

Egzersiz tansiyonu düşürür

Gün içinde rutin olarak egzersiz yapmak, beta bloker tedavisi gibi kalp hızını ve tansiyonu düşürür. Yüksek kalp hızı ve yüksek tansiyon kalp sağlığı açısından zararlı unsurlardır.



EDİTÖR: EDA ÜTÜK SAYFA DÜZENİ: KAAN KESKINTAŞ

**Riskler tespit edilebiliyor**

Gebe kalmak isteyen kadınların en az üç ay öncesinde bir sağlık profesyoneline danışmanlık ve bakım hizmeti alması gerekiyor. Böylece gebelik açısından riskler tespit edilebilir.

HOMEOPATİ NEDİR?

'Homeopati tedavilere nasıl destek oluyor?' sorusunu, çoğu zaman bundan şifa bulan hastalar bile kolay cevaplayamaz ve şöyle derler: "Bizim tanıdığın 10-15 yıldır geçmeyen, gitmediği yer kalmamış bir derdi vardı, onu iyileştirmişsiniz, bize de fayda eder mi?"

Homeopati özünde bir enerji, frekans, bilgi tedavisidir. "Benzeri benzerle tedavi etmek" ilkesine dayanır. "Sağlıklı kişiye verildiğinde belli semptomlara yol açan remedi (homeopatik ilaç), aynı semptomları gösteren bir hastaya verildiğinde hastalığı tedavi eder." Benzeri benzerle tedavi ilkesi neredeyse 5 bin yıllık bir geçmişe sahiptir. Hipokrat'ın 'İnsanın Doğası' kitabında yer alır. Paracelsus ve İbn-i Sina'nın tedavi yöntemlerinde de homeopatinin izlerini görebiliriz. Alman doktor ve bilim adamı Samuel Hahnemann tarafından yaklaşık 300 yıl önce ilkeleri belirlenip, bir tedavi disiplini haline getirilmiştir.

Homeopati özünde bir enerji, frekans, bilgi tedavisidir. "Benzeri benzerle tedavi etmek" ilkesine dayanır. "Sağlıklı kişiye verildiğinde belli semptomlara yol açan remedi (homeopatik ilaç), aynı semptomları gösteren bir hastaya verildiğinde hastalığı tedavi eder." Benzeri benzerle tedavi ilkesi neredeyse 5 bin yıllık bir geçmişe sahiptir. Hipokrat'ın 'İnsanın Doğası' kitabında yer alır. Paracelsus ve İbn-i Sina'nın tedavi yöntemlerinde de homeopatinin izlerini görebiliriz. Alman doktor ve bilim adamı Samuel Hahnemann tarafından yaklaşık 300 yıl önce ilkeleri belirlenip, bir tedavi disiplini haline getirilmiştir.

En derinden şifa

Hastanın homeopatik hikayesini almak derin bir sanat içerir. Görüşme öncesi verdiğimiz dosya o denli ayrıntılıdır ki, hastalar hep "Hayatımda hiç kendimle ilgili bu kadar çok düşünmemiştim" der. Bu farkındalık artışı bile tedaviyi başlatır. Takiben 1-2 saat arası değerlendirme yapılır. Gereğinde hipnotik teknikler de kullanılır ve hastanın blokajları, seviyeleri, kişisel ayrıntıları saptanır. Uygun remedi ile tedavi başlar. Başlangıcı keyifli ama zaman alıcı olan bu tedavi takiben 1-2 aylık aralarla devam eder. Homeopati ile ruh ve beden en derinden şifa bulur. Ben "Doğanın kuantum fiziği ile eşsiz dansı" diyorum.

Dr. Hasan Çağlar Gürol**Bütünsel Sağlık**

drhasanca@yaho.com

Homeopati bağışıklık, sinir ve endokrin sistemini, hastanın kendi yaşamsal enerjisini (vital force, Qi) aktive ederek dengeler. Çalışma yolu psiko-nöro-immün olarak özetlenebilir. Ülkemizde de homeopatinin kanıtla dayalı ve multidisipliner çalışmaları yapan örnekleri var. Biri kıymetli dostum, çalışmaları dünyada çığır açacak Kayseri Şehir Hastanesi GETAT Hekimi Dr. Ali Saz. Geçenlerde MNJ Nöroloji Dergisi'nde yayınlanan bir çalışması, homeopatinin Covid-19 hastalarında tat ve koku kaybının tedavisinde etkisini gösteriyor. Diğer makalesi JTCM 2021 dergisinde Subakut Tiroidit Tedavisine Homeopatik Yaklaşımın Başarıları konusunu irdeliyor. Bunun dışında kanıtla dayalı olarak bazılarını birlikte yürüttüğümüz otoimmün hastalıklar, zihinsel duygudurum bozuklukları, kanser hastalarına palyatif yaklaşımlar, infertilite destekleri, kimyasal toksik durumları, konsantrasyon bozuklukları gibi konularda çalışmaları var.

Ben de çevresel toksinlerin hormon sistemlerimizi altüst etmesi sonucu artan infertilite, erken menopoz, erken puberte, östrojen dominansı konularında homeopatik yaklaşım ve homeopatik detoks üzerine yıllardır çalışıyorum. Tüm bu patolojilerin son 50-60 yılda kat kat artmalarının çevresel faktörlere bağlı olduğunu görüyorum. Psikolojik, fiziksel ve kimyasal olan çevresel yüklerin homeopati ile temizlenmesi yolunda çalışmalarımı azimle sürdürüyorum. Detaylı bilgi için Instagram hesabımız @drhasanca@yaho.com ve 0536 725 5454 numaralı WhatsApp hattından bize ulaşabilirsiniz. Sevgi, sağlık ve huzurla kalın.



Dünyadaki yaygınlığı



İngiltere, Fransa, Almanya ve Hollanda'da homeopati sağlık sigortası kapsamındadır. İngiliz Kraliyet Ailesi üyeleri üç kuşağı aşkın bir süredir homeopati ile tedavi almaktadırlar. Kraliçe II. Elizabeth ve Kral III. Charles homeopatinin en büyük destekçilerindedir. Almanya'da doktorların beşte biri tedavilerinin bir aşamasında kullanırlar. Komşumuz Bulgaristan'da homeopati bilmeyen özellikle çocuk hekimi yok gibi. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada ikinci sırada uygulanan tedavi yöntemi ve yılda 500 milyon kişi homeopatik destek alıyor.

Homeopatide hastalık adları değil, hastanın kendisi vardır; reçete yoktur. Kişinin ayrıntılarına, davranışlarına, alışkanlıklarına, psikolojik yüklerine, şikayetlerine, fiziki bulgularına göre detaylı resmi çıkartılır. Doğada bu resme karşılık gelecek aynı yakınmaları ortaya çıkaracak madde, sıkıntının derinliğine göre artan dilüsyon oranında kişiye verilir.

DİVAN MICHELİN YOLUNDA



Bir dönem Türkiye'nin en büyük iş insanlarından Vehbi Koç tarafından 1956 yılında inşa ettirilen Divan Grubu, İstanbul'un kültür, turizm ve gastronomisine ciddi katkı sağlamıştır.

2008 yılında yapılan restorasyonu ise oteli daha üst sınıfa çıkarmış, beş yıldızlılar arasında en çok tercih edilenlerden biri haline getirmiştir.

Tarih boyunca bu otelin restoranlarının belli yemekleri konuşulur hale gelmiş, özellikle öğle yemeklerinde ciddi bir müdahim kitlesi oluşmuştur. Bu kez de dostum Esra Aysan'ın organizasyonu ile yeni bir proje, yeni bir ruh ve modern ile klasik gastronominin birleşmesinden oluşan bir atmosfer ve menü ile Lokanta by Divan'ı karşımızda bulduk.

İstanbul'un saygın hanımefendi ve beyefendilerinin katıldığı tanıtım ve açılış gecesinde deneyimli turizmci dostum Murat Tomruk'un yaptığı konuşmada, özellikle Anadolu topraklarının mahsullerini kullandıklarını söylemesi zaten bu konuya önem veren Divan için sadece bir vurgu idi. Hâlen lokantanın menüsünde 1950'lerden kalan birçok tat mevcuttur. Tabii bu konuda gerek kitapları gerekse zamanında konferanslarıyla bize ışık tutan Semahat Arsel hanımefendiyi saygıyla anıyor ve kendisine sağlıklı bir ömür diliyorum.

Muhteşem menü

Başlangıçlarda gelen zeytinyağlı dolmalardan

ziyade, altındaki yatağa hayran kaldım ve de kullanılan erken hasat Ayvalık zeytinyağına... Kuzu etli börek, kırmızı biber marmeladı ve semizotu ile bezenmişti. Ana yemek olarak makul miktarda bulgurlu maydanoz ve patates eşliğindeki fırında deniz levreği geldi. Ana yemeğin ikinci bölümünde enginar püresi ve sebzeler ve de kemik sosu ile ızgara dana bonfile damak çatlatıyordu.



Son olarak vişneli ekmekek kadayfı bu muhteşem menüyü taçlandırdı. Gecenin mimarı şüphesiz Giancarlo Gottardo yönetimindeki ekibin en önemli oyuncusu kreatif menüdeki mimarlığı ve heyecanı dikkat çeken Şef Volkan Arık oldu. Bu noktada servis ekibinin başarısı da gözümüzden kaçmadı. Fakat her geçen gün Divan otellerine, pastanelerine, brasserie'lerine yenilerini ekleyen CEO Murat Tomruk, o akşam tüm misafirlerin büyük takdirini aldı bu yol eminim ki Michelin kapısını açacaktır.



EGE'NİN ÜZÜM BAĞLARI

Ülkemizin birçok yöresinde son zamanlarda üzüm ekimi arttı ve başarılı ürünler elde ediliyor. İzmir çevresinde ise daha çok Urla Seferihisar bölgesi önde gidiyor. Geçtiğimiz günlerde ziyaret ettiğim Ayda Winery'nin mutfağında birbirinden nefis tatlılara şahit oldum. Ayda Kalelioğlu ve ekibinin başlangıçları arasında yaşlandırılmış peynirler öne çıkıyor. Salatalarda ise Ala kuşak salatası, bahçenin bürölcesi tahn sosuyla,

susamlı kırmızı pancar ve de deniz bürölcesi var. Ara sıcaklarda bahçe patlıcanından musakka yer alıyor. Ana yemeklere gelince tercihim limon soslu kuzu incik oldu. Sütte balık veya son günlerin modası dana yanak da tercih edilebilir. Tatlılarda ise çilekli cheesecake'i denedim. Otel odaları da üstün konfora sahip, kahvaltı ise tamamen yöresel ürünlerden oluşuyor. Hafta sonu için iyi bir adres...

İHMALKÂRLIK ETKİSİ!

İhmalkâr ebeveynlik, çocuklar üzerinde kalıcı izler bırakarak gelişmelerini olumsuz yönde etkiliyor. Bu tarz anne-babaların çocuklarına dair duyarlılıklarının düşük olduğunu belirten uzmanlar, bu yaklaşımın çocuğun akademik, duygusal ve sosyal becerilerinde eksikliklere yol açtığını ifade ediyor. Uzman Klinik Psikolog Dr. Gökçe Vogt, çocuğun hayatında güvenli bağlar oluşturmasında ebeveynleri ile olan bağın çok önemli olduğunu vurgulayarak ebeveynlerin dışında büyükanne veya bakıcı gibi üçüncü kişilerle kurulan bağın tek başına yeterli olamayacağını altını çiziyor.

**Uzman Klinik Psikolog Dr. Gökçe Vogt****Uzmanlar uyarıyor; ihmalkâr ebeveynler çocukların gelişimini olumsuz etkiliyor****Kiraz sapı çayının faydaları**

Yaz meyvelerinden kirazdan geriye kalan sapları da mucizevi etkilere sahiptir. Kurutarak çayını demleyebilirsiniz. İşte faydaları:

- Böbrek ve idrar yolunu temizler.
- Vücut direncini artırır.



- Toksin ve ödem atar.
- Kolesterolü düşürür, insülini dengeler.
- Zayıflamayı kolaylaştırır.
- Sindirimi rahatlatır.
- Sivilce ve siyah noktaları temizler.
- Sakinleştirir.



Vajinismusun çaresi var

Dünyada vajinismus görülme sıklığı erişkin kadınların yaklaşık yüzde 5'i ile 15'i arasında iken, Türkiye'de her 10 kadından birinde vajinismus görülüyor. Vajinismus, pelvik taban (vajina çevresi kasların) kaslarının istemsiz ve kontrolsüz biçimde kasılması nedeniyle ağırlı cinsel birleşme ya da cinsel birleşmenin hiç gerçekleşmemesidir. Özellikle cinsellikle özdeşleşen bir hastalık olması sebebiyle pek çok insan bu konuda çekiniyor. Toplumun bilinçlenmesi önem taşıırken, pelvik taban rehabilitasyonu uygulamaları vajinismus tedavisinde önemli yer tutuyor.

