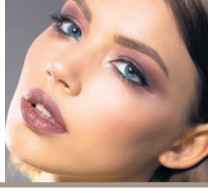


Sağlıklı cilt bariyeri

Cilt bariyeri sayesinde, UV radyasyonu, bakteri, toksinler ve hava kirliliğine bağlı diğer partiküller alt tabakaya geçmez. Esansiyel yağ asitleri ise sağlıklı hücre zarlarının yapıtaşlarıdır.



EDİTÖR: EDA ÜTÜK SAYFA DÜZENİ: AYTEN ZERMAN

**Artılmış sulara dikkat!**

Kalsiyum, magnezyum, sodyum, klorür, bikarbonat ve sülfat gibi bileşenlerin alımında doğal mineralli ve kaynak sularının önemi büyüktür. Artılmış sular ise uzun vadede sağlık sorunları yaratabilir.

FREKANS TIBBİ: BIOREGÜLASYON TEDAVİSİ

Albert Einstein der ki “Hayatta her şey titreşimden ibarettir.” Frekans da sıklık anlamına gelen bir kelimeden türetilmiştir ve titreşimin sıklığını ifade eder. Evrende var olan gözle görünen ve görünmeyen her şey belirli frekans aralıklarında devamlı bir titreşim içerisinde. Örneğin; her meyve, sebze, su, mineral, element, ışık, renk, ses, ısı ve aklınıza gelebilecek her şey kendine has bir frekans aralığında titreşir.

Şimdi gelelim, “Bu frekansları sağlığını dengelemede nasıl kullanabiliriz?” sorusuna. Tahmin edeceğimiz gibi bedenimizde bulunan her hücre, organ, hormon; hatta duyu, stres, düşünce ve hastalıklar kendilerine has bir frekans aralığında devamlı titreşirler.

İnsan vücudu ruhsal, mental, duygusal ve fiziksel olarak homeostaz dediğimiz bir denge içindedir. Her hücre, organ, hormon ve duyu da uygun frekansıya bu düzenin parçalarıdır. Ancak bu düzen bozulabilir. Toksik kimyasal birikimler, alerjenler, stres, kötü beslenme, enfeksiyonlar, aşırı soğuk-sıcak gibi birçok etmen bu düzenin işleyişine çomak sokarak, vücudun kendini iyileştirme kapasitesini bozar. Günümüzde elektromanyetik kirlilik (cep telefonları, TV, kablosuz internet, cep telefonu sinyalleri...) de bu bozucu etkiye katkıda bulunur.

İşte tüm bu bozucu frekansları dengeleyip, kişiyi sağlığına kavuşturan, vücudun kendini onarma ve



Dr. Hasan Çağlar Gürol
Bütünsel Sağlık
drhasancaglar@yahoo.com

hanesinde LIFE cihazını deneyimledim. İlk teşhis uygulamasında benim bile unuttuğum psikolojik travma dönemlerimin, alerjim olan gıdaların, boğazımdaki kronik acımanın, bağırsak floramın durumunun, kullandığım ya da eksikğim olan vitaminlerin bilgisayar ekranında çıkması, beni sanki bunları ilk kez görüyordum gibi etkiledi. Takiben uygulanan bioregülasyon tedavileri ile kendimdeki değişimi görünce, bu teknoloji harikası cihazı kendi muayenehanemde de hizmetine soktum.

Gelecek enerji tıbbında

Cihazın teşhis ve tedavi yöntemini basitçe anlatalım.

Cihaz, vücudumuzda 8 bin ayrı konuda bilgi (bioinformasyon) (alerjiler, hastalıklar, ağır metaller, vitaminler, emosyonel durumlar, çakralar vs.) gönderip bunların sizin hücrenizdeki durumunu çok yüksek bir teknoloji ile ölçüyor ve bunları dengeleyecek doktor tarafından ayarlanmış bilgileri size geri gönderiyor ve hücreleriniz adım adım, sağlıklı forma dönüşüyor. Eminim ki tıbbın geleceğinde bioregülasyon tedavileri bugün düşünülenin çok daha üstünde yer alacak.

Hatta bir doktor arkadaşımın tabiriyle, BRT-Biorezonans tedavilerinde bugün siyah-beyaz televizyon dönemindeyiz, çok yakında inanılmaz bir tedavi etkinliği bizi bekliyor. Gelecek, enerji (frekans) tıbbının. Sigara, alkol, madde ve oyun bağımlılıklarında son derece etkili.

Bağımlılıklarda başarı sağlandı

2005 Temmuz’unda Londra’da yayınlanan Sunday Telegraph gazetesinde, bir İngiliz gazetecinin BRT (bioregülasyon) ile sigara bırakma terapisi hakkında makalesi yayınlandı: “Elektrod alnıma yerleştirildiğinde, sigarayı bırakmak için başvurduğum tüm yolları düşünmeye başladım ve bunun içlerinde belki de en gülünç yol olduğuna karar verdim... Ama işe yaradı.” Bu makale nedeniyle İngiltere’de BRT tedavilerine büyük ilgi başladı.

BRT ile alkol ve uyuşturucu bağımlılıkları tedavisinde farklı kliniklerden harika sonuçlar bildiriliyor. Bioregülasyon tedavileri bağımlı kişilerdeki dengesizlikleri ve eksiklikleri tamamlayarak yol aldığı için başarısı çok yüksek.

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



Kirazın faydaları

A, B, C vitamini, magnezyum ve kalsiyumdan zengin olan kiraz, görüntüsünün güzelliği ve lezzetine doymayın olman tadı ile kan sulandırıcı bir meyvedir. İşte faydaları:

- ◆ Vücudumuzu toksinlerden arındırır.
- ◆ Antioksidanlarla kansere karşı korur.
- ◆ Kolesterol ve kan şekerini düşürür.
- ◆ Cildimizi güzelleştirir.
- ◆ Çocuklarda büyümeye yardımcıdır.
- ◆ Sakinleştirme özelliği vardır.
- ◆ Eklem rahatsızlığını giderir.
- ◆ Sapları idrar söktürücüdür.

Tahtakurusu ısırgığı tedavisi

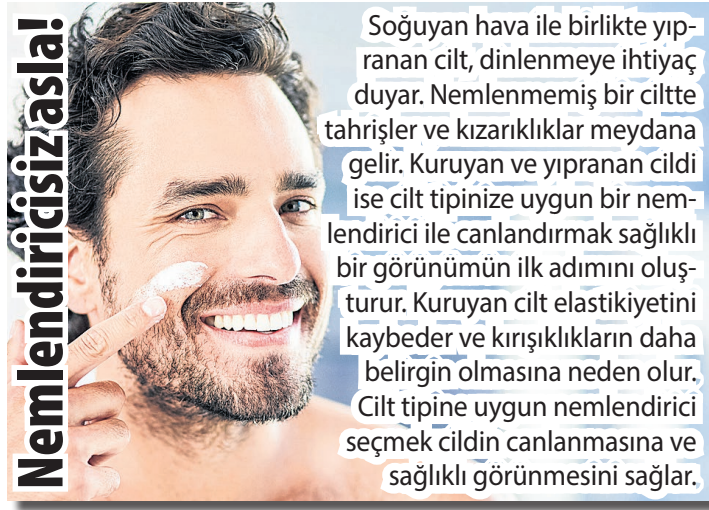
Çoğu durumda, tahtakurusu ısırıkları 1-2 hafta içinde iyileşir. Semptomları hafifletmek için şunları yapmak yardımcı olabilir:

- ◆ Kaşıntı önleyici krem veya ısırıklara kalamın losyonu uygulamak.
- ◆ Kaşıntı ve yanmayı azaltmak için oral anti-histaminler almak.
- ◆ Şişliği ve ağrıyı hafifletmek için ağrı kesici



kullanabilirsiniz. ◆Nadir durumlarda, tahtakurusu ısırıkları alerjik reaksiyonlara neden olabilir. ◆Bazen tahtakurusu ısırıkları

selülit olarak bilinen bir enfeksiyona neden olabilir. ◆Enfeksiyon riskini azaltmak için ısırıkları sabun ve suyla yıkayın ve kaşımamaya çalışın.



Nemlendiricisiz asla!

Soğuyan hava ile birlikte yıpranan cilt, dinlenmeye ihtiyaç duyar. Nemlenmemiş bir ciltte tahrişler ve kızarıklıklar meydana gelir. Kuruyan ve yıpranan cildi ise cilt tipinize uygun bir nemlendirici ile canlandırmak sağlıklı bir görünümün ilk adımını oluşturur. Kuruyan cilt elastikiyetini kaybeder ve kırışıklıkların daha belirgin olmasına neden olur. Cilt tipine uygun nemlendirici seçmek cildin canlanmasına ve sağlıklı görünmesini sağlar.

ZATÜRRREDEN KORUNUN

Akciğer dokusunun iltihabı anlamına gelen zatürreden korunmak için güçlü bir bağışıklık sistemi büyük önem taşıyor

Yarın, 12 Kasım Dünya Zatürre Günü. Zatürreyi tıpta pnömoni olarak adlandırılan akciğer dokusunun iltihabı olarak tanımlayan Prof. Dr. Aytaç Atamer, hastalığın belirtileri ateş, öksürük, eklem ağrıları, balgam çıkarma (bazı zamanlarda kanlı balgam) olarak sıraladı. Zatürre teşhisinin konulması için öncelikle hastanın şikayetlerinin dinlenmesi gerektiğini kaydeden Atamer, “İmmün sistemi zayıf olan kişilerde veya kanser tedavisi gören hastalarda zatürre daha ağır seyreder. Genellikle ayaktan verilen tedavi ile geçmektedir. Korunmanın yollarının başında immün sisteminin kuvvetlendirilmiş olması gerekmektedir” dedi.



Tapaslar ön planda

Dört İncili bu mekanda tapaslar en çok tercih edilenler arasında... Soğuklar arasında tuna balığı, mısır, nane, marine biber ve sarımsaklı dip ile sunulan Gemici Kokteyli, yengeç etli biber dolması ve taze naneli Rokfor Ricotta yer alıyor. Sıcak tapaslara geçtiğimizde en çok çıtır dana yanak sunulduğunu öğreniyorum. Yedi saat fırınlanan et, farklı baharatlarla süslenikten sonra romesco sos yatağında üzerinde parmesanla masadaki yerini alıyor. Bunun dışında tel kadayıf sarılı karides, geyik sucuğu ve farklı deniz mahsülleri de var.

Deniz mahsülleri demişken paella elbette sohbet dolu sofraların baş tacı... Farklı çeşitleri arasında vejetaryen, Valencian (sebze ve av hayvanlarından oluşan), siyah ve kabuklu deniz mahsülleri olanını bulmak mümkün. Ana yemeklerde güveçten incige, makarnadan somona kadar lezzetli alternatifler yer alıyor. Son olarak tatlılarda Cream Katalan ve yanık cheesecake’i tercih edebilirsiniz.

Keşfedilmemiş, otantik ruhu yansıtan La Pasion keyifli sohbetler eşliğinde İspanyol yemeklerinin tadını çıkarabileceğiniz hoş ve elit bir mekan...

TADIM’IN SIRRI

Tadım Kuruyemişleri üretim tesislerini tamamen farklı bir nedenle ziyaret ettim. “Nasıl buldun?” dersiniz, hijyene, otomasyona ve sisteme hayran kaldım. 1940’lı yıllardan beri Antep fıstığı ile uğraşan Gaziantep’li Tekinalp Ailesi, 1971 yılında ilk tesislerini kurmuşlar. Bugün ise 50 bin metrekare üzerinde dört katlı fabrikada yılda 3 milyon adet ürünü yapabilmektedirler. Yönetim Kurulu Başkanlığı’nı üçüncü kuşak temsilcisi İsmet Tekinalp yürütmektedir.



‘Kuşhane’ Saray Mutfağı

Tadım’ın dostlarına armağanı olan prestij kitabı ‘Kuşhane’, Seyhan Livaneli tarafından yazılmış, içinde Osmanlı mutfaklarının 500 yıllık yankılarından, Osmanlı tatlı ve şekerleme kökenleri ve gelişim süreçlerine kadar çok geniş bir bilgi yelpazesi mevcuttur. Tadım konusuna ileride tekrar döneceğiz.

