLİ
FORMÜL



Bebekler ve Çocuklar için
En Düşük RDA
Seviyesi ile Güvenli

DOĞAL
ÖZLER
İÇERİR

Çok Kuru & Atopik Ciltlere Özel Kuruluğa Bağlı Kaşıntıyı Başlamadan Önle!

**YENİ****Bepanthol®**
SensiDaily

1
Temizle & Yatıştır

2
Nemlendirir

Yüz ve Vücut Temizleme Jeli

Çok Kuru veya Atopik Ciltler
İçin Günlük Temizleyici

Prebiyotikli Özel Formül

Oldi kurutmadan temizler ve yatıştır

200ml

**Bepanthol®**
SensiDaily**Vücut Kremi**

Çok Kuru veya Atopik Ciltler İçin
Prebiyotikli Özel Bakım

- Doğal yağlar içerir.
- Uzun süreli nemlendirme sağlar.
- Pediyatrik ve dermatolojik kontrol altında test edilmiştir.

400ml

**1. Temizle****2. Nemlendir**

