

**Vitaminli suyu atmayın**

Haşlanan makarnanın suyunun dökülmesinin yanlış bir uygulamadır. Suda eriyen özellikle de B grubu vitaminlerin kaybolmaması için makarna az suda haşlanmalı ve suyunu çektiyerek pişirilmelidir.



EDİTÖR: EDA ÜTÜK SAYFA DÜZENİ: AYTEN ZERMAN

**Omuz sağlığına dikkat!**

Çoğunlukla omuz sıkışma sendromu, omuz yırtıkları, travmaları, iltihaplanması (bursit), kireçlenmesi (artrozu) ve fibromiyaljidendir. Nadir de olsa tümörler de omuz ağrılarına yol açabilir.

# BİTKİLERLE TEDAVİ: ZERDEÇAL MUCİZESİ

**D**oğanın bize sunduğu mucizeleri nasıl kullanabileceğimizi, etki mekanizmalarını köşemde zaman zaman anlatıyorum. Çünkü tedavilerimize ek olarak fitoterapiyi (bitkilerle tedaviyi) sıklıkla kullanıyoruz.

Bugün zencefiller ailesinden bir toprak altı yumrusu olan geleneksel Hint ve Çin tıbbında, Ayurvedik tıpta 4 bin yıldır kullanılan doğanın mucizelerinden bir bitki olan zerdeçaldan (turmerik) bahsedeceğim. Zira artık geleneksel kullanımı bir tarafa, özellikle Almanya ve Amerika'da akademik yayınlarla desteklenen kanserden korunmada ve kanser tedavisine destek olarak yaygın kullanım kazanmıştır. Yıllardır özel hazırlanmış damardan kullanılabilen yoğunlaştırılmış formları Almanya'da kanser tedavilerine çok ciddi katkı sağlıyor.

**Nasıl koruyor?**

Zerdeçalın aktif maddesi kurkuminin, kanserin ilk adımı olan DNA hasarından bizi koruyan vücuttaki enzimleri aktive ettiği pek çok çalışmayla gösterilmiştir. Aynı zamanda vücuda alınan toksik ve karsinogenik (kansere neden olabilen) bileşiklerden dokularımızın korunmasını sağlar. Tüm vücutta zararlı iltihabi süreçleri baskılar. Tıbbi fitoterapide nerelerde kullanılır dersenez; midevi, anti-inflamatuar, mikrop, mantar, virüs öldürücü; gaz giderici, safra salınımı artırıcı, vücutu temizleyici, lipid düşürücü, karaciğer koruyucu, tümör önleyici, kanserin yayılımını sağlayan angiogenesis baskılayıcı, kalp ve damar sağlıklı



ile bilişsel performansı destekleyici diye uzayıp gidiyor. Aslında bu kadar geniş etki alanında şaşırlacak bir şey yok. Çünkü günümüzün kronik hastalıklarının ve kanserin ana sebebi kronik inflamasyona karşı antienflamatuar ve antioksidan yoğun etkileriyle savaşıyor.

**Nasıl tüketmeliyiz?**

Hindistan'da doğduysanız çok çaba sarfetmeye gerek yok, köri baharatının ana maddesi zerdeçaldır ve bebeklikten itibaren düşük dozda kurkumin (zerdeçalın aktif maddesi) sürekli alırlar. Biz nasıl kullanalım? Öncelikle yemeklerimize, özellikle et yemeklerimize damak tadımıza göre az miktarda, nohut kadar

koyabiliriz. Bunu düzenli olarak yaparsak, faydası olur. Ya da toz zerdeçalı yoğurtla, yemeklerde baharat olarak kullanabiliriz. İnternette çayından güzellik maskesine kadar birçok tarif bulabilirsiniz. Ama siz siz olun zerdeçalı sofranızda sık, ama daha iyi emilmesini sağlayan karabiber ile birlikte kullanın. Köri bileşimindeki baharatlar da daha iyi emilimi sağlıyor. Sık ve düzenli kullanım bizi pek çok iletten korur.

**Fitoterapide kullanımı**

Hastalık kapıya dayanmıssa ağızdan doğal formda aldığımız zerdeçaldaki kurkumin emilim oranları ve miktarları yetersiz kalır. O zaman ileri teknoloji ile bağışsak emilimleri (100 kata kadar artırılmış formlar var), dozları artırılmış (tek dozu 3-5 kilogram zerdeçal yemiş kadar) formlarını oral ya da intravenöz olarak kullanmak gerekir. Zaten tıbbi fitoterapi (bitkilerle tıbbi tedavi) kaç mg., ne aralıkta, ne etkide, ne emilimde, ne şekilde yapıldığı takip eden bir bilimdir. Bir tedavi etkinliği yemeğe koyduğumuz miktarla sağlamayız.

Günün özeti; hasta olmadan zerdeçalı sofranızda sık sık, ama daha iyi emilmesini sağlayan karabiber ile birlikte kullanın. Anti inflammatuar ve antioksidan etkilerinin, doğanın şifasının tadına varın. Daha detaylı bilgi edinmek isterseniz, Instagram hesabımız @drhasancaglargurol ve 0536 725 5454 numaralı WhatsApp hattından bizlere ulaşabilirsiniz. Sevgi, sağlık ve huzurla kalın.

## YENİ TURİZM KONSEPTİ: LIFESTYLE THERMAL



**Otelde, 35 farklı termal havuz, 249 oda ve üç villa bulunuyor.**

**M**ersin doğası, tarihi, mutfağı, kültürü ve bereketli topraklarıyla öne çıkmayı hak eden bir şehir... Bugün sizlere içmeler mevkinde geçtiğimiz yıl hizmete giren ve 'lifestyle termal' konsepti ile dikkat çeken BN Hotel Thermal&Wellness'tan bahsedeceğim. Bu noktada Mersin'in az bilinen termal zenginliğini de gün yüzüne çıkarıyor.

Balsuyu ve Narlı Aileleri'nin yatırımıyla hayata geçen otelin Yönetim Kurulu üyesi Yusuf Narlı, termal dendiğinde zihinlerde oluşan 'geleneksel kültür ve yağlı hizmeti' algısını kırmak; yeni bir felsefeyle Mersin'de bir iyilik hikayesi oluşturmak istediklerini belirtiyor.

**Bölgeye katkı**

Tesis, 450 dönüm arazi üzerinde... Bunun 348 dönümü tarımsal faaliyetler için, 102 dönümü ise otel yerleşkesi olarak kullanılıyor. Bu kadar büyük bir tesis elbette çevresine de katkı sağlıyor. Özellikle stajyer olarak, sektöre kalifiye eleman yetiştiriyor.

Bir önemli nokta da kadın çalışan sayısının son derece yüksek olması. Konu sürdürülebilirliğe geldiğinde gıda atıklarının, kompost olarak değerlendirildiğini, diğer atıkların da geri dönüşüme kazandırıldığını, çok yakında güneş enerjisi sistemine geçeceklerini öğreniyorum.

**Yerel ve doğal mutfak**

Otelin kuruluşundan itibaren mutfakta, bahçede yetişen sebze ve meyvelerle 'tarladan sofraya' felsefesini benimsemiş Executive Chef Fikret Özdemir var. Şef, "Gastronomi alanında her isteğimi olumlu karşıladılar. Kendi arazimize ekimlerimiz devam ediyor"



**Executive Chef Fikret Özdemir**



**Havuzlarda 6268 mg/lt mineral değerindeki termal su, 38 ile 41 derece arasında...**

## TASARIM ÜZERİNE...

Çağımızın en iyi endüstriyel tasarımcısı Karim Rashid, üçüncü kez Türkiye'ye geldi. 'Tasarımın dünyaca ünlü dahi çocuğu', Verde Stone Gallery ev sahipliğinde Uluslararası Seramik Banyo Fuarı Unicera 2022'ye katıldı. Özgün tasarımlarını, porselen ve kuvars malzemelerin tasarım üzerindeki etkilerini anlattı. Yemek davetinde ise kendisiyle sohbet ettik; Türkiye'nin tarihinden, turizminden ama en çok müziğinden ve yemeğinden hoşlandığını, tekrar yeni eserlerle geleceğini ifade etti.



**Karim Rashid**



**Reha Arar**



**ŞEKER KAMIŞI SUYUNUN FAYDALARI**

Demir, magnezyum, kalsiyum ve antioksidan açısından zengin olan şeker kamışı, bağışıklığı artırır. Şeker kamışı suyunun faydaları ise şunlardır:

- ◆ İdrar yolu enfeksiyonlarını düzeltir, böbrek taşlarını düşürür.
- ◆ Karaciğeri güçlendirmeye yardımcı olur. Sarılığı tedavi eder.
- ◆ Özellikle yaz aylarında, bir bardak soğuk suyu enerjinizi düzenler.
- ◆ Bağırsak hareketini iyileştirerek ve kabızlığı hafifletir.
- ◆ Asitlik ve mide yanıkları tedavisinde etkilidir.
- ◆ Diş çürümelerini ve kötü nefesi önlemeye yardımcıdır.

## GECE YEME BOZUKLUĞU SENDROMU

**Gece uykusunu bölüp yemek yeme alışkanlığı, pek çok rahatsızlığa davetiye çıkartıyor**

Gün içinde yeterli beslenmenize rağmen, gecenin ilerleyen saatlerinde kendinizi mutfakta buluyorsanız, uykunuzu bölerek atıştırıyorsanız, mutlaka bir hekime başvurmali, fiziksel ve ruhsal sağlığınızı koruma altına almalısınız. İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Kamil Şeref Basmacıoğlu, uzman kontrolünde sağlıklı yiyecekler seçilmesinin hastalığı önlemede önemli adım olduğunu belirterek, "Tedavi edilmeyen gece yeme sendromu diğer sağlık sorunlarına ve duygusal zorluklara neden olabilir. Şeker hastalığı, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon ve aşırı kilo taşımaktan kaynaklanan diğer problemlere yol açabilir" diye uyardı.



**Dr. Könlü İsayaeva**

Yaşlılığa bağlı yüz hatlarımızda meydana gelen olumsuz değişimler, cilt ve yüzde oluşan bozukluklar ile çevre koşullarından kaynaklı yüz hatlarındaki deformasyona artık ameliyatsız çözümler bulmak mümkün. Konuyla ilgili Dr. Könlü (Gönül) İsayaeva, "En hızlı ve zahmetsiz olan Full Face adını verdiğimiz tekniği gençliğini güzelliğini kaybeden kişilere tavsiye edebiliriz" diyerek işlemi özetledi: "Öncesinde operasyon bölgesine anestezi yapıyoruz. Yeni görünüme işlemden hemen sonra kavuşuyoruz. Ancak dolgu ve botoks olduğu için oturması iki üç haftamızı alabiliyor."

## 'ŞEKERSİZ TATLI HAYAT'

118Y LIONS Anadolu Yakası Federasyonu ve Türkiye Diyabet Vakfı, toplumda diyabet farkındalığını arttırmak için 'Şekersiz Tatlı Hayat' projesini hayata geçirdi. 'Diyabeti fark et, korunarak, sağlıklı yaşa' mesajıyla yola çıkan projeye eğitimci doktorlar programlar düzenlenecek. Billboardlara eklenen QR koduyla da eğitimlere ulaşılabilir. Rap sanatçısı Anıl Kasarcı ve devlet opera sanatçısı Özlem Abacı tarafından şarkı da hazırlandı.

