

Çevresel etkenler astımda etkili

Astım, okul çağındaki çocukların yüzde 14'ünü etkiliyor. Erken çocukluk döneminde ortaya çıktığından, çevresel etkenlerin önemli bir rolü olduğunu düşünüyoruz.



EDİTÖR: EDA ÜTÜK SAYFA DÜZENİ: AYTEN ZERMAN

**Hekime geç gitmeyin**

Ülkemizde 2020 yılında 40 binin üzerinde yeni akciğer kanseri tanısı konuldu. Kişide öksürük geliştiğinde hekime geç başvurmaları nedeniyle sıklıkla ileri evrede teşhis ediliyor.

İNFERTİLİTE VE ERKEN MENOPOZA FARKLI BAKIŞ

Kadın-erkek, gebe kalabilmeyi engelleyen nedenlerin altındaki sebepler, son 60-70 yılda salgın gibi artan çevre kaynaklı otoimmün hastalıklar dünyayı tehdit ediyor. İki basit örnek vereceğim. Ben Hacettepe Tıp Fakültesi'nde 1990'da Kadın Hastalıkları stajı yaparken yüzde 10 olan erkek infertilitesi oranı, bugün yüzde 30-40 civarında. O günlerde senede bir rastladığım erken menopoz hastalarına bugün belki haftada bir rastlıyorum. Aynı oransal artış Hashimoto tiroiditi, romatoid artrit, çölyak hatta çocuklarda otizm için de geçerli. Hepsi son 60-70 yılda 50-100 kat arttı. 60-70 yılda insan genetiği asla bu hızda değişmez. Ama yediğimiz-içtiğimiz, soluduğumuz hava, elektromanyetik yükler, stres, gebekler, hareketlilik, kimyasallar gibi çevresel faktörlerimiz hızla değişiyor. Bu epigenetik faktörlerden arınmadan infertilitede de romatoid artitte de otizmde de ve hatta meme kanserinde de başarı şansımızı artırmamız çok zor.

Şimdi tüylerinizi diken diken edecek, ABD'de yapılan bir çalışmadan bahsedeceğim. Bebeklerin doğumda kordon kanları analiz edildiğinde, toplam 287 kimyasal madde saptanmış, bunların 180'i kanserojen... Daha dünyaya yeni gelmiş bebeklerin haline bakın.

Bunlardan bahsedip niye içimizi karartıyorsun demeyin lütfen. Bu anlattıklarım neden infertil ya da erken menopoz hastasının tedavisine bağırsak geçirgenliğini düzenleyerek, yediğini içtiğini milimetrik ayarlayarak başladığımı ve neden homeopatik remedileri ya da fitoşelatörleri kullanarak hastada ağır metaller ve xenoöstrojenler açısından bir detoks uygulayarak dokuların üstündeki yükü kaldırdığımı anlatıyor.



Dr. Elif Pahsa

D vitamini eksikliğinde takviye önemli

D vitamini değerleri düşük olan kişilerin takviye almaları önem taşıyor. Dr. Elif Pahsa, "D vitamininde normal değer yaklaşık olarak 50 ng/mL'dir. Kronik hastalık nedeniyle bağışıklığını daha güçlü tutmak zorunda olanlar 60-80 ng/mL'de değerlerine sahip olmalılar. Eğer seviyeniz bu değerlerden düşükse hekiminizin de yönlendirmesi ile D vitamini takviye etmeniz uygun olacaktır. Düzenli olarak günlük idame dozda D vitamini kullanılması, kullanırken de iki önemli yardımcı olan K2 vitamini ve magnezyumun atlanmaması gerekiyor" açıklamasında bulundu.



Homeopati ve akupunktur ile gebelik şansı artıyor

Bir başka toksin türü de mental toksinler. Bunları da homeopati ve bioregülasyon uygulaması ile dengeledikten sonra hastamız hormonal dengeleri ve üreme kapasitesinde desteğe hazır hale geliyor. Desteklerden biri akupunktur. Gerek kendiliğinden gebe kalabilmeyi artıran desteği, gerekse aşılama ve tüp bebek desteği olarak kullanılmasıyla akupunktur, infertilite tedavilerinde çok kıymetli. Akupunktur, üreme organlarında dolaşımı artırıyor. Ayrıca yumurta kalitesi ve sayısı, endometriumun döllenmiş embriyoları kabul etme yeteneğini de artırarak gebelik oranlarını yükseltiyor. Infertilite tedavilerinde akupunktur uygulamasıyla hem gebelik şansı artmakta hem de hastamızın stres ve depresyonunu yok ederek tedaviye uyumunu artırmaktadır. Amerika, Çin, Almanya ve Danimarka'da ayrı ayrı yapılan çalışmalarda tüp bebek tedavisinde başarı şansını yüzde 30-40 oranında artırdığı gösterilmiştir. Homeopatiyi de in-

fertilite ve erken menopoz tedavilerinde çok büyük başarıyla kullanmaktayız. Öncelikle çevresel kimyasalların vücudumuzdan atılımını kolaylaştırır. Sonra derin psikolojik yüklerimizden arınıp, daha kaliteli yumurta ve sperm elde etmemizi destekler. Ben infertilite ve erken menopoz tedavilerinde etrafta en çok temas ettiğimiz BPA, paraben, dioxin, phthalate gibi direkt üreme hormonlarımız üzerine etkili toksinleri homeopatik olarak temizleyerek başlıyorum. Beslenme düzeni, akupunktur, nöralterapi, fitoterapi, bioregülasyon da işin içine girince olmaz denilen sonuçları olur yapmamızı mümkün kılıyor.



PSİKOLOJİK YÜKLERDEN ARININ

Bioregülasyon ise alerjik yükleri, organ zayıflıklarını, psikolojik yükleri ve binlerce ayrıntıyı dedektif ayarında bir taramayla ortaya çıkartır. Örneğin geçenlerde bioregülasyon cihazı ile analizini yaptığım bir hastada şaşırtıcı şekilde papağanlarda çok nadir rastlanan bir hastalık tespit ettik. Derinlemesine bir değerlendirmede hastamızın

15 yıl önce papağan baktığı bilgisini saptadık. Hastamız bile bunu unutmuştu. Psittakoz denilen bu hastalığın bugüne yansıyan etkilerini tedavi ettiğimde tam iyileşme sağladık. Normal koşullarda ulaşılması zor bir bilgi değil mi, ne dersiniz?

Daha detaylı bilgi edinmek isterseniz Instagram hesabımız @drhasancaglargurol ve 0536 725 5454 numaralı WhatsApp hattından bizlere ulaşabilirsiniz. Sevgi, sağlık ve huzurla kalın.

Dr. Hasan Çağlar Gürol



Bütünsel Sağlık

drhasancaglar@yahoo.com

NAPOLİ'NİN GİZLİ LEZZETLERİ

Akdeniz'e gemi seyahatlerinin en keyifli yönü, gittiğiniz şehirlerdeki gizemli, saklı mekanları keşfetmektir. İrfan Hürriyetoğlu yönetimindeki Wonder of the World gemisi ile yaptığım sonbahara geçiş gezisinde, yine Napoli'nin keşmekeşi, gü-rültüsü, patırtısı içinde gezip yemek yiyecek bir yer ararken, çok büyük tarihi bir kagir binanın kapısına konmuş küçük tabela gördüm: Luminist... Bir girip deneyeyim dedim ve kendimi Sahrâ'da bir vahada buldum.

Servis şefi Petrillo Stefano'nun ilk olarak hangi lisanda sunum yapmasını istediğimizi sordu. Fransızca muhteşem bir anlatımla önce içinde bulunduğumuz binanın eskiden bir İtalyan bankası olduğunu, şu anda da sanat müzesi olarak kullanıldığını ve de dünyadaki en eski tabloların birkaçının burada sergilendiğini aktardı.

Organik ve lezzetli

Restoranın mutfağı oturduğunuz yerden izleniyor. Hatta siparişlerinin hazırlanmasını izleyen misafirlere bile rastladık. Tüm sebze, meyve, et ve süt ürünleri özellikle organik mamüllerden seçilmiş. Baş-



Reha Arar Hayatın tadı

reha.arar@milliyet.com.tr



langıçta aldığımız burrata peynirinin yanındaki soslu renkli çeri domatesler tadıyla neredeyse peynirin önüne geçmişti, yine menüdeki avokadolu tostta da aklım kaldı. Makarna tercih ederseniz kalamarlisından domateslisine kadar geniş bir gam sizi bekliyor. Bizim tercihimiz sebzeli den yana oldu ve nasibimizi ıspanak, kereviz sapı ve andividen aldık. Tabii İtalya'da Napoli gibi bir gastronomi noktasının tatlısı olarak tiramisu ve baba servis edildi. Kanımca, yemekler tatlının önündeydi. Adresi merak ederseniz; Via Toledo 177 Napoli.

SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZMDE BODRUM'UN YILDIZI



Cumhuriyetimizin 99'uncu yılını, Hapimag Sea Garden Resort Bodrum'da 16'ncı Uluslararası Arena Aquamasters Yüzme Şampiyonası eşliğinde şerefine yakışır biçimde kutladık. Bin 200 yüzme severin açık su yarışlarında rekabet ettiği o güzel anların yanı sıra geceye özel hazırlanan menü ve doğasıyla beş yıldızlı tesis aklımda kaldı.

Geniş bir alanda ve ormanın içerisinde kurulu olan otel mayıs-kasım arasında, tatil köyü ise yıl boyu misafirlerini ağırlıyor. Bünyesinde yer alan Manzara Restoran ve Laguna Lounge, 'İyi yemek iyi tatil' mottosuyla hizmet veriyor. Executive Chef Orhan Demirok ve ekibinin hazırladığı menüye geçmeden önce tesisin sürdürülebilir bir yaşam için atık gıdalardan kedi-köpek maması yaptığının altını çizmek isterim.

Yerel üreticiyi destekliyor

Doğaya saygı duyarak hayata geçirilen bu tesisin Sea Garden Gastro Team adında bir lezzet ekibi var. Bölge üre-



ticisini destekliyor ve yöresel gastronomiyi sürdürülebilir kılmak için çalışıyorlar. Hapimag Resort Operasyonları Türkiye, İspanya, Portekiz, Hollanda Direktörü Kerem Demirkol'un da eşlik ettiği yemeğe geçiyoruz. Levrek ceviche, tiger's milk sosu ve Hindistan cevizi köpüğüyle keyifli bir başlangıç vad ediyor. Çıtır rezenenin ferahlık kattığı tabağın ardından Balıkesir kelle peynirli ravioli masalardaki yerini alıyor. Sunulduğu köz patlıcan sosu ise bu İtalyan yemeğinin önüne geçecek cinsten. Ana yemek olarak siyah risotto yatağında sunulan dana kaburga beklentinin ötesinde. Arada sunulan nar sorbeyi ise mevsimindeyken denemelisiniz. Tatlılarda Bodrum mandalinalı milföy ile çikolata sos var.

Böylesine bir tesiste gastronomiye, geri dönüşüme, sürdürülebilirliğe, suya ve can dostlarımıza katkıda bulunmak büyük bir bilinç işi... Odalarda geri dönüşüm (kağıt ve cam) ve doğal atıklar için ayrı kutular bulunuyor. Emegi geçenlerin gezegeni kurtardığını söylemek yanlış olmaz.

HER MEVSİM GÜNEŞ KREMİ

Güneş kremi cildimizi korumak için de dört mevsimin reçetesi olarak öne çıkıyor

Günlük rutin olarak nemlendirici krem kullanmak, sadece yalnızca kuru ve hassas ciltler için değil, tüm cilt tipleri için büyük önem taşıyor. Cildimizi soğuk havanın yıpratıcı etkilerinden korumak için nem dengesi odaklı kremler kullanmak şart. Kış mevsimlerinde cildimizi korumanın diğer bir yolunun güneş kremleri... Cilt Bakım ve Güzellik Uzmanı Aylin Kutupıldız, "Güneş krem-

leri yaz-kış fark etmeksizin her mevsim önemlidir. Kışın güneşin yakıcılığını hissetmesek bile, zararlı UV ışınlarının hâlâ cildimize ulaştığını unutmamak gerek. Bu sebeple kış bakım rutininin ayrılmaz bir parçası olarak güneş kremi değerlendirmekte de fayda var. Cildimize hak ettiği bakımı uyguladıktan sonra, gündüz rutinin son aşaması mutlaka güneş kremi olmalıdır" dedi.

Bal kabağı tüketirken dikkat edilmesi gerekenler

- Vitamin ve mineral değerlerini kaybetmemesi için kabuğunu tüketeceğiniz zaman soyun.
- Tüketmeden önce de çok fazla ve uzun süreli ısıya maruz bırakmayın.

- Fırında veya buharda kısa sürede pişirin.
- Tatlısını yaparken, rafine şeker yerine pekmez ya da bal kullanabilirsiniz.

