

# sağlık

sağlıklı yaşam için öneriler

İREM ORHAN

## Kışın Bu Besinlerle Güçlenin

Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı İpek Ertan, "Kışın hem vücudumuzun enerjisini yükseltmeye hem de tok tutmaya yardımcı olan bazı besinler var. Bu besinler aynı zamanda tatlı isteğinin de önüne geçebiliyor. Soğuk kış günlerinde bu besinlerin tüketimine özen göstererek hem sağlıklı hem enerjik olmak mümkün" diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı İpek Ertan, kışı enerjik geçirmenizi sağlayacak altı besini anlattı, önerilerde bulundu.

### Somon

Somonun en bilinen özelliği omega 3'ten zengin olması. Fakat son yıllarda yağda eriyen bir vitamin türevi olan ve çok kuvvetli bir antioksidan özelliği olan aksantinden de somonun çok zengin olduğu bulundu. Aksantinin gençleştirmekten tutun bağışıklığı güçlendirmesine ve enerji metabolizmasına kadar birçok yerde vücudumuzu olumlu anlamda destekliyor. Haftada bir kez 150-200 gram somon tüketmekte fayda var.

### Ceviz, fındık, badem

Hem omega 3 içeriğinin yüksek olması hem de B12'den zengin olması kuru yemişlerin enerji veren yiyecekler içinde önemli yerde olmasını sağlıyor. Magnezyum ve demirden de zengin olan ceviz, fındık ve bademi her gün bir avuç tüketebilirsiniz.

### Nar

Nar, hem C vitamininden zengin hem de enerjimizi artıran bir meyve. Kış aylarında haftada birkaç kez tüketmekte fayda var. Fakat düzenli antihipertansif ve diüretik ilaç alanların tüketmemesi gerekiyor.

### Kırmızı et

Kırmızı et, demir içeriği yüksek ve insan vücuduna biyoyararlılığı en yüksek demiri içeren besin. Demir kan hücrelerinin yapısında bulunuyor. Ülkemizde özellikle kadınların birçoğunda demir eksikliğine bağlı kansızlık sıklıkla görülüyor. Vücutta enerji düşüklüğüne de yol açan kansızlığa karşı, haftada üç kez birer porsiyon et tüketin.

### Yulaf

Yulaf, diğer birçok tahıla göre yavaş kana karışması sayesinde insülin salınımı artırmıyor. Kan şekeri hızlı yükselip düşmediğinden de enerji veren besinlerin arasında yer alıyor. Sindirim sisteminin iyi çalışmasını sağlayarak enerji üretimine katkıda bulunan yulafı, haftada 2-3 kez kahvaltı yerine veya ara öğün olarak tüketebilirsiniz.



### Unutkanlığa Karşı Etkili

"Güçlü bir hafıza için dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, sağlıklı bir beslenme modeli uygulamaktır" diyor Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Sıla Bilgili Tokgöz konuyla ilgili sözlerine şöyle devam ediyor; "Doğal bir bitki pigmenti olan flavonoidler, çilek, yaban mersini, böğürtlen, nar, mürdüm eriği, frambuaz ile siyah dut gibi kırmızı ve mor meyvelere renk vermelerinin yanı sıra hafızanın güçlenmesine de yardım ediyor. 2012 yılında Annals of Neurology Dergisi'nde yayımlanan bir makalede; her hafta, iki veya daha fazla porsiyon çilek ve yaban mersini tüketen kadınlarda, hafıza kaybının normalden iki buçuk yıl daha gerilediği belirtiliyor."

## Spor Giyim Dünyasına Yeni Soluk



Spor yaparken ya da günlük hayatta rahatça kullanılabilecek tasarımların yer aldığı Yeni İnci spor koleksiyonu, tayt, sporcu atleti, dikşsiz tayt, askılı ve kollu sporcu t-shirt'ü olmak üzere geniş ürün çeşitliliğiyle dikkat çekiyor. Mikro kumaştan üretilen ürünler toparlayıcı özelliği ile korse görevi görerek vücutta daha fit bir görüntü yaratırken, nefes alabilen kumaştan üretilen tasarımlar terin ciltten uzaklaşmasını sağlıyor.

## Kirpik Diplerinizi Yeterince Temizliyor musunuz?

Yapılan makyajın temizlenmemesi ve uzun süre ciltte kalması göz iltihabına sebep olabiliyor. "Tedavisinde her gün düzenli olarak sıcak, nemli ve temiz bez ya da pamuk ile göz kapağına yapılan hafif bir masajla kirpik dibinin temizlenmesi önemli oluyor. Bu işlem beş dakika boyunca günde iki üç kere uygulanıyor ve kirpik dibi temizleniyor" diyor Batıgöz Sağlık Grubu'ndan Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Murat Ün ekliyor; "Ayrıca göz hekiminin yazacağı antibiyotikli kremler veya steroidli göz damlaları da komplikasyonları önlemek ve kişiyi rahatlatmak için çok önemli oluyor."

## Göz Çevresinde Kristal Işıltısı

Göz altı torbaları, koyu halkalar, kırışıklıklar... Konu göz çevresi olunca sorunlar listesi de uzuyor. Dosa Medikal'in sunduğu, İspanyol markası Ultim-Eyes Meso ise göz çevresinde oluşan tüm sorunlara yanıt vermek için geliştirilmiş yepyeni bir ürün olma özelliğiyle şu aralar dikkatleri üzerine topluyor.

### Nemi Artırıyor

Göz altlarındaki koyu halkaları, torbaları, kuruluk ve kırışıklıkları tek ürünle giderebilmenin mümkün olabileceğini hiç düşünmüş müydünüz?

Bir mezoterapi yöntemi olan Ultim-Eyes, içeriğindeki özel bileşenler sayesinde tüm bu sorunları gidermeye yardımcı oluyor ve kristal parlaklığında bir göz çevresi yaratıyor. İçeriğindeki peptidler ve hiyalüronik asit sayesinde göz çevresini sıkılaştırıyor, bölgedeki nemi artırıyor ve kırışıklıkları azaltıyor.

### Kapsamlı ve Etkin İçerik

Ultim-Eyes Meso'yu hastalarına uygulayan, Gökhan Haytoğlu Kliniği'nden Medikal Estetik ve Tamamlayıcı Tıp Hekimi Dr. Ezgi Eryılmaz, yeni nesil bu mezoterapi yönteminin zengin, çok kapsamlı ve etkin içeriğiyle diğer yöntemlerden ayrıldığını söylüyor. Şimdiye kadar çok iyi sonuçlar aldığını ve hasta memnuniyetinin yüksek olduğunu belirten Eryılmaz, tedavinin altı seanslık kürler halinde uygulanmasını, tamamlayıcı olarak da Ultim-Eyes kreminin kullanılmasını öneriyor.

