

38 SAYFALIK MODA BÖLÜMÜYLE HARİKA GÖRÜN!

KENDİM OLMAK GÜZELDİR!™

# Women's Health

YAZA HAZIR OL!

**SEKSi  
FORMA  
KAVUŞ**

Sonucu 21 Günde Gör

**MUHTEŞEM CİLDE  
SAHİPOLMANIN  
5 SIRRI**

**İLİŞKİNİ  
İHANETTEN  
KORUMANIN  
YOLLARI!**

**1.572**

**YENİ TÜYO: Fitness  
Beslenme, Cinsellik,  
Moda, Bakım, Sağlık!**

**VÜCUT  
SEKLINE  
GÖRE**  
Mükemmel  
Egzersiz  
Planı

**ALERJİYİ  
UZAK TUT  
SAĞLIĞINI  
KORU!**

**KİLO  
VERMENİN  
10  
ŞAŞIRTICI  
YOLU**



58

YASLANDIKÇA  
CİLTLERİNİN  
SARKIMASINDAN  
ENDİSELENEN  
KADINLARIN  
ORANI

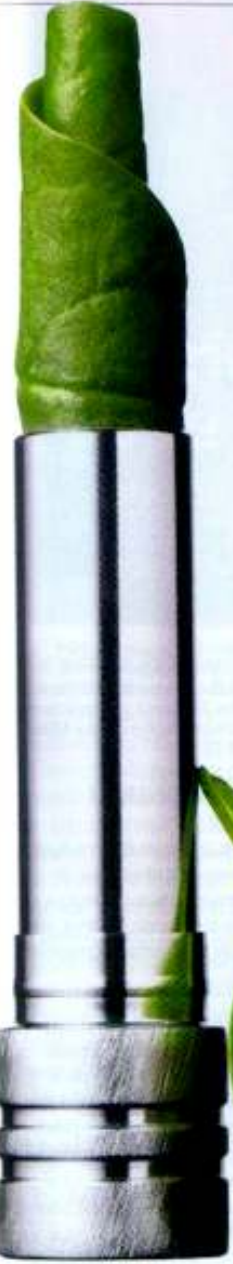
David Geffen School of Medicine'da Dermatolog Howard Murad derinin alt tabakalarındaki hücrelerin asin üretimini engellediğini söylüyor. Bu da ölü hücrelerle, cilt yağının birleşerek gözenekleri tıkanması anlamına gelir. Havuc yemenin başka bir nedeni de, A Vitamininin cilt kanseri hücrelerinin gelişimini azaltması. Bu nedenle her gün 16 tane bebek havuc yemeye başla.

**DİĞER SEÇENEK** Bir bardak süt; bir dilim cedar peyniri.

#### BİTTER ÇİKOLATA

Bu bir ilaç ve bizim ona ihtiyacımız var. Siyah çikolatadaki flavonol denilen antioksidan madde, ciltteki pürüzlülüğü giderirken güneş yıpranmalarına karşı cildi koruyor. The Journal of Nutrition'da yapılan çalışmalara göre 326 miligram flavonol takviyeli kakao içen kadınların az miktarda antioksidan içeren kakao tüketenlere oranla daha iyi bir cilt yapısına ve UV ışınlarına karşı dayanıklılığa kavuştukları belirtildi. Yapman gereken her gün bir miktar flavonol içeren çikolatalardan yemek.

**DİĞER SEÇENEK** Böğürtlen, yabanmersini, visne ve ahududu.



#### BADEM

Sana güzel bir haberimiz var. Badem, kuruyemiş sınıfına girmiyor. Onlar tohum. Ayrıca seni güneş ışınlarından koruyacak bir E Vitamini deposu. Gönüllüler günde 14 miligram vitamin aldı (yaklaşık 20 badem yiyerek) ve maruz kaldıkları UV ışınlarından, hiç vitamin almayanlara oranla daha az etkilendikleri görüldü. Yale Üniversitesi Profesörlerinden Jeffrey Dover'in açıklamalarına göre, E Vitamini deri hücrelerini UV ışınlarının ve hücre hasarına neden olan serbest radikallerin etkisinden koruyor.

**DİĞER SEÇENEK** İki yemek kaşığı fıstık ezmesi; yarım kase brokoli.

#### HAVUÇ

Onu gözlerle iyi gelen sivilceleri tedavi eden turuncu ve sihirli bir değnek olarak nitelendirebiliriz. Aynı zamanda bir A Vitamini deposu. UCLA's

#### KETEN TOHUMU

Bu minicik tohum icine sığdırdığı omega-3 yağ asidi ile lekeleri ve kınıklıkları gideriyor. The British Journal of Nutrition'ın yaptığı araştırmalar altı hafta içinde 2 gram O-3 alan kişilerde daha az kızamık ve alerji meydana geldiğini, bunun yanı sıra daha nemlenmiş bir cilt sağladığını ortaya çıkardı. Sabah yulaf ezmenin akşam da sebzenin üzerine biraz serpistir.

**DİĞER SEÇENEK** Ketentohumu yağı (sotelenmiş sebzele bir yemek kaşığı); somon balığı (110 gr), ceviz (28 gr ya da 14 adet ikiye bölünmüş).

#### YESİLÇAY

Yeşil çay metabolizmada ne tür değişiklikler yapar? Sıcakken içildiğinde vücut enfeksiyon giderici ve kanser önleyici olarak bilinen bir antioksidan olan katesin salgılar. Çayın bu

# CİLDİNİZE HAYAT VERİN

DCL Dermo kozmetik ürünleri foto yaşlanma, nikotin hasarı, saç dökülmesi, cilt kuruması, kıl dönmesi, güneş ve yaşlılık lekeleri, göz altı morlukları ve şişlikleri, kırışıklıklar, sivilce ve diğer tüm cilt problemlerinde; cildin bakımını desteklenmesini, geliştirilmesini karşılamaya yöneliktir.



**Sadece Yetkili Eczanelerde**

LYNELL SAĞLIKLI YAŞAM ÜRÜNLERİ LTD.ŞTİ.

#### Bölge Bayiiileri

- Ankara : 0312 467 55 44
- İstanbul : 0216 478 57 27
- Adana : 0322 232 50 09
- Bursa : 0224 224 79 57
- Eskişehir : 0505 925 95 14

www.dclskincare.com

## gözlerime bak ve söyle

» Antalya'da açılan Mardan Palace Otel'in Spa Merkezi yepyeni yöntemlere ev sahipliği yapıyor.

AKDENİZ'İN EN ÜNLÜ SAHİLLERİNDEN BİRİ OLAN Lara'da 180.000 m<sup>2</sup> alana inşa edilmiş, oldukça lüks bir otelde kısa bir gezintiye çıkaralım seni. Mardan Palace, Dolmabahçe, Kuleli Erkek Lisesi, Kız Kulesi ve Galata Köprüsü'nü sınırlarında dahil ederek, Antalya'ya İstanbul'u taşımış adeta.

Üzerinde durulması gereken husus Türkiye'nin hatta dünyanın en konforlu spa merkezlerinden biri olan 7500 m<sup>2</sup>'lik alana yayılan Mardan Spa Merkezi. En yeni tekniklerin uygulanmaya başlandığı, spa merkezinde kökeni 2000-3000 yıl öncesine dayanan alternatif tıp yöntemleri de uygulanmaya başlanacak. Örneğin İridoloji...

**Peki, nedir bu İridoloji?** Mükemmel bir şekilde tasarlanmış gözlerimizin görme işinin yanında "gösterme" vazifesi de yaptığını söyleyelim. Dijital kamera ve özel mikroskopla iki gözün fotoğrafları alınır. Fotoğraflar bir iridolog tarafından değerlendirilir.

"İridoloji, irisin incelenmesiyle kişinin bedenindeki organların ve sistemlerin durumunun teşhis ve analizidir" diyor Akupunktur Uzmanı Dr. Ali Rıza Avkan. Söyle ki; gözün renkli kısmını oluşturan iris tabakası üzerindeki şekiller ve lekeler, genetik olarak kişiye miras kalmış hastalıkların habercisi olabiliyor. Örneğin, İris'in üst kısmındaki işaretler beyin ve bas, alt kısmındakiler bacak, karın, üreme bölgeleri, yan tarafındakiler kalp, ciğer ve sırt bölgesi ile ilgili genetik zayıflıkları simgeliyor. İristeki kırmızımı ve turuncu lekeler ise vücudun kansere yatkınlığını gösteriyor.

Nasıl mı? "Gözler fizyolojik olarak optik sinirler yoluyla Dura Mater'le bağlantılıdır. Fazla ayrıntıya girmeden söylemek gerekirse gözler sinir ağıyla hipotalamus, epifiz ve hipofiz ile ilişki içindedir. Beyindeki bu yapılar tüm bedendeki fizyolojik ve psikolojik pek çok olayı kontrol eder. Bu anatomik ve fizyolojik durumdan dolayı sinirler, kan damarları, lenf yoluyla gözler bedeninin biokimyasal, metabolik, yapısal ve hormonal durumuyla doğrudan ilişki içindedir" diyor Dr. Avkan ve ekliyor: "Bu bilgi gözün iris, retina, sklera, pupilla, konjonktiva ve kornea gibi çeşitli kısımlarında kaydolur. Bir refleks zon gibi davranarak kişinin enerjetik, duygusal ve fiziksel durumu hakkında yardımcı olur."

Rusya, Almanya, İngiltere, ABD ve Fransa gibi birçok ülkede uygulanan İridoloji analizi, üzerinde yaklaşık 28.000 sinir ucu bulunduran bir organ esas alınarak yapıldığına göre inandırabilirlik payı ciddi oranda yüksek.

İridolog, göz analiziyle hastanın bedeninde ki dengesizlikleri bulur ve ona uygun bir beslenme, yaşam tarzı ve beden desteği sunar. İridoloji özel bir tanı yönteminden çok genel sağlık durumunu değerlendirmeye yardımcı olan ağrısız, ekonomik ve invazif olmayan (beden için girişimsel olmayan) bir yöntemdir. Dr. Avkan'a göre;

► İridoloji tüm tamamlayıcı tıp konularında olduğu gibi aynı amacı tasir. Bize hastalıklarımızın asıl sebebini bulma, böylece problemden tam olarak kurtulma konusunda bir pusuladır.

- Hastalıkları önleme, koruyucu sağlık için de mükemmel bir yardımcı.
- İlerde hastalığa yol açacak bedendeki bir dengesizliği bize önceden bildirir.
- Hastalıklara yatkınlık konusunda bizi bilgilendirir.
- Sistemdeki geçmiş ve kronik dengesizlikler konusunda açıklayıcı bilgi verir.
- Beden, duyu ve kişilik üzerinde ince ayar ve çözümlerle yaptığımızı sağlar.

## Cildinizle Başınız Dertte mi?



*Skinbelle*  
Cildinize Gençlik Katar

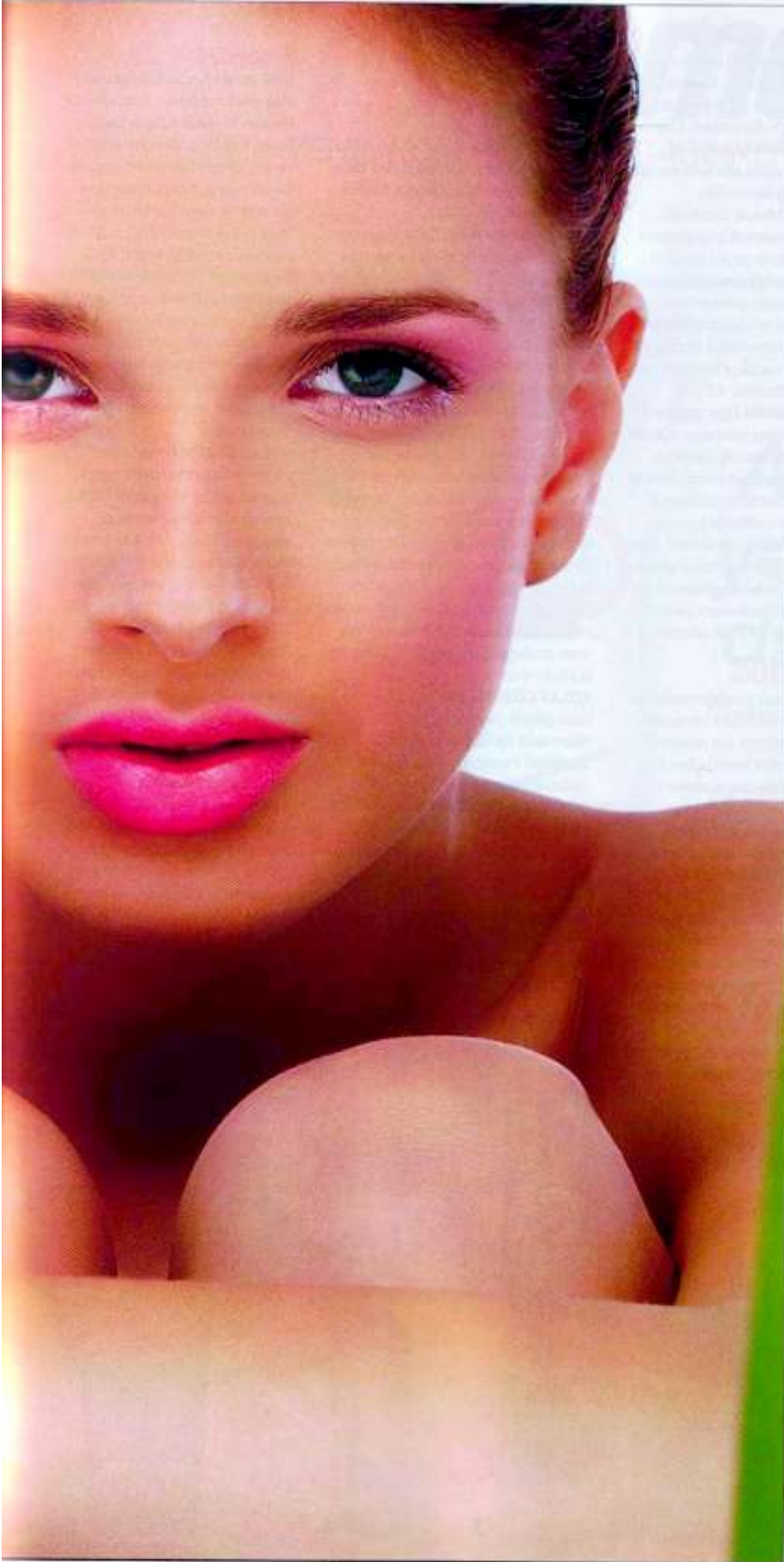


**MEGA**  
Medikal

Sadece Yetkili Eczanelerde...

Müşteri Danışma Hattı  
0312 466 00 33

[www.megamedikal.com.tr](http://www.megamedikal.com.tr)  
[mm@megamedikal.com.tr](mailto:mm@megamedikal.com.tr)



# Saçınızla Başınız Dertte mi?



*Hairbelle*  
Saç Köklerinize Güç Katar



 **MEGA**  
Medikal

Sadece Yetkili Eczanelerde...

Müşteri Danışma Hattı  
0312 466 00 33

[www.megamedikal.com.tr](http://www.megamedikal.com.tr)  
[mm@megamedikal.com.tr](mailto:mm@megamedikal.com.tr)

# Fotonlarla Yağlara Müdahale

Her geçen gün bölgesel yağ fazlalıklarıyla ilgili problemlerden yakınan kişilerin sayısı tüm dünyada hızla artıyor. Bilim adamları istenmeyen yağ fazlalıklarımızın giderilmesi veya küçültülmesinde yeni bir teknoloji geliştirerek modern tıbbın hizmetine sundu.

Uzm.Dr.Sinan İBİŞ • sinanibis@flavius.com.tr

## Lazer Lipoliz tekniği...

Diod lazerden elde edilen foton enerjisi, istenmeyen yağların bulunduğu vücut bölgelerine cildin derinliklerine gönderiliyor. Bu giderme işleminde öncelikle problemin olduğu alana lokal anestezi uygulanıyor, sonrasında ise foton enerjisinin aktarılacağı fiber optik kablo istenmeyen yağların içerisine sokuluyor ve diod lazer enerjisi istenmeyen yağ hücrelerini pıhtılaştırıyor. Diod enerjisinin tam olarak hangi bölgelerde etkili olması isteniyorsa etkinin olması gereken noktalar cildin yüzeyinden net olarak izlenebiliyor ve tedavi edilen alanlar kolaylıkla takip ediliyor.

## Seden daha faydalı?

Bu metod özellikle spor, diyet ve diğer harici yöntemlere direnç gösteren bölgesel yağ depolanmalarının giderilmesinde tercih ediliyor. Yağ depolayan ve adipozit adı verilen hücrelerle diod lazer enerjisi direkt olarak temas ettiğinden, lokal yağların giderilmesi daha kolay ve daha sağlıklı olabiliyor. Yağların cerrahi olarak boşaltılmasında genetik liposuction işlemine göre lazer lipoplastinin iyileşme süreci daha kısa sürüyor ve sertleşmiş dokuların bulunduğu bölgelerde ise uygulamalar daha kolay gerçekleştirilebiliyor. Kadın, erkek herkesin faydalana- bildiği bu yöntemle aşırı yağlanma

sorunları, bölgesel yağlanma sorunları, çene altındaki yağlanma problemleri, vücuttaki yağlanmaya bağlı asimetri problemleri ile bölgesel elastikiyet problemleri tedavi edilebiliyor.

## Hangi bölgelerde, nasıl uygulanabiliyor?

Yüz, bilekler, baldırlar, diz çevresi, sırt ve karın bölgesi, çene altı ile kollarındaki bölgesel yağ fazlalıklarında tercih ediliyor. Tek seanslık bir uygulama gerçekleştiriliyor. Uygulamadan önce uygulamanın yapılacağı alana lokal anestezi yapılıyor, uygulama alanına herhangi bir keşi yapılmıyor. İşlem uygulanacak alandaki problemlerin büyüklüğüne göre 15 - 30 dakika arasında sürebiliyor. İşlemden sonra tatlıp edilen yağ dokusu boşaltılmıyor, bu dokuların vücut tarafından emilmesi bekleniyor. Hastanede yatmayı ve işten izin almayı gerektiren bir metod değil. Uygulamadan sonra sıkı bir bandaj yapılması öneriliyor. Uygulamadan sonraki ilk birkaç gün boyunca uygulama yapılan alanda hafif ağrı, kaşıntı ve gerginlik hissedilebiliyor. Nadiren de uygulama yapılan alanda 1 - 2 haftada koybolabilen morluk olabiliyor.

## Kimlerde uygulanmıyor?

Kalp pili olanlar, hamilelik döneminde olanlar ve karaciğer

yetmezliği olanlarda lazer lipoplasti uygulanmıyor.

## Beklenen sonuçlar:

İstenmeyen yağ depolarında azalma, vücut şeklinde gözle görülür iyileşme, toparlanmış ve gerginleşmiş bir cilt, tedavi bölgesindeki dokunun normal kuvama gelmesi, giderek artan düzleme ile erken sonuçlar ilk 4 haftada, en iyi sonuçlar ise 6 ayda belirgin olarak gözlenebiliyor. Lazer lipoplastinin gerçekleştirildiği bölgelerde yağ dokusu azalmaya başladığında eş zamanlı olarak cildin elastikiyeti ve sıklığı da artıyor.

## İşlemden sonra yapılması gerekenler:

Lazer lipoliz işleminden önce ve sonra, pıhtılaşan ve parçalanan yağ hücrelerindeki trigliserit adı verilen yağların daha hızlı vücuttan atılmasını sağlamak için bol su içilmesi, daha fazla meyve ve sebze tüketilmesi, tıbbi gıdalardan uzak durulması ve yaşama egzersiz katılması tavsiye ediliyor.

## Kimler uygulamalı?

Bu yöntem özellikle estetik cerrahlar tarafından gerçekleştirilen liposuction işlemine benzer, alternatif bir yöntem olduğundan, yine bu yöntemin estetik cerrahlar tarafından uygulanması tavsiye ediliyor.

