

Günümüz dünyasında sağlığımızı korumanın ne denli önemli olduğunu ve maddi, manevi birçok problemden bizi nasıl uzak tuttuğunu artık çok daha iyi anlıyoruz. Koruyucu hekimliğin son zamanlardaki şüphesiz en güçlü silahlarından biri ise damar içi takviyeleri. Bu yeni yönetime ilişkin merak ettiğiniz her şeyi, Gökhan Haytoğlu Kliniği'nden Medikal Estetik ve Tamamlayıcı Tıp Hekimi Dr. Ezgi Eryılmaz anlattı.

Yediğimiz içtiğimiz birçok gıdanın, hormonlar ve birçok başka dış sebep nedeniyle besin değeri bakımından eskisi gibi zengin olmaması; buna ilaveten maruz kaldığımız ve vücudumuzda toksik stres yaratan birçok faktör, ihtiyacımız olduğu kadar vitamin, mineral, antioksidan alamamamıza sebep oluyor. Bunun sonucunda ya hasta oluyoruz ya da kendi potansiyel enerjimizi en üst seviyede yaşayamıyoruz. Bu sebeple birçok takviye almamız, kaçınılmaz bir gereklilik halini alıyor.

Ağız yoluyla alınan takviyeler aslında eskiden beri biliniyordu. Ancak son dönemlerde damar yolu uygulamaları çok daha popüler oldu. Bunun en önemli sebeplerinin başında, damar içi takviye uygulamalarının çok daha hızlı ve etkili olması geliyor. Ağız yoluyla alınan takviyeler vücuda girdiği anda birçok fiziksel ve kimyasal reaksiyona maruz kalıyor ve bunun sonucunda etkileri görece azalıyor. Her maddenin kendi doğasına ve vücuda etkilerine göre kullanılması gerek. İşte bu sebeple özellikle vücuda çok faydalı bazı takviyeleri damar yoluyla uygulamak çok daha akılcı ve etkili.



Dr. Ezgi Eryılmaz / Medikal Estetik ve Tamamlayıcı Tıp Uzmanı

Damar yoluyla uygulanan bu takviyeler, serum şeklinde kürler halinde alınmalı. Ama elbette ki kontrollü bir takviye sağlanması ve kişiye özel bir tedavi planı çizilmesi şart. Bazı takviyeler için kan değerleri istenmesi gerekebilmektedir. Unutmayın, vücudu hastalıklardan korumak ve varolan sağlığı güçlendirmek; tedavi olmaktan, maddi ve manevi olarak çok daha konforludur. En değerlinize, sağlığınıza iyi bakın...

**VAZGEÇİLMEZ
TEMEL SAĞLIK
TAKVİYELERİ**

Glutasyon

Üç adet aminoasitten oluşan, tripeptit yapıdaki glutasyon, vücudumuzdaki serbest radikal denen toksik maddeleri yakalayarak vücudun arınmasını sağlayan çok güçlü bir antioksidan maddedir. Halihazırda vücudumuzda bulunan bu organik madde, gerek havadan gerekse yediklerimizden maruz kaldığımız toksik maddeleri temizlemesinden ve yapım yıkım oranının değişmesinden dolayı zamanla azalır. Sürekli maruz kaldığımız güneş ışınları, vücutta stres

“Dışarıdan alınması zorunlu olan B vitamini kompleksi, özellikle yeni hücre yapımı, sinir sisteminin ve bağışıklık sisteminin sağlıklı çalışması için şarttır.”

olarak algılanıp ciltte kararmaya yol açar. Glutasyon, bu stresle de başa çıkar ve özellikle cilt beyazlatmada ve leke tedavilerinde kullanılır. Yaşam kalitemiz için hayati öneme sahip bu madde, ağız yolu takviyeleriyle alındığında mide asidinin etkisiyle parçalanır. Bu sebeple özellikle damar yoluyla alınması çok daha etkilidir. Kaliteli yaş alma ve hastalıklardan korunma (wellaging-antiaging) amacıyla haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans uygulanması tavsiye edilir.

KoenzimQ10

Organik, vitamin benzeri bu madde “ubiquinone” olarak da bilinir. Vücutta hücreler arası elektron taşıma görevini görür ve birçok reaksiyonda olmazsa olmaz bir faktördür. En önemli işlevi hücrelere enerji sağlamaktır. En çok enerjiye ihtiyaç duyan organlarımız olan kalp, damar ve kaslarda en fazla bulunan bu madde, tüm canlı hücrelerin enerji üretiminden sorumlu reaksiyonların kilit maddesidir. Özellikle bu özelliği nedeniyle “anti-aging” terapilerinde kullanılır. Corona’dan sonra iyileşme süreci ve sonrasında iyi bir destek tedavi olarak da önerilmektedir. Koruyucu ve anti-aging etkileri açısından haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans.

Çinko

İnorganik bir element olan çinko, vücut tarafından üretilmediği için dışarıdan alınması gereken, “esansiyel” dediğimiz maddelerden biridir. Vücutta birçok reaksiyonun gerçekleşebilmesi için çalışan enzimlerin olmazsa olmazıdır. Her an dışarıdan maruz kaldığımız toksik maddelerin temizlenmesi için, vücudumuzda birçok reaksiyon gerçekleşir. Yaşlanmanın, bu reaksiyonların sekteye uğramasından kaynaklandığı düşünülürse, yaşlanmayı geciktirmek için çinko takviyesi kaçınılmaz olmaktadır. Çinkonun, özellikle cilt yenilenmesi, saç ve tırnak sağlığı açısından faydaları bilinmektedir. Korunma,

bağışıklığı destekleme ve anti-aging açısından haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans şeklinde uygulanması tavsiye edilir.

Selenyum

Bir “eser” element olan selenyum da dışarıdan almamız gereken bir madde. Selenyum ihtiyacımızı tamamen yediklerimizden sağlıyoruz. Özellikle toprakta selenyumun eksik olduğu bölgelerde yaşayanlarda daha sık kanser vakaları görülürken çocuklarda gelişme ve büyüme geriliği, kalp rahatsızlıkları saptanmış. Antioksidan olarak çok önemli bir madde olan selenyum birçok hayati reaksiyonda rol alır. Özellikle vücudun enerji metabolizmasında görev alan tiroid bezinde yüksek miktarda bulunan selenyum, sağlıklı bir metabolizmanın olmazsa olmazlarındandır. Korunma ve anti-aging için haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans önerilmektedir.

Alfa Lipoik Asit

Normalde vücudumuzda mevcut olan bu organik bileşen, çok güçlü bir antioksidandır ve enerji metabolizmasında görev alan bir yağ asididir. Eksikliğinde sinir hücrelerinde problemler ve hızlı bir cilt yaşlanması görüldüğü bilinen bu maddeyi, antioksidan takviye olarak almanın yaşlanmayı geciktirdiği bilinmektedir. Koruyucu olarak kullanımı haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans halinde önerilmektedir.

Magnezyum

Vücudumuzdaki kilit birçok enzim sisteminde yer alan bir mineraldir. Kemik ve yumuşak dokuların yapısında bulunan bu madde, temelde enerji metabolizmasında etkilidir. Aslen yiyeceklerden alınır. Eksikliğinde kan şekeri, sinir sistemi problemleri ve buna bağlı birçok yan problem görülür. Koruyucu olarak haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans olacak şekilde uygulanır.

B Kompleks Vitaminleri

Dışarıdan alınması zorunlu olan B vitamini kompleksi, özellikle yeni hücre yapımı, sinir sisteminin ve bağışıklık sisteminin sağlıklı çalışması için şarttır. Koruyucu olarak haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans şeklinde uygulanır.

C Vitamini

Bağışıklık sisteminin ve kollajen sentezinin olmazsa olmazıdır. Dışarıdan alınması şart olan bu vitamin, özellikle viral hastalıklar başta olmak üzere enfeksiyon hastalıklarına karşı direnci artırır. Koruyucu olarak haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans şeklinde uygulanır.