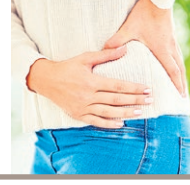


Ani göz kapağı düşüklüğüne dikkat

Göz kapağı düşüklüğü özellikle aniden başlamışsa, bu soruna çift görme veya göz bebek boyutlarında değişiklik ya da baş ağrısı eşlik ediyorsa, zaman kaybetmeden hekime başvurmak gerekiyor.



EDİTÖR: EDA ÜTÜK SAYFA DÜZENİ: AYTEN ZERMAN

**Hafif atlatanlar iyileşiyor**

Toplumda kalça sıkışmasına yol açabilecek kemik fazlalıklarına sahip olan ancak şikayeti olmayan birçok kişi bulunuyor. Kalça sıkışma sendromunu hafif yaşayanlarda iyileşme sağlanabiliyor.

SAĞLIĞIN VE HASTALIĞIN KAYNAĞI BAĞIRSAKLAR

Bugün son yıllarda çok konuşulan bağırsak florası, bağışıklık sistemi ve probiyotiklerden bahsedeceğim. Zira hastalarım söyletiğim ilk cümle şudur: "Bağırsak dengesini kurmadan, beslenmeyi düzenlemeden, bağırsak geçirgenlik bozukluklarını, gluten, kazein intoleranslarını, floranı hesaba katmadan yapılan hiçbir tedavi kalıcı ve gerçek bir

iyileşme sağlayamaz." Gerçekten de bu konu son derece önemli. Her şey bağırsaktan başlar. Bağırsak sümüksü zarının tamamı düz bir zemine yayılabilse, ortalama 100 metrekare bir alan yapar. Yani vücudumuzun içi ile dışı arasındaki sınırı oluşturan bağırsak yüzeyi 100 metrekare gibi geniş bir alandır. "Neden içi ve dışı diyorsunuz?" dersanız, bağırsaktan emi-

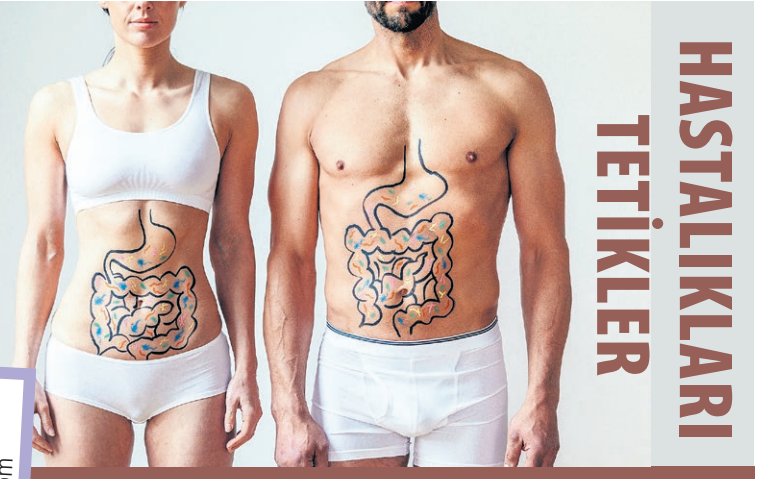
lene kadar bir madde vücudun dışındadır. Boncuk yuttuğunuzu düşünün, bunu 1-2 gün içinde büyük abdestinizle çıkartırsınız, bu vücudunuzun içine dahil olmamıştır; dışındadır.

Dr. Hasan Çağlar Gürol



Bütünsel Sağlık

drhasancaglar@yahoo.com



Bağırsak florası, bağırsak epiteli ve savunma hücrelerini içeren bu üçlü mükemmel yapının bozulması, vücudumuzda ve zihnimizde fibromiyalilerden, alerjilere, kanser riski artışından psikiyatrik rahatsızlıklara, şeker hastalığından, Hashimoto tiroiditine ve cinsel fonksiyon bozukluklarına kadar aklınıza gelebilecek pek çok hastalıkta tetik çekici etki yapar.

Tüm bunlardan sonra "Neden tüm hastalıklar bağırsaktan başlar ve tedavileri de bağırsağı ve beslenmeyi de hesaba katarak yapılabilir?" dememi daha net anladınız sanıyorum. Daha sonraki yazılarımda bu

dengeyi tesis etmek, düzeltmek ve korumak için neler yapabileceğimizi anlatacağım. Detaylı bilgi için Instagram hesabımız @drhasancaglar-gurol ve 0536 725 5454 numaralı WhatsApp hattından bizlere ulaşabilirsiniz. Sevgi, sağlık ve huzurla kalın.

Floramız ve probiyotikler

Şimdi bu 100 metrekare kendi ülke (vücudumuz) sınırlarımızın nasıl korunduğu, pasaport kontrol noktaları, ithalat-ihracat özellikleri, kaçak geçişlerin ve sınır korumamızın yani bağırsak geçirgenliğinin bozulmasının sebep ve sonuçlarını değerlendirelim. Erişkin bir insan bağırsağında 100 trilyon (1.5 kilogram) yani vücut hücrelerimizin 10 katı sayıda, faydalı bakteri (flora) bulunur. Bunlar, bağırsağımızın dışı bakan yüzeyini kaplarlar. 'Floramız, faydalı bakterilerimiz ya da probiyotiklerin bağırsağın dış tabakasındaki görevleri nelerdir?' diye sıralarsak; vitamin sentezi yapmak, bağışıklığı güçlendirmek, bağırsak duvarını korumak, toksinlerin kana karışmasını, besin alerjilerini, egzamayı, kanseri, ishali, kabızlığı, böbrek taşı oluşumunu önlemek, yaşlanmayı yavaşlatmak gibi binlerce şey yazabiliriz. Araştırmalarda bazı bakteri türlerini bağırsağımıza vererek depresyondan, kansere kadar pek çok hastalığın tedavisinin yapılabilme olasılığının var olduğunu görüyoruz.

Beslenmenin etkisi

Şimdi en dışta floramız var dedik, onun altında bağırsak duvarı iç döşemesi yani tıbbi adıyla bağırsak epiteli vardır. Bağırsak alanı 100 metrekaredir ve sadece bir kat hücre tabakasıdır. Düşünün, gözümüzün korneası bile beş kat hücre tabakası ile sınırlanmışken, bağırsak duvarı sadece bir kattır. Çünkü bağırsağın yabancıların girişine izin vermemek ama besinlerin kolayca emilmesini sağlamak gibi yaşamsal bir görevi daha vardır. Bu tek sıra hücre tabakasında hücreler birbirine çok sıkı bağlarla bağlanmış ve sızmalara izin vermez. Tabii günümüz çöp gıdalarla beslenen, bağırsak florası, mikrobiyası bozuk, gluten, ağır metaller, toksik madde bombardımanının altındaki bağırsak epitelimiz bu kadar dirençli olamıyor ve bağırsak geçirgenlik sendromu (leaky gut) oluşuyor. Madem ki, bağırsak epiteli vücut sınır hattıdır, vücudumuza gıdaların kabul edilmesi için savunma (immün) sisteminin de burada yer alması gerekir. Bu sistemin yüzde 80'i dışı açılan bu 100 metrekarelik bağırsak epitel hattının altında yerleşmiştir.



ESKİ ÇAĞLARDAN BERİ İNSANOĞLUNUN ZAAFIDIR GÜZELLİK



Aslihan DİRİCAN

Pembe yanaklara, al dudaklara ve hatta badem gözlere kavuşmak için pek çok türlü yöntemle başvurmak zorunda hissettik kendimizi, çünkü bizlere dayatılan genel geçer bir güzellik algısı vardı. Belki şimdiki gibi sosyal medya yoktu ama o görevi üstlenmiş olan bir çok gizli merci vardı... Bir yarım asır kadar önce dolgunluk moda iken yıllar geçtikçe 34 bedenlere indi güzellik algısı... Derken erkekler de bu acımasız ve amansız dünyada yerlerini aldılar. Jawline'ları, elmacık kemikleri, six pack'leri konu oldu. Gelişen teknoloji ile istenilen görüntüye ulaşmak artık bir "neşter" kadar yakındı... Derken olanlar oldu... Önümüz, arkamız, sağımız, solumuz hep benzer insanlarla doldu. Tam da işte bu noktada daha abartısız, daha öze dönük, doğal görünümlü küçük dokunuşlara yöneldi. Bireysel olarak küçük, insanlık için büyük bir adımdı...

Son yılların en önemli, en gelişmeye



açık sektörü oldu medikal estetik. Pek çok güzellik merkezi ve klinik kendi bütçeleri doğrultusunda bu sektörde yer almaya başladı. Kalite algısı, insan bedenine verilen değer her alanda olduğu gibi medikal estetik sektöründe de farklı segmentlerdeydi...

Sektörün başını İstanbul çekse de güzel Ankara'mızın güzel insanları da kaliteli hizmetten nasibini almalydı... Elbette ki pek çok başarılı kliniğin yer aldığı Ankara'daki eksik; tüm efektif cihazların tek bir çatı altında toplanmasıydı. Bu bağlamda RL Clinic sektöre hızlı bir giriş yaparak kalite algısını değiştirmeyi hedefledi. Bünyesinde bulunduğu, dünyanın en prestijli medikal estetik firmalarının (BTL Aesthetics, Inmode Aesthetics vb.) son model, hepsi de FDA onaylı cihazları ile güzellik algısına yeni bir soluk getirdi.

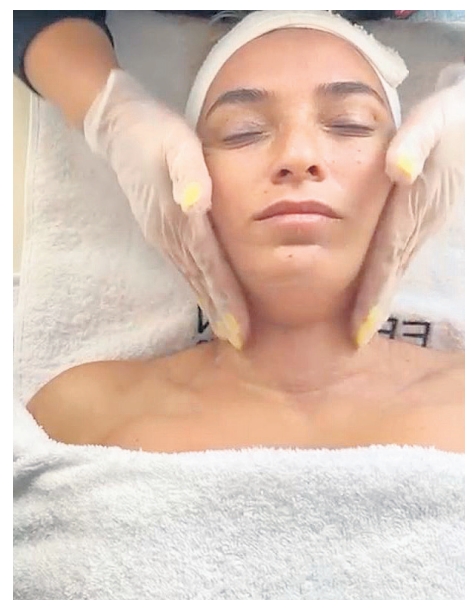
Bir süredir, oldukça yaygın olan liposuction'ın maalesef ki, işinin hakkını veren değerli doktorlarımızı tenzih ederek, pek çok hasta ameliyat sonrasında vücutta bıraktığı dalgalanmalar, bölgesel yağlarından şikayetçi olan ve neşter altına yatmaktan korkan danışanlarda yarattığı olumsuz etkiyle insanların medikal estetik cihazlara yönelimi ciddi oranda artmıştır. Tabiki bu durumun en büyük etkenlerinden biri de cihaz maliyetlerinin ameliyata oranla çok daha cüzi miktarlarda olmasından kaynaklanmaktadır.

RL Clinic bünyesinde bulunan Amerikan "BTL" firmasının sıcak lipoliz cihazı Vanquish Me "Selektif Radyo Frekans" teknolojisini kullanarak uygulama yapılan bölgedeki yağı kendi bulup homojen bir şekilde dağıtarak, yok olmasını sağlar. Danışan konforlu bir şekilde yatarken, cildinde hiçbir ısı yada ağrı hissetmeden parçalanmış yağlarıyla temassız estetiğin keyfini çıkarır. Vanquish Me, dünyada yağ doku seçiciliği olan ilk ve tek FDA onaylı cihazdır. Bu teknoloji



lojinin uygulandığı bölgede yağların tekrardan artma ihtimali oldukça düşük olduğu için uygulamaya "Ameliyatsız Liposuction" da denilmektedir.

RL Clinic'in özenle seçilmiş cihazlarının her biri farklı pek çok endikasyona çare olmaktadır. Bölgesel inceltme, selülit ve sıkılaştırma, saten yüz ve vücut germe, lazer epilasyon, lifting etkili cihazlar, kas kütlesi artışı ve iğnesiz mezoterapi cihazları tüm dünya çapında ses getiren, özenle seçilmiş teknoloji harikalarıdır. Bu yazı dizisinde sizlerle her birinin özelliklerini paylaşmak ve gelişen medikal estetik sektöründe, yaptırmayı düşündüğünüz her işlemden neleri baz



almanız gerektiği konusunda sizleri bilgilendirmeye devam etmek isterim...

Sağlıklı ve güzel kalın...

Bu bir ilandır