

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2022-01



Limon - Lime

KÜÇÜK MUCİZELER

KARBON NÖTR GIDALAR

OBEZİTE - AÇLIK PARADOKSU

SAĞLIKLI YAŞAMA DAİR GÜNCEL ARAŞTIRMALAR

SPOR... STRES YÖNETİMİ... KİŞİSEL BAKIM...

PRATİK VE LEZİZ TARİFLER



Kasabın Dahası PinarOnline'da!

Taptaze
Etler
Pinar
Kasap'ta

www.pinaronline.com



Dijitalleşme ile gelen değişim

Yaşadığımız bu yıllar pek çok yaşanan olumsuzlukların yanında yeni olanakları, fırsatları ve seçenekleri toplumun geneline ulaştırma kabiliyetini bizlerle tanıştırdı. Dijitalleşme ile gelen bilgiyi, teknolojiyi ve eğitimi toplumun kesimlerine ulaştırmak çağımızın en önemli olguları arasına girdi.

Dergimizin sunduğu geniş bilgi yelpazesi, okuyucu kitlemizin ve bireylerin farklı ilgi alanlarına hitap ederek güvenilir bir kaynak olmaya devam ediyor.

Güzel Yaşa'da sağlıktan yiyeceğe, atıştırmalıktan çocuk gelişimine, evcil dostlarımızdan çevre bilincine uzanan farklı alanlarda çeşitli bilgi ve haber sunuyoruz. İsminin hakkını veren düşünce felsefemiz "güzel yaşam". Güzel yaşam yolculuğu gerçekten sonu olmayan bir serüven.

Hayatımızı nasıl yaşadığımız da bir seçim aslında. Yaşamın içinde koşarken karşımıza çıkan seçenekler yüzünden karar almak zaman zaman zorlaşsa da, seçenek sahibi olmak ve daha da önemlisi seçenek yaratmak çok güzel.

Seçeneklerin yaygınlaşması ve bunu mümkün kılan bir kişiden yeri gelmişken söz etmek isterim. Selçuk Yaşar Spor ve Eğitim Vakfı ve Yaşar Üniversitesi işbirliğinde düzenlemekte olduğumuz geleneksel Selçuk Yaşar Ödülleri'nin 2022 yılı sahibi Udemey'nin kurucusu Eren Bali oldu. Eren Bali çalışmalarıyla Türkiye'yi gururla temsil eden bir girişimci. Sunduğu eğitim seçenekleri sayesinde yaygın bir kitle gelişim platformuna dönüşen Udemey'nin kurucusu. Sağlık alanında da küresel çalışmaların mimarı. ABD'nin en hızlı büyüyen sağlık girişimi olarak pandemi süresince ulaştığı halk kitlelerine yaşam seçeneği sundu.

Eren Bali'yi, Selçuk Yaşar ödülüyle buluşturan, dünyanın en değerli platformlarından birini geliştirmesi, yüksek satış değerine ulaştırması ve bunu takiben imza attığı küresel çalışmalar değil, projelerinde toplumsal ihtiyaçlara ve kapsayıcılığa sunduğu seçeneklerdir.

Geleceği okuyan, vizyon geliştirebilen, merakla sahip, maceraya yelken açacak, hayal kurmaktan korkmayacak, cesaretli gençler yetiştirmeyi hedefliyoruz. Stratejik değeri olan sektörlerde faaliyet gösteriyoruz. Ülkemize katkımız faaliyet alanlarımızla sınırlı kalmaz. Sosyal sorumluluk kültürümüzün bir parçası. Hayata değer katan eğitim, teknoloji, sanat, sağlık, lezzet çalışmalarını Güzel Yaşamak adına destekliyoruz. Güzel bir dünya kurgulamak her birimizin büyük küçük çabasıyla mümkün.

Sizleri en derin saygı ve sevgilerimle kucaklıyorum.

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

**Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-
Uygulama**

indeks:

İndeks İçerik ve İletişim
Danışmanlık
Tel: (0212) 347 70 70
indeks@indeksiletisim.com
www.indeksiletisim.com

Baskı
United Basım
Yeşilce Mah. Falgıç Sok.
No: 3/5/1 Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 963 16 19

YIL 2022 - SAYI 19
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

3 Kısa Kısa	KEREVİZ
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Kısa Kısa...	KÜÇÜK MUCİZELER
7 Kısa Kısa...	MİKRODALGA KULLANIMI... BAHAR YORGUNLUĞU
8 Beslenme	HDL YÜKSELTEN YİYECEKLER
9 Beslenme	D'NİN GÜCÜ... A VİTAMİNİ
10 Beslenme	KARBON NÖTR GIDALAR
12 Beslenme	FERMENTE Mİ LİFLİ Mİ?
14 Beslenme	DİŞLERİ BEYAZLATAN GIDALAR... AĞIZDA METALİK TAT
15 Beslenme	KASA DÖNÜŞEN YAĞ EFSANESİ
16 Beslenme	TAKINTI YAPMASAK MI?
18 Sağlık	KIRIK AYAK PARMAĞI... AĞRIYAN DİZ
19 Sağlık	İÇ SESİM "AÇIM" DİYOR
20 Sağlık	NOMOFOBİ SEMPTOMLARI
21 Sağlık	VAGUS SİNİRİ
22 Sağlık	ANTİBİYOTİK DİRENCİ
23 Sağlık	AYURVEDA VE PLASEBO ETKİSİ
24 Sağlık	YETERİNCE İÇMEDİĞİNİZ NE OLUR?
26 Beslenme	KRALLAR GİBİ YE, GERİSİNİ DÜŞÜNME
28 Şef Ayca'nın Mutfağı	PRATİK, SAĞLIKLI TARİFLER
34 Trendler	AYAKKABIDA VEGAN MODASI
35 Trendler	GÖZ KAPAKLARINIZ SARKTIYSA...
36 Güzellik	AYNA AYNA DE BANA...
37 Güzellik	OTURMAYIN, ESNEYİN!
37 Ramazan	RAMAZAN'DA NASIL BESLENMELİ, NE PİŞİRMELİ?
42 Yemek Defteri	DOYURAN ÇORBALAR
44 Yemek Defteri	KESTANEVİ KÖZLEMEK YETER Mİ?
46 Yemek Defteri	KARNABAHARA BİR ŞANS VERİN
48 Sağlıklı Yaşam	KŞİFA NİYETİNE SHİITAKE
49 Sağlıklı Yaşam	OTLARIN KRALIÇESİ TULSİ
50 Söyleşi	MELTEM KURTSAN
51 Hamilelik	HAMİLEYKEN BU BESİNLERE DİKKAT
51 Hamilelik	HAMİLELİKTE RH UYUŞMAZLIĞI
54 Yaşamın İçinden	STRES STRATEJİSİ
55 Yaşamın İçinden	GÜLME GAZI DİYE BİR ŞEY VAR MI?
56 Çocuk	OBEZİTE VE AÇLIK PARADOKSU
58 Sağlıklı Yaşam	UYURKEN BEYNİMİZ NE YAPIYOR?
59 Sağlıklı Yaşam	UYKUSUZLUK BAŞA BELA...
60 65+	ALZHEIMER'I SEZEN VAR MI?
61 65+	KOLESTROL SEVİYESİ ALZHEIMER İLİŞKİSİ
62 Evcil Dostlar	BEN OLMADAN KÖPEĞİM
63 Evcil Dostlar	KEDİNİZ NE ANLATMAK İSTİYOR?
64 Sağlıklı Yaşam	KURAL: 80-20

Kereviz

Su oranı yüksek, karbonhidrat oranı düşüktür.

Vücuttaki ödemin atılmasını kolaylaştırır.

Lifli yapısıyla sindirim sistemini rahatlatır.

Kalp damar sağlığını koruyucu etkisi vardır.

Kolesterolü düşürmeye yardımcı olur.

Vücutun alkali dengesini düzenler.

10 gr kereviz yaklaşık 42 kalori içerir.

E Vitamini, folik asit ve C vitamini yönünden zengindir.

İçeriğinde sodyum, potasyum ve kalsiyum mineralleri bolca bulunur.

Limon mu Lime mi?

Rengi hariç görünümleri ve şekilleri açısından bakıldığında birbirinden ayırt edilmeleri neredeyse imkansız olan bu iki meyvenin en temel ortak noktası tam bir vitamin deposu olması.

Limon ve lime arasında elbette bazı farklılıklar var. Örneğin, limon 53 mg, lime ise 29 mg vitamin içeriyor. Lime yani misket limonu, limona göre daha düşük pH değerine sahip, bu durum limona göre daha asitli olması anlamına geliyor. Limona göre daha acı bir tada sahip olan lime, ayrıca daha fazla karbonhidrat ve daha az protein içeriyor.

Limon ise misket limonuna göre bünyesinde daha yüksek şeker barındırıyor. Ancak belirtmekte fayda var; lime limona göre daha fazla A vitamini ve kalsiyum içeriyor. Limon ise



potasyum ve folik asit bakımından limeye göre daha zengin. Limonun yarı büyüklüğüne sahip olan lime, limona göre daha ince kabuklu ve daha sulu bir yapıda. Her ikisi de içeriklerinde bulunan limonoidler nedeniyle kansere karşı koruyucu etkiye sahipler ve metabolizma hızının artmasına yardımcı oldukları için kilo vermeye katkı sağlarlar.

Asidik olmalarına rağmen insan sağlığı için çok faydalı olan lime ve limon, özellikle A, B, C, E vitaminleri

bakımından oldukça zengin. Aynı zamanda kalsiyum, demir, potasyum bakımından da çok zengin olan limon ve lime, bu sayede soğuk algınlığında ve gripin tedavisinde olmazsa olmazlar arasında. Yara ve diş eti iltihaplarında da iyileştirici bir etkiye sahip olan bu mucizevi ikili, hazmı da kolaylaştırıyor. Ülkemizde sınırlı bir bölgede üretilmesine karşın limonun tahtına aday olan lime, kokteyllerin, salata soslarının ve özellikle de Meksika mutfağına ait lezzetlerin vazgeçilmezi.



Sağlığınızı korumak ve belki de birçok hastalığı bertaraf etmek için besinlerden yararlanabilirsiniz. Bu yedi alkalik besin, sahip olduğu vitaminler, mineraller ve antioksidan özellikleri sayesinde yaşam kalitenizi yükseltmeye yardım ediyor.

Kaya Tuzunun Faydaları

- Bağırsak fonksiyonlarını geliştirir ve asiditeyi düşürür.
- Birçok solunum yolu rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Alerji, astım ve soğuk algınlığı tedavisinde kaya tuzu kullanımı önerilir. Sinüs iltihaplarını azaltmaya yardımcıdır.
- Bağışıklık sistemini güçlendiren mineraller içerir.
- İçeriğindeki demir, magnezyum ve kalsiyum organlarımızın sağlıklı çalışması için gereklidir.
- Kaya tuzu, lambalarda veya mumlarda yakılarak oksijen akışı artırılabilir. Kaya tuzu lambaları negatif serbest iyonları salarak oksijen akışını çoğaltır.
- Renkli dumani rahatlama sağlar. Stresle baş etmeye yardımcıdır.
- Oksijen akışı ruh halini geliştirir ve mevsimsel değişiklikler için faydalıdır.



+ Ispanak

Tüm klorofilli sebzeler gibi ıspanak da kan yapıcı özelliğiyle öne çıkıyor. K, A, B2, C, E vitaminleri, folat, magnezyum, manganez, kalsiyum, potasyum ve demir yönünden oldukça zengin.

+ Brokoli

Haftada dört kez yenmesi tavsiye edilen bu sebze, bağışıklık sistemini güçlendiriyor, metabolizmayı hızlandırıyor ve ağrıları gideriyor. Ayrıca güçlü bir antioksidan.

+ Dolmalık biber

C, A, ve E vitaminleri açısından çok zengin olan bu sebze Tip 2 diyabetin, kanserin ve kardiyovasküler sorunların

tedavisinde olumlu rol oynuyor. İçindeki C vitamini miktarı ise neredeyse portakaldaki kadar.

+ Kereviz

Bol sulu bir sebze olan kereviz, C vitamini yönünden oldukça zengin. Kardiyovasküler sistemi destekleyen bu besinin sahip olduğu potasyum ve sodyum da kayda değer miktarda. Kerevizin idrar söktürücü özelliği de bulunuyor.

+ Lahana

K, C ve A vitaminlerinden yana oldukça güçlü bir sebze. Kolesterol düşürücü etkiye de sahip. Antioksidan bir sebze olan lahana, detoks diyetlerinin vazgeçilmezi. Haftada 2-3 kez lahana

yenmesi öneriliyor.

+ Salatalık

Bolca su içermesi nedeniyle vücudun hidrasyon ihtiyacını karşılayan salatalık müthiş bir antioksidan. K, C, B vitaminlerinden yana zengin olan salatalık potasyum, magnezyum, fosfor, kalsiyum, demir, selenyum, manganez, bakır ve çinko içeriğiyle de oldukça faydalı bir sebze.

+ Avokado

Omega 9 yönünden zengin olan meyve, özellikle kalp sağlığı için öneriliyor. Ayrıca alfakaroten ve antioksidan açısından da zengin olan avokado, total kolesterolün düşürülmesinde önemli rol oynuyor.

Küçük mucizeler

KIŞNIŞ



Göz sağlığı ve deri iltihaplanmalarında içeriğindeki cineol adlı madde sayesinde şifacı.

İçeriğindeki linoleik asit gibi farklı asitler sayesinde kötü kolesterolle mücadelede önemli destekçi.

Sindirim sistemini rahatlatıyor. Mide ağrılarına ve kramplara geliyor.

Halk arasında "aş otu" olarak da bilenen kişniş, K vitamini ve protein kaynağı

Antioksidan

özelliği sayesinde gripten soğuk algınlığına birçok hastalığa karşı vücudu korumaya yardımcıdır.

YABAN MERSİNİ

Düzenli yabanmersini tüketenlerin kan şekeri seviyelerinin daha dengeli olduğu belirtiliyor.

Doğal antibiyotik özelliği ile idrar yolu enfeksiyonlarında iyileştirici tedavilere destek.

Yüksek oranda antosiyanin içeriğiyle göz sağlığı için faydalı.

Kolesterol düşürücü

özelliği lif oranının yüksek ve antioksidanlardan yana zengin olmasından kaynaklanıyor.



Mikrodalga kullansak mı kullanmasak mı?

Bazıları için rahatlığı gerçek olamayacak kadar iyi, bazıları içinse tehlikesi korkutucu mikrodalga fırınlar gıdaları nasıl etkiliyor?

! Mikrodalga fırınlar X-ışını veya gama ışınlarını kullanmaz ve yiyecekleri radyoaktif hale getirmezler. Mikrodalga fırınlar yiyecekleri pişirebilir, ancak bunların kimyasal veya moleküler yapısını başka şekilde değiştirmez.

! Mikrodalganın klasik ısıtma ve pişirme yöntemlerine göre en önemli üstünlüğü ısının fırının içinde değil, gıdanın içinde oluşmasıdır.

! Mikrodalga fırınların pişirme süreleri genellikle kısadır ve sıcaklık düşüktür. Bu nedenle, mikrodalga fırınlar besin içeriğine kızartma ve kaynatma gibi yöntemlere oranla daha az etki eder. Yiyecekler çabuk piştiğinde besinlerin parçalanması için daha az zaman gerekir.

! Her türlü pişirme yöntemi yiyeceğin besin değerini azaltır. Mikrodalga fırın besin değerini diğer pişirme yöntemlerinden daha fazla azaltmaz. 20 farklı sebze üzerinde yapılan bir araştırma, mikrodalga fırınlanmanın

antioksidanları koruduğunu; bununla birlikte, başka bir çalışma, 1 dakikalık mikrodalga işleminin sarımsaktaki antioksidanların bazılarını, brokolide flavonoid antioksidanların yüzde 97'sini tahrip ettiğini gösteriyor.

Hiç mi olumsuz tarafı yok?

! Mikrodalga fırınlar, bakterilerin ve gıda zehirlenmesine yol açabilecek diğer patojenlerin yok edilmesinde, ısı daha düşük ve pişirme süresi daha kısa olduğundan diğer pişirme yöntemleri kadar etkili olmayabilirler.

! İsviçre'de yapılan bazı klinik araştırmalara göre, mikrodalga fırında ısıtılmış olan pişmiş süt ürünlerinin ve sebzelerin tüketilmesi kan basıncında ve kalp atışlarında değişimler meydana getirebilir.

! Mikrodalga fırınlarda radyasyonun fırından çıkmasını önleyen camın üzerinde metal kalkanlar ve metal elemler vardır. Yine de tamamen güvende kalmak için, yüzünüzü fırın penceresine dayamamanız ve başınızı fırından en az 30 cm uzakta tutmanız daha iyi olur. Radyasyon, mesafe arttıkça azalır.

Kaynak: www.health.harvard.edu, www.scitech.web.cern.ch

Bahar yorgunluğuna reçete

Kış ayları yerini havanın tazelenip güzelleştiği ilkbahar aylarına bırakırken kendimizi bu mevsim geçişine hazırlamamız gerekiyor. Unutmamak gerek ki, bu geçişte metabolizmamızda değişiklikler olabiliyor, hormonlar farklı tepkiler verebiliyor. Tüm bu durumların sonucunda yorgun, bitkin hissedebiliyoruz. Florence Nightingale Hastanesi uzmanları vücudumuzun baharı zinde ve sağlıklı bir şekilde karşılaması için geçiş döneminde beslenmenin önemini vurguluyor

ve bahar yorgunluğunu hafifletecek önerilerde bulunuyor.

- Kafeinli içecekleri azaltın.
- Gazlı içecekleri beslenmenizden çıkartın.
- 5 porsiyon sebze-meyve ve bol salata tüketin.
- Yağ ve yağlı besinleri mümkün olduğunca azaltın.
- Şeker ve şekerli besinlerden uzak durun.
- Rafine edilmiş tahıllarla yapılan hamur

işlerini tüketmeyin.

- Tuz tüketiminizi azaltın; günlük posa alımınızı arttırın.
- Izgara, buğulama, haşlama, fırında sağlıklı pişirme yöntemlerini deneyin.
- Haftada en az 2 kez balık yiyin.
- Kavrulmamış çiğ badem, ceviz, fındık gibi sağlıklı yağlı tohumları ara öğünlerinizde tüketmeye çalışın.
- Yüksek tansiyon probleminiz yoksa günde 1 bardak mineralli maden suyu tüketebilirsiniz.

HDL'nizi Yükseltecek Yiyecekler

Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu iyi kolesterole yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterol denir. HDL vücuttaki kolesterol için elektrikli süpürge gibidir. Atardamarlarındaki fazla kolesterol ve plak birikimini giderir.

Doğru yiyecekler LDL (kötü kolestrol) seviyenizi düşürerek HDL/LDL oranınızı iyileştirir

Zeytinyağı

2019'da yayınlanan bir araştırmaya göre, zeytinyağında bulunan kalp dostu yağ türü, LDL kolesterolün vücutunuzdaki enflamatuvar etkisini azaltabilir.

Tam tahıllar

Tam tahıllar, içerdikleri çözünür lif ile LDL kolesterolünüzü düşürerek HDL seviyelerinizin artmasını sağlayabilirler

Baklagiller

Baklagiller büyük lif kaynaklarıdır. Fasulye, börülce, barbunya, nohut, mercimek ve diğerlerini sofralarınızdan eksik etmeyerek HDL'nize destek olabilirsiniz.

Lifli Meyveler

Kuru erik, elma ve armut gibi çok lifli meyveleri yemek genel kolesterol seviyenizi düşürmeye yardımcı olabilir.

Yağlı Balıklar

Somon, ton balığı, sardalye, orkinos gibi balıklarda bulunan Omega-3 yağ



asitleri LDL seviyenizi düşürebilir.

Keten Tohumu

Öğütülmüş keten tohumu ve keten tohumu yağı da Omega-3 yağ asitleri içerir. Keten tohumunu parçalamak vücutunuz için neredeyse imkansızdır. Bu yüzden öğütülmüş keten tohumu kullanabilirsiniz.

Kuruyemiş

Fındık, badem, Antepfıstığı, yerkıstığı dahil olmak üzere kuruyemişler, lif bakımından zengin, kalp için faydalı yağlarla dolu ve vücutunuzdaki kolesterol emilimini engelleyen bitki sterollerini adı verilen bir madde içerirler.

Chia Tohumu

Chia tohumu, bitki bazlı Omega-3 yağ asitleri, lif ve diğer sağlıklı besinler için iyi bir kaynaktır. Diyetinize chia tohumu eklemek, LDL seviyelerini ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir.

Avokado

Avokado, kolesterolü doğal olarak kontrol altında tutmaya yardımcı olan lifler, folat ve tekli doymamış yağ içerir. HDL seviyelerinin korunmasına

yardımcı olarak felç, kalp krizi ve kalp hastalığı riskinizi azaltır.

Soya

Soya bazlı ürünleri diyetinize dahil etmek, et tüketiminizi ve kolesterol seviyenizi düşürmenin harika bir yoludur. Daha az et yediğinizde, LDL seviyeleri büyük olasılıkla düşer ve HDL seviyeleri yükselir.

Vücudumuza daha fazla kalp dostu vitamin, mineral ve besin sağlamanın birinci basamağı ve en doğal yolu beslenmeden geçiyor. HDL'nizi artırmak ve LDL'yi düşürmek için bu gıdaları kullanmadan önce bir sağlık uzmanıyla konuşmayı tercih edebilirsiniz.

Beslenmeyle birlikte yaşam tarzınızda yapabileceğiniz bazı değişiklikler de size yardımcı olabilir. Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite, fazla kiloları azaltmak, bağırsak floranızın ve mikrobiyomunuzun seveceği probiyotik açısından zengin yiyecekleri günlük diyetinize eklemek, iyi kolesterol HDL'yi yükseltip kötü kolesterol LDL seviyesini düşürmeyi kolaylaştırabilir.

Kaynak: www.healthline.com

D'nin Gücü

Vitamin takviyelerinin içinden, beyniniz için sadece tek bir tanesini seçmek zorunda kalsaydınız, D vitamini en iyi seçimlerden biri olurdu.

D vitamini kemik sağlığına faydalı olmanın haricinde, beyin söz konusu olduğunda da nöronları hasardan korur ve mesajların iletilmesinde görev alır. Sağlıklı ruh hali ve düzgün bir hafıza için gereklidir. Birçok nörolojik bozukluk, D vitamini eksikliği ile ilişkilidir.

Dünyada tahminen bir milyar insan D vitamini eksikliği yaşıyor. Emziren bebekler, yaşlılar, güneşe sınırlı olarak maruz kalanlar, yüksek enlemlerde yaşayanlar ve koyu tenli insanlar, özellikle daha az D vitamini üreten gruplar.

Neyse ki, D vitamini dışarıdan takviye edilebilir. Takviye kaynaklarının en iyileri somon gibi yağlı balıklar ve balık yağıdır. Yağlı balıklardan sonraki en iyi kaynak, kuzu eti gibi yüksek yağ içeriğine sahip etlerdir. D vitamini yağda çözünür, bu nedenle diyet kaynakları optimal emilim için yağ içermelidir.

Yumurta da iyi bir D vitamini kaynağıdır. Bitkisel gıdalar, D3 kadar etkili olmasa da yine de faydalı olan D2 vitamini içerir. D3, vücutta güneş ışığının varlığında sentezlenen formdur ve en yararlı form olarak kabul edilir.



Ne kadar D vitamini?

Günlük D vitamini ihtiyacı Dünya Sağlık Örgütü tarafından, yetişkin bireyler için 400-800 IU, yeni doğan bebekler için 400 IU ve 65 yaş üstü için de 600 IU olarak tavsiye edilir.

Kaynak: <https://medium.com/>

Vitamin Eksikliği Çocukların Göz Sağlığını Tehdit Ediyor



Vitaminlerin beden ve ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu gibi göz sağlığı üzerinde de etkisi var. A vitaminin yeterli miktarda alınmasının çocuklar ve yetişkinler için ileride meydana gelebilecek göz hastalıklarına karşı koruyucu nitelik taşıdığı uzmanlar tarafından dile getiriliyor.

Op. Dr. Ömer Takeş de vitamin eksikliğinin göz sağlığını olumsuz etkilediğini belirterek, dünyada her yıl 500 -1000 çocukta A vitamini yetmezliğine bağlı körlük geliştiğine dikkat çekiyor.

Takeş'in açıklamalarını sizler için derledik.

- A vitamini domates, marul, kuşkonmaz, havuç, ıspanak, maydanoz, kereviz, portakal, erik, kayısıda bulunur.
- B1 vitamini eksikliği ise göz siniri hasarına neden olabilir. B1 vitaminini en çok koyun ve siğir eti, balık, süt, yumurta, kepek, buğday, bira mayası, taze sebze ve meyveler içerir.

- Vücut ve göz sağlığı için en gerekli vitaminlerden olan C vitamini, gözleri katarakt ve makula dejenerasyonuna karşı korur. Özellikle diyabet hastalarının gözlerini korumak için C vitamini almalarını öneriyoruz. C vitamini siyah üzüm, kavun, karpuz, çilek, narenciye, maydanoz, yeşil biber, bezelye, havuç, brokoli, soğanda bulunur.
- D vitamini özellikle miyopi, göz tansiyonu üveit ve yaşa bağlı makula dejenerasyonu gibi görme kaybıyla ilerleyen hastalıklarda önemli koruyucu etkisi vardır. Bu vitamini en çok balık, balık yağı, tereyağı, karaciğer, kırmızı et, yumurta, sebzeler içerir. Ayrıca güneş önemli bir D vitamini kaynağıdır.

Başka Çıkış Yok: Karbon Nötr Gıdalar

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, küresel sera gazı emisyonlarının yaklaşık yüzde 30'u gıda sisteminden geliyor.

Dünyada sera gazı salınımının üçte biri gıda üretiminden, bunun da büyük çoğunluğu hayvancılıktan kaynaklanıyor. Et ve peynir üretimi, tarım karbon emisyonunun yüzde 60'ını oluşturuyor.

Tüketiciler, gıdaların iklim krizine katkısını gördükçe sera gazı emisyonlarını en aza indirmeye yardımcı olmak istiyorlar. Marketlerdeki ürünlerde besin değeri etiketinin yanında, karbon ayak izinin yer aldığı karbon etiketleri de yavaş yavaş yerini alıyor. İşletmeler, çevre dostu stratejileri süratle benimseyip doğal çevreye olumsuz etkileri en aza indirmeye söz veriyorlar.

Hızla çoğalan alanlardan biri de belirli bir tarihe kadar "net sıfır" emisyonu ulaşma taahhüdünde bulunan ve üretimlerinin karbon veya iklim açısından nötr olduğunu iddia eden firmalar. Markalara "net sıfır" onayını veren şirketlerse, bu hedefe nasıl ulaşacaklarını bilen bir şirkete henüz rastlamadıklarını söylüyorlar.

Şirketlerin çoğunun iklim planlarının ve vaatlerinin merkezinde, karbon denkleştirme işlemleri bulunuyor. Markalar, atmosferden karbonu kendi emisyonlarına eşit miktarda emecek olan ağaç dikme gibi projelere para yatırıyorlar.

Oysa doğa zaten bunu kendisi yapıyor.

Denkleştirmelerin gerçekten dünya çapındaki emisyonları azaltıp azaltmadığına dair kanıtlar sağlam ve kalıcı değil. Dikilen ağaçlar kesilebilir, ormanlar yanabilir ve ağaçlar tutmaları gereken karbonu serbest bırakabilirler. Toprakta karbon tutma işleminin miktarı ve ne kadar süreyle depolanabileceğine dair veriler somut olmaktan uzak. Mekanik karbon yakalama yöntemleri hala geliştirme aşamasında.

Elbette dünyadaki beslenme şeklini, bir anda tamamen değiştirmek mümkün değil. Yine de insanlar tükettikleri eti azaltıp, kullandıkları rafine yağ, şeker, alkol gibi ürünleri de yüzde 20 azaltırlarsa, tarım arazilerinin yüzde 43'ü kurtarılabilir.

Diğer taraftan hayvancılıkta birçok farklı etken devreye girdiği için, üretim yollarına bağlı olarak karbon ayak izi hesaplaması değişken olabilir. Araştırmalara göre akıllı teknolojiler kullanan üreticiler, çevreye çok daha az zarar veriyorlar.

Yapacağımız tercihlerle bu krizi yavaşlatıp bitirebiliriz. En azından yerel ve organik ürünleri seçerek payımıza düşeni yerine getirebiliriz.



Marketlerdeki ürünlerde besin değeri etiketinin yanında, karbon ayak izinin yer aldığı karbon etiketleri de yavaş yavaş yerini alıyor.

Fermente mi Lifli mi?

Yiyecekler sadece bizim için lezzetli olmakla kalmıyor, aynı zamanda bağırsaklarda yaşayan trilyonlarca mikrobu da besliyorlar. Sağlığınız için diyet lifi yüksek ürünleri ve şekerli fermente edilmiş yiyecekleri tercih etmeniz öneriliyor.

Bu gıdaların sağladığı faydalarını hala öğreniyoruz. Kesin olansa, bağırsaklarımıza iyi geldikleri!

Diyet lifleri

Lifli besinleri parçalayacak enzimlere sahip olmadığımız için, bunu bizim yerimize bağırsaklarımızdaki bakteriler yapar. Bakteriler, kısa zincirli yağ asitleri (SCFA) adı verilen sinyal moleküllerini metabolize edip gaz çıkartarak, bu iyiliği geri öderler. SCFA'lar bağırsak sağlığı, bağırsak fonksiyonu ve stres regülasyonu için önemlidir.

Bilimsel olarak, mikrobiyal çeşitlilikte genel bir azalma söz konusu ve bu azalmanın sonuçlarını henüz bilmiyoruz. Uzmanlar, düşük mikrobiyal çeşitliliğin bulaşıcı olmayan hastalıklardaki artışla bağlantılı olduğunu düşünüyorlar. Ancak bu ilişkinin yönü veya neden-sonuç ilişkisi bilinmiyor.

Lif açısından zengin bazı besinler:

- Bitter çikolata
- Chia tohumu
- Badem
- Patlamış mısır (yağsız ve şekerli)
- Yulaf
- Nohut
- Bezelye

- Fasulye
- Mercimek

Fermente Gıdalar

Kimchi, kombucha, kefir gibi gıdalar, fermantasyona katılan çalışkan mikroplar içerirler. Bunlar gıdalara kendilerine has koku ve tatlarını veren yeni moleküller ekler.

Fermente gıdaların zihinsel sağlığı iyileştirdiğine dair henüz çok fazla kanıt yok. Bu konudaki çalışmalar kısmen yetersiz. Belki de doğru fermente gıdaları incelemek umut verici değişiklikler sağlayabilir.

Sağlıklı fermente gıdalardan bazıları:

- Kefir
- Kombucha
- Lahana turşusu
- Miso
- Salatalık turşusu
- Kimchi
- Yoğurt

Mikroplarınızı Beslediğinizde Ne Olur?

Yapılan bir araştırmada, rastgele atanan katılımcılar, 10 hafta boyunca ya lif

bakımından yüksek diyet tabii oldular ya da fermente gıdalar tükettiler. Bu durum, katılımcıların mikrobiyomlarını ve bağırsaklık profillerini değiştirdi.

Yüksek Lifli Diyet

Yüksek lifli diyet, mikrobiyomları yeniden yapılandırdı. Bağırsaktaki bakterilerin işlev ve enzimleri değişti. Ayrıca mikrobiyomda lifleri fermente eden ve onları SCFA'lara dönüştüren Lachnospira miktarı da arttı. Belirli SCFA türlerindeyse azalmalar oldu.

Katılımcılar, bağırsaklık sistemlerinde benzersiz değişiklikler yaşadılar. Kanlarındaki çeşitli sinyal moleküllerinin seviyeleri değişti. Ancak, tüm katılımcılarda tutarlı bir değişiklik olmadı.

Fermente Gıdalar

Çalışmanın sonunda, fermente gıdalar tüketen katılımcılar daha yüksek mikrobiyom çeşitliliğine sahipti.

Yüksek lif grubunun aksine, bu katılımcıların Lachnospira bakterileri azalma gösterdi. Kanlarındaki birçok bağırsaklık sinyal molekülü ve proteini azaldı. Bu, mikrobiyomun bu bağırsaklık sinyallerini modüle ettiğini gösterdi. Farkın küçüklüğü, bu değişikliklerin sağlığı etkileyip etkilemeyeceği konusunda belirleyici olmadı. Fermente gıdaları yedikten sonra katılımcılarda, akyuvarlar ve klasik olmayan

Uzmanlar, düşük mikrobiyal çeşitliliğin bulaşıcı olmayan hastalıklardaki artışla bağlantılı olduğunu düşünüyorlar.

monositler azalırken, hafıza CD4+ T hücrelerinde bir artış görüldü.

Sürekli diyet müdahalesi mikrobiyomu ve işlevini değiştirebilir. Mikrobiyomdaki değişiklikler sağlık yararlarını kanıtlamaz.

Bu diyetlerin hiçbiri sağlığını hemen iyileştirmez. Ancak bağırsaklarımızdaki mikropların büyümesine ve gelişmesine yardımcı olabilirler. *Kaynak: medium.com*

Dişlerinizi Beyazlatan Gıdalar

Herkes sağlıklı, inci gibi beyaz bir gülümseme ister. Dişlerinizin biraz parlatılmaya ihtiyacı varsa ancak beyazlatma tedavilerini yaptırmak istemiyorsanız, bazı gıdalar tüketerek dişlerinizi doğal olarak beyazlatabilirsiniz. Lifli bileşeni olan gıdalar doğal diş fırçalama özellikleri içerir. Ayrıca, lekelenme ve çürümeye karşı koruma sağlayıp diş minesini güçlendirmeye yardımcı olurlar. Dişleri yiyeceklerle doğal olarak güçlendirmenin ve beyazlatmanın yollarını arıyorsanız, en iyi yiyeceklerin listesini Dt. Pertev Kökdemir sıraladı.



Çilek

Çileğin kırmızı lekeli suyuna aldanmayın. Çilek, malik asit olarak bilinen ve yüzeydeki renk bozulmasını doğal olarak gideren bir enzim içerir. Bu meyveyi sık sık tüketerek gülümsemeyi beyazlatabilirsiniz.

Elma

Sadece bir elmayı ısırarak diş etlerinizi güçlendirmeye yardımcı olur ve meyvenin yüksek su içeriği tükürük üretimini artırır. Ağızındaki ekstra tükürük, renk bozulmasına neden olan bakterileri temizler.

Karbonat

Arada bir, dişlerinizi fırçalamak için karbonatlı diş macunu kullanabilirsiniz. Karbonat, plak ve yüzey lekelerini temizleyerek dişlerde ağartma maddesi gibi davranır.



Kereviz ve Havuç

Bu sebzelerin yüksek su içeriği dişlerinize de faydalıdır. Yüksek su içeriği ve lifli yapı diş yüzeyindeki kalıntıları temizler ve gevrek yapılarından dolayı dişlerinizin lekelerden arınmasına yardımcı olur.

Süt Ürünleri

Peynir, yoğurt ve süt gibi ürünler, diş minesini güçlendiren kalsiyum içeriğinden zengindir. Ayrıca peynir kazein içeriği ile dişleri çürüklere karşı korurken dişlerinizin bütünlüğünü korumaya destek verir.

Ağızda metalik bir tat var

Zaman zaman ağızınızda metalik bir tat hissederseniz ve nedenini bir türlü bulamazsanız. Diş Hekimi Pertev Kökdemir, bu garip tadın nedenlerini sizler için açıkladı.

Ağızda metalik tat, çok sayıda insanın mücadele ettiği nispeten yaygın bir oral sorun. Çoğu kez gerçek neden bilinmemekle birlikte, genellikle bu sorun yetersiz beslenmeden kaynaklanıyor olabilir.

Bu durum önemli sağlık sorunlarına yol açmasa da vücudunuzdaki bazı şeylerin göstergesi olabilir.

1-Diş sağlığının bozulması: Günlük yaşamınızda fırçalama ve diş ipi

kullanmayı ihmal ediyorsanız ağızınızda metalik bir tat oluşmaya başlayabilir.

2-Böbrek Yetmezliği: Böbrek yetmezliği veya üremik toksisite (şiddetli ürik asit), yoğun metalik tada yol açabilir.

3-Nörolojik Hastalıklar: Alzheimer gibi hastalıklar, ağızınızda tat tomurcuklarının beyninize gönderdiği sinyalleri yanlış yorumlayarak metalik bir tada veya iştah kaybına neden olabilir.

4-Düşük Kan Şekeri ve Diyabet: Tat bozuklukları dolayısıyla metal tadı algılamasına yol açabilir.



5- Gıda Alerjileri: Alerjisi olan kişiler, geçici metalik tat ataklarına sahip olma eğilimindedir.

6-Hamilelik: Hamilelik sırasında koku ve özellikle tat alma duyularında ciddi değişiklikler yaşanabilir.

7-Sinüs Sorunları: Akut veya kronik sinüs durumlarında ağızınızda tatta değişiklikler olabilir.



Adı üzerinde, efsane! Yağları kasa çevirmek mümkün değil!

Elinize aldığınız bir derginin kapağında size yağın nasıl kasa dönüştürüldüğünü göstereceğini iddia eden bir başlık okursanız, dergiyi rafa geri bırakabilirsiniz. Titreyen yağlarınızı sıkı kaslara dönüştürmek için yapabileceğiniz şeyler, fanteziden ibarettir.

Peki ama neden değil?

Yağları kasa çevirmek fizyolojik olarak mümkün değil. Bunlar farklı hücre yapılarına sahip, tamamen farklı vücut dokularıdır. Kaslar protein, su ve glikojenden; yağlarsa trigliseritlerden oluşur. Ne kimyasal yağlar ne de adipoz dokular, kas dokusuna dönüşmez. Kas dokuları miyositlerden, adipoz dokuları ise adipositlerden oluşur. Bu hücreler farklılaşmış, vücuttaki görevi ile ilgili seçimi tamamlanmış yani başka hücreye dönüşmeyecek hücrelerdir. Bu yüzden ne adipozun kas hücresine ne de kas hücresinin adipoz hücresine dönüşmesi mümkün değildir. Sonuç olarak, egzersiz yaparak veya belirli bir şekilde yemek yiyerek birini diğere dönüşüremezsiniz.

İnsanların yağların kasa dönüşürebileceğini düşünmelerinin nedeni anlamak aslında kolay. Kilo vermek için daha az kalori aldığınızda

Ağırlık kaldırarak veya direnç antrenmanı yaparak kaslarınızı çalıştırıyorsanız, yağ deponuzu boşaltırken aynı zamanda yağsız kas kütlelerinizi artırıyor olabilirsiniz. Bu, yağın kasa dönüştüğü anlamına gelmez. Vücuttaki yağ oranı azaldıkça kaslar belirginleştiğinden yağın kasa dönüştüğü algısı oluşur.

ve daha fazla egzersiz yapmak için yeme alışkanlıklarınızı değiştirdiğinizde, vücudunuz yakıt olarak yağ yakar. Yiyeceklerden gelen kalori, vücudun aktivitesini beslemek için yeterli olmadığından enerji için yağ dokusu miktarını azaltır. Ağırlık kaldırarak veya direnç antrenmanı yaparak kaslarınızı çalıştırıyorsanız, yağ deponuzu boşaltırken aynı zamanda yağsız kas kütlelerinizi artırıyor olabilirsiniz. Bu, yağın kasa dönüştüğü anlamına gelmez. Vücuttaki yağ oranı azaldıkça kaslar belirginleştiğinden yağın kasa dönüştüğü algısı oluşur.

Egzersiz ve diyet yapılmayan bir dönemde kanımızın glikoz seviyesi, yedikten sonra yükselir. Bu durumda

hücrelerimizin ihtiyaç duyduğu enerji, kanımızdaki glikozla giderilir. İhtiyaç fazlası depolanır. 1-2 saat sonra kandaki glikoz tükenir. Bu aşamada vücudumuz enerji ihtiyacını karşılamak için glikojen rezervlerini, bu rezervlerin de tükenmesi sonrasında yağ rezervleri devreye sokar. Kaslarınız çalışmadığı için kütleleri azaldığından, kaslar yağa dönüşmüş gibi gelir.

İyi haber!

Yağsız kas külesine sahip olmak daha fazla kalori yakmanıza yardımcı olur. Kaslar, vücudunuz dinlenirken bile, 7/24 kalori yakarlar. Kas kütlelerinizi artırmak, vücudunuzdaki yağ dokusu miktarını azaltmanızı sağlar.

Vücudunuzdaki yağ dokusu miktarını azalttıkça ve kas kütle miktarını artırdıkça, kaslar daha kompakt olduğu ve yağlardan daha az yer kapladıkları için, tartıdaki ölçüm fazla değişmese de vücudunuz daha ince görünebilir.

Yağ rezervlerinizi azaltmak ve kas kütlelerinizi artırmak için iki farklı şeye odaklanmanız gerekir:

Yağlardan kurtulmak için daha fazla enerji harcamalı ve kaslarınızı artırmak için de kuvvet antrenmanı egzersizleri yapmalısınız.

Kaynak: <https://orthology.com/>

Takıntı Yapmasak mı?

Toplumun artan sağlık takıntısı, bizi şüpheli kavram ve durumlarla karşı karşıya bırakıyor. Çoğu bilimsel olarak kanıtlanmamış sağlık trendleri, sosyal medya fenomenleri, ünlüler ve bu işten çıkar sağlayanlar tarafından virüs misali yayılıyor.

Daha iyi bir yaşam vaadi ile cazip kılınan sağlık efsaneleri, sadece fiziksel sağlığımıza değil zihinsel sağlığımıza da potansiyel olarak zarar veriyor. Sağlık ve beslenme ile ilgili yarım yamalak gerçeklerden ve yanlış anlamalardan kaynaklanan mitler ise teker teker yıkılıyor:

Meyve suyu ile vücudu detoksifiye edebilirsiniz.

Vücudunuz toksinleri yok eden, iyi tasarlanmış detoks yollarına sahiptir. Herhangi bir ürünün veya diyetin bunu hızlandırdığına veya daha verimli hale getirdiğine dair hiçbir kanıt yoktur. İddia edilen faydaların çoğu asılsız ve anekdotlardan ibaret. Karaciğerimiz ve böbreklerimiz, sistemimizi kendi

başlarına temizleme konusunda harika bir iş çıkarırlar.

Meyve suyu detoksu yağ ve protein bakımından zayıf olduğu için, sizi aç ve huzursuz yapabilir. Kan şekerinizi yükseltebilir ve sindirim sisteminizde sorun yaratabilir.

Sebze ve meyve alımınızı hızlı ve kolay bir şekilde artırmanıza olanak tanıyan, antioksidanlarla dolu bir sıvıyı günlük beslenmenize takviye olarak ekleyebilirsiniz.

Karbonhidrat şişmanlatır.

Karbonhidratlar tek başlarına sizi şişmanlatmazlar. Hiçbir besin veya besin grubu sizi şişmanlatamaz. Bu efsane, karbonhidratların insülini yükselttiği ve insülinin kalorileri yağ olarak depolamamızı sağladığı hipotezine dayanıyor. Yaktığımızdan daha fazla kalori aldığımızda şişmanlıyoruz.

Araştırmalara göre, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeye çalışıyorsanız ne karbonhidratsız ne de yüksek karbonhidratlı diyetler ideal değil. Cevap, her zaman olduğu gibi, dengede saklı.

Şeker düşmandır.

Şekerin vücut ve zihin için ne kadar toksik olduğuna, diyet düşmanı olduğuna, bizi şişmanlattığına, hiperaktivite, diyabet ve kansere neden



Protein vücudun büyümesi, onarımı ve genel sağlığı için gereklidir. Fazlalığı, olumsuz etkiler gösterir.

olduğuna dair sahte bilimsel içeriklerle dolu sosyal medya verileri ortalığı kasıp kavuruyor. Ancak bu iddiaların hiçbirisi bilimsel açıdan destekleniyor gibi görünmüyor.

Vücudunuz için tüm şeker kaynakları aynıdır ve aynı şekilde parçalanır. Makul miktarda şeker zararlı görünmese de çok fazla tüketmek sizi, gereksiz kilo alma riskine sokabilir. Aldığınız miktara dikkat etmeli ve her zaman olduğu gibi, her şeyi ölçülü tüketmelisiniz.

Sağlıklı kalmak için multivitamin almalısınız.

Multivitamin almanın sizi daha sağlıklı yaptığı inancını destekleyecek güçlü bir kanıt olmadığı için, paranızı boşa

harcıyor olabilirsiniz. Vitaminlerin çoğu gıda yoluyla kolayca elde edilir. Kısıtlayıcı bir diyetle değilseniz, beslenme eksikliğinizi veya emilim bozukluklarınız yoksa, multivitamin kullanmanıza da gerek yoktur.

Doğru egzersizle yağları kasa çevirebilirsiniz.

Yağ ve kas, farklı özellikleri, hücreleri ve kullanımları olan tamamen farklı iki dokudur. Biri diğerine dönüşemez. Kas kazanımı ve yağ kaybı iki ayrı süreçtir.

Limonlu sıcak su sindirim sisteminizi uyandırır.

Her sağlıklı yaşam blogger'ı, sağlık meraklısı ünlü ve sözde beslenme

uzmanı için bu en sevilen sabah rutininin hiçbir bilimsel desteği yoktur. Tadından hoşlanıyorsanız veya sizi daha fazla sıvı içmeye teşvik ediyorsa, içebilirsiniz. Ama onu çevreleyen yutturmacaların hiçbirinin gerçek olmadığını bilmelisiniz.

Protein ağırlıklı beslenmelisiniz.

İlk olarak vücut geliştiriciler arasında popüler olan yüksek proteinli diyet kültürü artık beslenme trendlerine sağlam bir şekilde yerleşmiş durumda. Protein vücudun büyümesi, onarımı ve genel sağlığı için gereklidir. Fazlalığı, olumsuz etkiler gösterir. Bazı araştırmalara göre kalsiyum kaybı oranında artışa yol açabilir.

Vücut yağ yakmak için eğitilebilir mi?

Nokta antrenmanı, diğer kısımları etkilemeden, vücudun belli bir bölgesinde kilo kaybı ve kas oluşumu sağlanabileceği fikridir.

Belirli bir kası hedefleyebilir ve potansiyel olarak boyutunu ve gücünü artırabilirsiniz, ancak yağları sadece belirli bir bölgeden yakamazsınız.

Yağ kaybı bir giysi katmanını çıkarmak gibidir; bölgelerden değil, her yerden çıkarılır.

Kaynak: vogue.com.au

Yoksa kırık mı?

Ayak parmağı kırığı nasıl anlaşılır ve nasıl tedavi edilir?

Düşme, parmağı bir yere çok sert vurma, kemik üzerinde tekrarlanan baskı veya bir nesneyi parmak ucuna düşürme gibi olaylar ayak parmaklarının kırılmasına neden olabilir. Dinlenmekle geçmeyen ağrı, zonklama, morarma, şişme ve kızarıklık gibi belirtilerle kendini gösterebilir.

Ayak parmaklarındaki kemikler, küçük olmalarına rağmen, yürüme ve dengede önemli rol oynarlar. Ayak parmağı yaralanmaları, kişinin yürüyüşünü etkileyerek kalça veya diz gibi diğer eklemlere zarar verebilir. Tedavi edilmeyen kırık ayak parmakları

daha sonra ağırlı sorunlara yol açabilirler.

Kırılan ayak parmağının tedavisinde en önemli aşama dinlenmedir. Buz koyma, sabitleme ve yükseltme kırık ayak parmakları dahil, birçok yaralanma türü için faydalıdır. Ağrıyı azaltabilir ve parmağın daha hızlı iyileşmesine yardımcı olabilir.

Kırık parmak, sabit kalıp korunabilmesi için, bazı durumlarda bitişik parmağa bantlanarak desteklenebilir. Zarar görmemesi ve vücut ağırlığından etkilenmemesi için, bükülmeden yürümeye yardımcı olacak sert tabanlı bir ayakkabı veya bot giyilebilir.

Yer değiştirmiş kırıkların olduğu travmalarda, iyileşme için kemiklerin yerlerine geri konması ve daha ciddi

ayak parmağı kırıklarında, cerrahi müdahale ile kemikleri hizalamak ve doğru yerde iyileşmelerini sağlamak için, parmağa bir iğne yerleştirilmesi gerekebilir.

Kırık ayak parmaklarının iyileşme süreçleri de kişiden kişiye değişir. Ayak başparmağı kırığının ortalama iyileşme süresi yaklaşık 5-7 hafta, daha küçük parmaklardaki kırıkların ise 4-6 hafta civarında olabilir.

Eğer ağrı, şiş ve renk değiştirme birkaç günden uzun sürerse veya travma yürümenize, ayakkabı giymenize engel olacak kadar şiddetliyle, gecikmeden bir uzman doktora göstermek gerekebilir.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Bu diz neden ağrıyor?

Dizinizdeki ağrıların sebebini keşfederek paniklemeden ve koşmaya ara vermeden, dizlerinizi geliştirebilir ve performanslarınızı iyileştirebilirsiniz.

Sağlam dizlere sahip olmak için yeni alışkanlıklar edinmek ve egzersiz en iyi ilaçtır.

Sizi ağrısız koşuya geri döndürecek 2 ana stratejiden biri, kiloda küçük bir azalmaya yönelmek olabilir.

Vücut ağırlığındaki yüzde 2-5'lik azalma bile, risk ve egzersizle ilgili rahatsızlıklar üzerinde muazzam etkili olabilir.

İkincisi, egzersizi ilaç olarak kullanmakla ilgilidir. Bir fizyoterapist size yardımcı olabilir. Diz ağrınızı azaltmada yardımcı olacak fiziksel aktiviteyi doğru kullanmak için:

· **Dizinize özel güçlendirme egzersizleri yapmaya başlayın.** Hafif hareketlilik, stabilite ve kuvvet egzersizlerinin çok fazla yardımı olabilir.

· **Dizin yukarısında ve aşağısında neler olup bittiğine dikkat edin.**

Belki de hatalı adımlar, zayıf ayak bilekleri, dengesiz ve hareketsiz kalçalar yüzünden dizleriniz sorun yaşıyor. Neyin yanlış gittiğini tam olarak belirlemek için bir uzmana danışmalısınız.

· **Yüksek darbe egzersizlerinden vazgeçmeyin.** Koşmaya ara vermeniz gerekse de hafif yürüyüşleri veya merdiven çıkmayı deneyin. Ağrı eşliğinizin hemen altındaki dokuları uyarmak, iyileşmenin ve koşmaya geri dönmenizi sağlamanın bir yolu olabilir.

· **Koşmaya kısa, kolay antrenmanlarla başlayın.** Zaman içinde kademeli bir artışı tercih edin. Yoğunlukta asla yüzde 10'dan fazla artış yapmayın. Ağrı hissederseniz, bunu işleri biraz yavaşlatmak için bir işaret olarak kabul edin.

· **Fiziksel aktivite kadar sağlıklı beslenin,** bol sıvı alın, 7-9 saat uyuyun ve günlük stres atma uygulamalarınızı yapın.

Kaynak: medium.com/runners-life/

Beynim susmuyor!!! İç sesim “açım” diye bağıyor.

İç sesiniz sürekli aç olduğunuzu ve yemenizi söylüyor, siz de buna dur diyemiyor musunuz?

Neden aç hissederiz?

Psikolojik faktörler bir yana, bize ‘ye’ veya ‘yemeyi bırak’ diyen çeşitli fizyolojik sinyaller vardır. Zaten biyolojide işler genellikle karmaşıktır. Bu sinyallerin en ünlüleri leptin ve ghrelin hormonlarıdır. Ghrelin “Ye! Hemen şimdi!” diye bağıırken, Leptin “Toksun, kurabiyeyi elleme!” der.

Leptin nispeten yeni keşfedilmiş bir hormondur. Yağ hücreleri ve emici hücreler tarafından yapılır ve vücudun yağ depolarını düzenler. Bazı insanların vücutları leptine direnç gösterir ve bu insanlar tokluk sinyalini görmezden gelirler.

Obezite, leptin direnci ile ilişkili

Bunun haricinde, mitokondrilerimizin şekli de bunda rol oynar. Bağırsak mikroplarımız, “Ye!” veya “Yemeyi bırak” anlamına gelen sinyallere sahiptir. Bu sinyaller, kan dolaşımı yoluyla veya bağırsak-beyin eksenini boyunca mesajı ilettikleri bölgelere doğru ilerlerler.

Doğunluk ağrı

Yeni bir araştırmaya göre beyinde, tokluk sinyallerinin ilettikleri bir istasyon bulunuyor.

Bilim insanları, Prader-Willi sendromlu hastalar üzerindeki gözlemlerden yola çıkarak, kişilerin, yiyeceklere yanıt olarak farklı bir aktivasyon modeli gösterdiklerini

belirlediler. Hücre düzeyinde hangi nöronların buna dahil olduğunu anlamak için, farelerin beyinlerinin gıda tepkilerine baktılar ve bir grup nöronun, yiyecek tüketimi ile aktive edildiğini buldular. Bu özel beyin hücresi grubu aktive olduğunda yemek miktar ve süresinde belirgin bir azalma oldu. Nöronlar kapatıldığında, yani Prader-Willi sendromundaki gibi aktivasyon eksikliği durumundaysa yeme miktarı ve süresi arttı.

Peki bu nöronlar ne yapıyorlar?

Bu nöron grubunun düzenli aktivasyonu, beyninizdeki temel dopamin seviyesini artırıyor. Bu da yiyeceklerden gelen dopamindeki ekstra artışın daha az olduğu anlamına geliyor. Nörotransmitter olan “ödül” sayesinde yiyeceklerden daha az ‘ekstra’ ödül sağlanıyor. Artan doyumluk ağrı seviyesi ve azalan gıda alımı arasındaki bağlantı, daha güçlü dopamin sinyalleriyle destekleniyor. Doyumluk ağrısındaki uzun süreli artış, gıdaya verilen yanıtta azalmaya neden olabiliyor. Böylece aşırı yemenin kontrolü sağlanabiliyor.

Araştırmacılar gözlemlerine belirli bir insan grubu üzerinde başladılar, ancak ana bulgular farelerden geldi. Bunun insanlarda güvenilir ve sağlıklı olarak doğrulanmasına ihtiyaç var. Açlık karmaşık bir olgudur. Farklı zaman ve durumlardaki fazla sinyallerin bu yanıtı geçersiz kılıp kılmadığına bakılması gerekiyor. Pek çok ultra işlenmiş gıda, mutluluk noktasına yaklaşmak için bilinçli olarak tasarlandığından, belki de nöronlarımız bu aşırı bağımlılık yapıcı dopamin patlamasını telafi edemiyorlar.

Kaynak: medium.com/in-fitness-and-in-health/



Nomofobi Semptomları

Akıllı telefon teknolojisinin yaygınlaşması ile literatüre giren ve hızla yayılan bir kavram: Nomofobi.

“No Mobile Phobia” kelimelerinin kısaltılıp birleştirilmesi ile elde edilmiş bu kelime, telefonu ile simbiyotik (ortak yaşam) ilişki yaşayanların, telefonsuzluk ya da telefon bağlantısına sahip olamama konusunda yaşadığı korku veya endişe semptomlarına verilen isim. Özellikle 2000 yılı sonrası doğan ve “Z Kuşağı” olarak adlandırılan nesilde daha fazla görülüyor. Sosyal iletişime girmemek için akıllı telefonun dürtüsel şekilde koruyucu bir kalkan ve geçici bir nesne gibi kullanılması olarak da tanımlanıyor.

Bireyler, sosyal medyaya erişim araçları olan akıllı telefonlarına ulaşamayınca başlarının kopacağını, iletişimden yoksun kalacaklarını, ulaşabilme ve ulaşılır olma konularında yaşayacakları eksikliği düşünerek Nomofobi geliştirebilirler. Belirli şeylerden korkmakla ilgili diğer psikolojik durumlara benzeyen Nomofobi, sosyal anksiyete bozukluklarıyla da bağlantılı.

Nasıl anlayacaksınız?

Cep telefonunu düzenli ve oldukça fazla zaman harcayarak kullanma, 24 saat açık tutma, telefonla uyuma, sürekli ekranı kontrol etme, bir ya da daha fazla cep telefonuna sahip olma, telefon kullanımı ile ilgili büyük harcamalarda bulunma, her zaman beraberinde şarj cihazı taşıma; cep telefonu kullanımının yasaklandığı yerlerden olabildiğince kaçınma, telefonunu kaybetme, unutma, internete bağlı olmama, pilinin ya da arama hakkının bitmesi fikirlerinin kişiye kendini kaygılı ve gergin hissettirmesi gibi takıntılı düşünceler ve zorlayıcı...

Nomofobinin kesin nedeni henüz tam olarak anlaşılamadıysa da akıllı telefonların sağladığı anlık iletişim ve anlık memnuniyet nedeniyle geliştiği, mevcut bir kaygı bozukluğunun veya fobinin de gelişmesine yol açabildiği düşünülüyor. Araştırmacılar,

durumun cep telefonu bağımlılığından kaynaklanıp kaynaklanmadığının hala belirsiz olduğunu vurguluyorlar.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, nomofobiyi henüz gerçek bir bozukluk olarak kabul etmediğinden tedavisinde çok fazla çalışma yapılmadığı, kişinin kendini kontrol etme becerileri geliştirebilmesi için bilişsel davranışçı tedavi müdahaleleri ile varoluşçu psikoterapi müdahalelerinin etkili olabileceği, uzmanlar tarafından belirtiliyor. Hipnoterapi, destek grupları, ilaçlar, fobiye neyin sebep olduğu hakkında daha fazla bilgi edinme, meditasyon ve benlik saygısını geliştirme çalışmalarının da nomofobi için etkili birer terapi sağlayabileceğini ekliyorlar.

Kişiler, eğer nomofobi semptomları yaşayabileceklerine ya da yaşadıklarına inanıyorlarsa, bir doktorla konuşmayı düşünmeleri doğru olabilir.

Vücutunuzun Orkestra Şefi: Vagus Siniri

Etrafımızdaki uyarıcı etkenlere odaklanmak yerine kendi bedenimizi dinleyerek vagus sinirini harekete geçirip daha kaliteli bir yaşam sürmek mümkün!

Latince “arayan, dolanan” anlamına gelen vagus, bedenin her noktasına ulaşabilen ve tüm bedeni dolaşan sinir yumağı. Omurilikte başlıyor, gırtlak, yemek borusu, boğaz, bronşlar, kalp, mide, pankreas, karaciğer ve bağırsakta devam eder. Görevi, beyin-bağırsak eksenindeki iletişimi sağlayarak buralardaki sorunları beyne iletmek.

Stres ve kaygı, vagal aktivitenin azalmasına yol açtığı için vagus sinirinin bağlı olduğu tüm sistemlerin işleyişinde olumsuzluklar yaşanabiliyor. Vagal tonusun düşük olması enflamasyona, duyguların ve konsantrasyonun düzenlenmesinde güçlükler, depresyona, anksiyeteye, panik atağa, gastropareziye, kulak çınlamasına, kilo alımına, obeziteye, irritabl bağırsak sendromuna ve anormal kalp hızına neden olabiliyor.

Vagus sinirini nasıl harekete geçirebiliriz?

Hareket kaslarımızı yönettiğimiz şekilde, bilinçli olarak bu sinirimizi kullanamayız. Geçmişte cerrahi operasyonla göğüs bölgesine yerleştirilen bir implant yardımıyla vagus sinirine doğrudan uyarımlar gerçekleştirilebiliyordu. Günümüzde, cerrahi müdahale olmadan da vagus sinirini uyarabilmek mümkün. Kronik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan bu cihazlar, basit

titreşimler göndererek vagus sinirini uyarabiliyor.

Vagus sinirini herhangi bir araç kullanmaksızın da uyarabilirsiniz. Araştırmalara göre parasempatik sinir sistemini uyaran masaj, yoga ve Tai Chi gibi aktiviteler vagal aktiviteyi de artırmaya yardımcı olabiliyor. Birine sıkıca sarılarak ya da tokalaşarak parasempatik sinir sisteminizi uyarıp vagus sinirini harekete geçirmek ve rahatlamak mümkün. Meditasyon ya da nefes egzersizleri de vagus sinirinin uyarılmasına yardımcı olabiliyor.

Soğuk duşla, yüzü soğuk suyla yıkayarak veya soğuk su içerek soğuğa maruz kalmak vagus sinirinin aktivasyonunu artırabiliyor. Vücut soğuduğunda, sempatik sinir sistemi devre dışı kalıyor.

Gargara yapma hareketi, vagus sinirinin bağlı olduğu kasları harekete geçiriyor. Başarılı bir uyarılmanın göstergesi de gözden biraz yaş gelmesi oluyor. Bu hareketin düzenli yapılması, hafızayı güçlendirebiliyor.

Şarkı söylemek rahatlatıcı dalgalar göndererek vagal bir valfin çalışmasını başlatıyor. Boğazın arkasındaki kasları çalıştırarak vagus siniri harekete geçiriyor.

Bol su içerek vücudun sıvı hacminin artırılması birçok rahatsızlığa fayda sağlayabiliyor. Az su içmek sıvı miktarını arttırmak için nörohormonal aktivasyon başlatıyor ve su içmenin artırılması basınç reseptörleri aracılığıyla vagal tonusun çoğalması ile sonuçlanıyor.

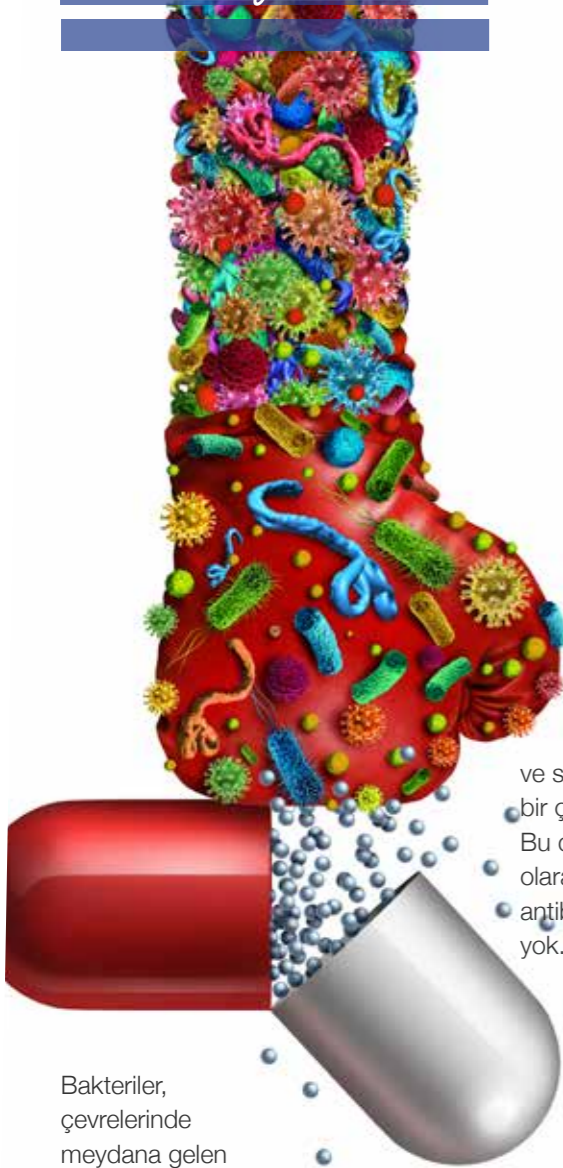
Derin ve yavaş nefesler vagus sinirini uyarıyorlar. Kalbiniz ve boynunuz,

kan basıncını algılayan ve nöronal sinyali beyninize ileten baroreseptörler olarak adlandırılan reseptörleri içeren nöronlara sahiptir. Derin nefes alıp verme, baroreseptörlerin duyarlılığını ve vagal aktivasyonu artırır. Dakikada 5-6 kez derin nefes alma bu sebeple çok yararlı olabilir.

Olumlu düşünmek ve olumlu sosyal ilişkiler içinde olmak da vagal aktiviteyi arttıran etkilere. Kendisi ve başkaları hakkında olumlu şeyler düşünmek ve söylemek, kişinin kalp hızında ve vagal fonksiyonda görülür bir iyileşme sağlayarak daha iyi hissettirebiliyor.

Mutluluk ve kahkaha doğal bağışıklık güçlendiricilerdir. Kahkaha atmak aynı zamanda vagus sinirini de uyarır. Ne kadar tuhaf gelse de “gülmekten altına kaçırılmak” gibi bir tabirin ortaya çıkması rastgele değildir. Vagusun uyarılması boşaltım ve sindirim sistemlerini harekete geçirir, bu da kahkahalara boğulduğunuz bir sohbetten sonra tuvalete gitme ihtiyacı hissedebileceğiniz anlamına gelir.

Sağlıklı vagus aktivitesine sahip olmak daha güçlü bağışıklık sistemi, olumlu duygular ve psikolojik denge demek..



Yeni Küresel Tehdit Antibiyotik Direnci

Her yıl yaklaşık 750 bin kişi, ilaca dirençli ve yaygın antibiyotiklerle tedavi edilemeyen bakteriyel enfeksiyonlar-dan hayatını kaybediyor.

ve sınırların bile ölümcül olabileceği bir çağa geri götürme riski taşıyor. Bu da hayli korkutucu bir durum olarak karşımıza çıkıyor, çünkü bu antibiyotiklere alternatiflerimiz henüz yok.

İlaca dirençli enfeksiyon riski, kaynakları kısıtlı insanlara antibiyotik sağlanamaması ve doktorların yetersiz tedavi kullanmak zorunda kalmasıyla artıyor ve patojenlere daha fazla insanı enfekte etme ve direnç geliştirme fırsatı veriyor.

COVID-19 aşılara küresel erişimdeki kabul edilemez eşitsizlik, konu antibiyotik direncini yenmek olduğunda tekrarlanmaması gereken bir durum. Gelecekteki salgınlar daha da kötü olabilir. Bakteriler, antibiyotik direnç genlerini diğer bakterilere geçirme yeteneğine sahiptir. Ayrıca direnci kendileri de geliştirebilirler.

Antibiyotikleri uygun şekilde kullanır, yeni antibiyotiklerin, aşılardan ve teşhis araçlarının araştırılmasına ve geliştirilmesine yatırım yaparsak, bunun olma olasılığını azaltabiliriz.

Antibiyotik direncini önlemeye yönelik küresel girişimlerin öneminin fark edilmesi yeni bir durum değil. Dünya Sağlık Örgütü Genel Kurulu 1998'de üye ülkelerin antibiyotik direncine karşı harekete geçmesi kararını aldı. Ardından, 2001'de antibiyotik direncinin sınırlandırılmasına yönelik DSÖ Global Stratejisi'ni yayınladı. Halk sağlığına yönelik tehdidin önemine dikkat çekmek adına DSÖ, 2011 Dünya Sağlık Günü'nün temasını antibiyotik direnci olarak belirledi ve direnç gelişimini durdurmak için tüm dünyayı bu konuyu düşünmeye, konuyla ilgili harekete geçmeye ve sorumluluk almaya çağırdı.

Bu tehdide karşı ne yapılması gerektiğini biliyoruz. Hükümetler ve endüstri de dahil olmak üzere çok sektörlü ortaklar arasında yeni ürünleri daha hızlı geliştirme ve mevcut ürünleri daha yaygın bir şekilde sunma yönünde aktif katılım ve yeni iş birliği biçimleri, bir sonraki küresel sağlık tehdidiyle etkili mücadeleyi mümkün kılabilir.

Kaynak: www.weforum.org

Bakteriler, çevrelerinde meydana gelen değişikliklere hızla uyum sağlayabilen canlılardır. Bir antibiyotiğin tedavi dozunun bakterileri öldüremeyip çoğalmalarına engel olamadığı durumlar antibiyotik direnci olarak adlandırılır.

Bugün bakteriler, sağlık sistemlerinde ve hayvan yetiştirmede kullanılan birçok antibiyotiğe karşı giderek daha dirençli hale geliyor.

COVID-19'un hızlı ve beklenmedik yayılımı, dünyayı küresel sağlık tehditlerine karşı daha erken hazırlanmaya yönelten birçok ders vermeye devam ediyor.

Antibiyotik direnci, bizi basit kesik



Ayurveda ve Plasebo Etkisi

Tamamlayıcı ve alternatif terapilerin deneyimlenen etkileri gerçekten işe yarıyor mu, kişinin genlerine mi bağlı, yoksa zihnin tedavi beklentisiyle vücudu iyileştiren plasebo etkisi mi?

Kelime anlamı olarak ayurveda yaşam bilgisi demektir. Ayurveda, insan vücudunu bir bütün olarak inceler ve rahatsızlıkları tedavi için doğal kaynakları önerir.

Binlerce yıldır, tecrübeye dayalı tıbbi bilgiler insandan insana, nesilden nesile aktararak yazıya dökülüp günümüze ulaşıyor. Hipokrat da dahil olmak üzere, birçok Batılı tıp insanının ayurvedadan destek alarak tedavi uyguladığı biliniyor. Ayurvedik tıp, Hindistan'da 5 bin yıldan fazla bir süredir uygulanıyor. Bu tedaviyi tanımlayan eski metinler de M.Ö. 1500'e kadar uzanıyor. Geleneksel tıp, günümüzde de dünyanın bazı bölgelerinde hala uygulanıyor ve hakkında birçok şüphe olsa da son yıllarda doktor muayenehanelerinde de sıkça görülüyor.

Bilim insanları, yıllar boyunca Ayurveda'nın arkasındaki mekaniği,

bitkilerin vücutla nasıl etkileşime girdiğini, bilim için geçerliliğini ve gizemlerini merak ederek araştırdılar. Son yıllarda, antik metinlerde geçen tıbbi özellikleri nedeniyle Zerdeçal ve Ashwagandharishta gibi bitkileri incelediler. Ashwagandharishta'nın depresyon, epilepsi ve anksiyete gibi nörolojik bozukluklara iyi geldiğini, oksidatif hasarı önleyerek nasıl hepatoproteksiyon sağlayabileceğini gördüler. Zerdeçalın, anti-inflamatuar ve anti-katabolik özelliklerini incelediler.

Modern tıp yanı sıra kadim bilgilere de yüzümüzü dönerek bunların çağdaş tıpla birlikte uygulanmasını destekleyebiliriz. Bu yöntemleri alternatif olarak değil, ek tedavi olarak görebiliriz. Bu teknikleri uygulayacak uzmanların yetiştirilip hastanelerde görev almasıyla da sağlık sektörü büyük gelişmeler göstererek ilerleyebilir.

Kaynak: <https://www.thermofisher.com>

Ne kadar kaliteli?

Akşam haberlerinde balık yağı, zerdeçal veya yeni bir bileşiğin sağlığımız için nasıl faydalı olabileceğini sık sık duyuyoruz. Peki bu duyduklarımız üzerine aldığımız bileşikler ne kadar doğal? Nadiren de olsa, bitkisel takviyelerin kalitesinin ve gücünün ortalamanın altında olması da mümkün. Son zamanlarda bitkisel ürünlerin gerçekliğini test etmek için kullanılan DNA barkodu, test edilen bitkisel ürünlerin çoğunun kalitesiz olduğunu, kontaminasyona uğradığını ve dolgu maddeleri içerdiğini gösterdi. Geleneksel Ayurvedik kitaplara göre seçilen içerikler ve metotlar titiz laboratuvar testlerine ve klinik testlere tabi tutulmadıkça, salt şeffaflık ve iyi üretim teknikleri ilaçların etkisi ve güvenilirliğini garanti etmez. Ayurveda'nın temel prensiplerini nesnel bir şekilde kavramadan ve kadim reçetelerin titiz ve kontrollü testleri yapılmadan, bunların olası yararlarının yanında pek çok tehlike ve yetersizliği de yeniden üretilebilir.

Yeterince içmediğinizde ne olur?

Daha fazla su içmeniz gerektiğinin farkındasınız ama nedenini gerçekten biliyor musunuz?

Su, vücudunuzun ana kimyasal bileşenidir ve vücut ağırlığının yaklaşık yüzde 70'ini oluşturur. Vücudunuz hayatta kalmak için suya bağlı. Vücudunuzdaki her sistem, hücre, doku ve organın verimli çalışabilmesi için suya ihtiyacı var.

Su hücrelerimize besin ve oksijen taşır; idrar, terleme ve bağırsak hareketleri yoluyla atıklardan kurtulur; vücut ısısını normal tutar, eklemlerin hareketini kolaylaştırır, hassas dokuları korur.

Su eksikliği, dehidrasyona yol açabilir. Bu durum, vücudunuzda normal işlevleri yerine getirmek için yeterli su olmadığında ortaya çıkar. Hafif dehidrasyon bile enerjinizi tüketebilir, metabolizmanızı yavaşlatır ve sizi yorar.

Su, kolayca emildiği ve kalorisi olmadığı için vücudu rehidrate etmek için en kolay yoldur. Uzmanlara göre, kadınlar günde yaklaşık 9 bardak suya ihtiyaç duyarken, erkekler yaklaşık 13 bardak suya ihtiyaç duyar.

Susuzluk hissetme haricinde,

bünyenizde sıvı eksikliğinizi olduğunu gösteren işaretlerden bazıları şunlardır:

1. Açlık

Su içmek size açlığınızı nasıl düzenleyeceğinizi öğretebilir. Kaloriye ya da suya ihtiyacınız olduğunda beyninizin gönderdiği sinyaller aynı bölgeden gelir ve bu yüzden karıştırılabilir. Susuz kaldığınızda, karaciğeriniz önemli bir enerji kaynağı olan glikojeni koruma altına alır. Yakmak için yeterli glikojen bulamadığında, vücudunuz yiyecek aramaya başlar.

2. Yorgunluk

Metabolizmanız yavaşladığında vücudunuz enerji tasarrufu yapmaya başlar ve sizi yorgun düşürür. Hafif dehidrasyon vücudunuzdaki kan miktarını da azaltarak kalbinizin tüm hücrelerinize daha fazla oksijen ve besin pompalamasına neden olur. Kendinizi fazla zorlamamış olsanız bile, kalbiniz verimli çalışmadığından kendinizi yorgun hissedebilirsiniz.

3. Baş ağrısı

Hafif dehidrasyonda, her kalp atışında beyninize daha az oksijen ulaşır. Buna tepki olarak beyninizdeki kan damarları genişler ve daha fazla oksijenin girmesine izin verir. Kan damarlarının genişlemesi baş ağrısına neden olabilir.

4. Ağız kokusu

Tükürüğünüz, ağız kokusuna neden olan mikroorganizmaların ağızınıza yerleşmesini engelleyen antibakteriyel özelliklere sahiptir. Dehidrasyon, ürettiğiniz tükürük miktarını etkiler ve bu da ağızınızda kötü kokulara neden olabilir.

5. Koyu idrar

Tuvalete gittikten sonra susamak, orta derecede dehidrasyonun en belirgin göstergesidir. İdrarınız soluk sarı bir renkteyse, yeterince su içiyorsunuz demektir. Vücudunuzun sıvı seviyesi azaldıkça idrarınızın renk tonu koyulaşır ve bu da daha fazla içmeniz gerektiğini gösterir.

6. Kabızlık

Sıvılar, atıkları sistem içinde hareket ettirmede sindirim sisteminize yardımcı olurlar. Tuvalete çıkmakta güçlük çekiyorsanız, yeterince sıvı almıyor olabilirsiniz.

Sağlığımız için hayatımızda suya daha çok yer vermeliyiz. Yemeklerden önce, idrardan sonra su içmeye özen göstermek, günlük işlerimizi yaparken elimizin altında su bulundurmamak, su içme alışkanlığı kazanmamıza yardımcı olacaktır.

Kaynak: <https://medium.com/>



Kralları gibi ye, gerisini düşünme!

“Kahvaltıyı kral, öğle yemeğini prens ve akşam yemeğini fakir gibi yemeli” öğüdünü kronobiyoloji bilimi de destekliyor.

Uzun süredir devam eden “Yapılmalı mı-yapılmamalı mı” tartışmasının kökleri, erken yemek yemenin bir oburluk olduğu görüşünün benimsendiği Orta Çağ’a kadar uzanıyor. İnsanlar ta o zamandan beri bu öğünün yararları veya zararları hakkında tartışıyorlar.

Beslenme uzmanlarının sağlıklı yaşamak için atlanmaması gereken öğün olarak gösterdikleri kahvaltının önemi, bilimsel araştırmalarla da ortaya konuluyor. Araştırmacılar, kahvaltı yapmanın daha düşük vücut ağırlığı ve daha güçlü sağlık ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar bulmaya devam ediyorlar.

2020 tarihli bir incelemede kahvaltıyı atlamamanın obezite riski; yakın zamanda yapılan bir başka çalışma da kahvaltı etmenin daha düşük kalp hastalığı, Tip 2 diyabet, felç ve metabolik sendrom oranları ile ilişkili olduğunu buldu. Çalışmadaki katılımcıların, akşam yemeği yerine kahvaltı yaptıkları zaman vücutlarının yağları daha iyi parçalayabildiğini ve atabildiğini gördüler.

Kronobiyoloji alanındaki çalışmalar, kahvaltı atlamayı daha yüksek vücut kitle indeksine bağlayan bir grup genetik varyant olduğunu, kahvaltı yapmanın vücudun iç saatlerini düzenleyebildiğini ve kahvaltısız tek bir günün bile zararlı etkilere neden olduğunu gösteriyorlar.

Sirkadiyen sistem, vücudun işlevlerini en iyi şekilde çalışacak şekilde senkronize eden bir tür dahili zaman tutma sistemidir. Bu sistem bizi uyumaya, uyanmaya, yiyecekleri sindirmeye ve enerjiye sahip olmaya hazırlamaya yardımcı olur. Vücudun tüm operasyonlarını gün boyu maksimum verimde sürdürmesi verimsiz bir çalışma haline dönüşebilir. Metabolizmanız, enerjiniz, iştahınız, dikkatiniz ve diğer birçok şey, gündüz-gece vardiyaları tarafından ayarlanan dahili saatlerinize bağlı olarak gün boyunca dalgalanır. Vücudunuzun dahili zaman sistemi, sabah yemeğini tercih eder ve gece geç saatlerde yemek yemeye kötü tepki verebilir.



Yeni yapılan araştırmalara göre insan vücudu, günün farklı saatlerinde, yiyecekleri farklı şekilde metabolize ediyor; gündüz/gece döngüsü sırasında, yemeklerin zamanlaması, alınan yiyeceklerin nasıl oksitlendiğini veya depolandığını etkiliyor ve kahvaltı, saat genlerinin ifadesini, yemek sonrası glisemik yanıtı ve sindirimin diğer yönlerini iyileştirecek şekilde değiştirebiliyor.

Tüm bu çalışmalar birlikte ele alındıklarında, insan vücudunun, gündüzü uyanık ve geceyi uykuda geçirmesi gibi, sabah öğünü de yemek için yaratıldığını gösteriyorlar. Aralıklı oruç tutma biçimlerini uygulayanlar arasında yapılan kahvaltı araştırması da insanların kahvaltı yapıp akşam erken saatlerde yiyecek alımını kesmelerinin daha iyi olacağını gösteriyor.

Kaynak: [elemental.medium.com](https://www.elemental.medium.com)



Aycan İntizamoglu / Şef, Hadaf Foods

Brokoli Soslu Tavuk

Malzemeler

- 200 gr tavuk göğsü
- 100 gr Pınar Labne
- 1 adet brokoli
- 1 diş sarımsak
- Tuz, karabiber, zerdeçal
- Zeytinyağı

Hazırlanışı

Tavuk göğüslerini, ön ve arka olarak orta ateşte kızartın. Daha sonra 200 derecelik fırında içi iyice pişene kadar bekletin.

Sarımsağı ince kıyıp, zeytinyağıyla soteleyin. Ardından

parçalara ayırıp yıkadığınız brokoli çiçeklerini ekleyin.

Brokoliler piştikten sonra Pınar Labne'yi ve baharatları ekleyin.

Fırından çıkardığınız tavuk göğüsleri ile beraber servis edin.

İspanaklı Peynirli Fritata

Malzemeler

- 6 adet yumurta
- 100 gr sotelemiş ispanak
- 50 gr Pınar Beyaz Peynir
- 40 ml krema
- İnce kıyılmış maydanoz
- Tuz, karabiber ve zeytinyağı

Hazırlanışı

Yumurtaları tuz ve krema ile köpürene kadar çırpın, Diğer bütün malzemeleri yumurta karışımının içine katın Karışımı bir fırın tepsisine ya da kelepçeli bir kalıba, iyice yağladıktan sonra dökün. 200 derece fırında 8-10 dakika pişirin.



Hellim ve Kuru Domatesli Makarna

Malzemeler:

- 200 gr Pınar Hellim Peyniri
- Yarım paket kepekli penne makarna
- 100 kurutulmuş domates
- 2 yemek kaşığı fesleğen sosu
- 40 ml ılık makarna suyu
- 1 çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı:

Kepekli makarnamızı haşlayalım.

Diğer yandan 3 cm kalınlığında dilimlediğimiz Pınar Hellim Peyniri yağsız kızgın tavada iki yüzü de kızarana kadar pişirelim. Kurutulmuş domatesleri ince jülyen şeklinde keselim. Bir tavada biraz makarna suyu ve fesleğen sosunu 3 dakika pişirelim. Bütün malzemeleri tavaya ekleyip karıştıralım, makarna servise hazır.



Hellim Peynirli Kepekli Wrap

Malzemeler

- 40 gr Pınar Hellim Peyniri
- 1 kepekli tortilla
- Yarım avokado
- 1/4 kırmızı soğan ve kırmızı acı biber
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı konserve tane mısır
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Hellim peynirlerini 1 cm kalınlığında keselim, kızmış tavada her iki yüzünü de kızartalım.

Avokado, soğan ve acı biberi iyice kıyalım. Zeytinyağı, limon suyu ve baharatlarla karıştıralım. İçine tane mısır ekleyelim.

Hazırladığımız avokado salsayı, tortillanın bir yüzüne yayalım. Üzerine kızarttığımız hellimleri dizelim.

Tortillayı 2 yandan kapatarak dürüm gibi saralım ve kızgın tavada 2 yüzünü biraz kızartalım.



Beyaz Peynirli Sebzeli Kek

Malzemeler:

- 3 adet kabak
- 1 adet havuç
- Yarım demet maydanoz, nane, dereotu ve taze soğan
- 200 gr kepekli un
- 1 çay kaşığı tuz ve

karabiber

- 300 gr. Pınar Beyaz Peynir
- 40 ml zeytinyağı
- 2 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- Üzeri için çörekotu

Hazırlanışı:

Sebzeleri rendeleyip iyice suyunu sıkın. Karıştırma kabının içine peynir hariç bütün malzemeleri katıp iyice karıştırın. Diğer bir yanda Pınar Beyaz Peyniri bir miktar su ile iyice ezip pürüzsüz bir kıvama getirin.

Kek kışımını içerisine yağlı kağıt serilmiş borcama boşaltın. Önceden 180C ısıtılmış fırında kabarıp rengi değişene kadar pişirin. Bir kalıp yardımıyla şekil vererek kestiğiniz kek dilimlerini ortadan ikiye bölüp, sıkma torbası ile peynir kışımını aralarına sıkın. Kekiniz servise hazır.



Labneli Pratik Magnolia

Malzemeler:

- 400 gr Pınar Choco Labne
- 150 ml süt
- Kepekli veya yulaf bisküvi
- 200 gr pudra şekeri
- 1 yemek kaşığı vanilya esansı
- 5 büyük çilek

Hazırlanışı:

Pınar Choco Labne'yi bir kasete alın, süt ilave ederek kıvamını açın. İçerisine 200 gr pudra şekeri ve vanilya esansı ekleyip iyice karıştırın. Kepekli bisküvileri mutfak

robotunda iyice kırık parçalar olana kadar çekin. Çilekleri dilimleyin. Sırası ile önce bisküvi sonra labneli karışım sonra çilek olmak üzere servis kupalarınıza paylaşın.



Ayakkabıda tercihim vegan

Vegan giyim, tüm ihtiyaçların tamamen bitkisel kaynaklardan karşılanması anlamına geliyor. Yapımında hayvanlardan elde edilen kuş tüyü, angora, kaşmir, tiftik, ipek, yün, alpaka, keçe, kürk, deri, nubuk, süet bulunan; hayvansal malzemelerle yapılmış ve hayvansal yapıştırıcılarla yapıştırılmış ayakkabı ve çantalar; inci, midye ve istiridye kabukları, kemik ve boynuz gibi hayvanlara ait parçalar ve malzemeler kullanılan giyim ürünleri ve aksesuarlar kullanılmıyor.

Moda sektöründe ipin ucunu kaçırarak arz-talep dengesi ve bir giydiği neredeyse bir daha giymemek haline gelen tüketim çılgınlığı, giyim sektörünü de hayvancılığın sürdürülebilmesini sağlayan geniş bir endüstri haline getiriyor. Bir hayvan hakları organizasyonu olan PETA'nın açıklamasına göre, her yıl milyonlarca büyük ve küçükbaş hayvan, derileri ve tüyleri için rutin olarak işkence görüyor veya katlediliyor; boynuzları ya da kuyrukları kesiliyor.

Hayvanları vücudunuzdan ve dolabınızdan çıkarmak için giyim ürünlerini seçerken, üzerlerindeki etiketlere göz atmak yeterli. Sektördeki birçok perakendeci marka seçenek

sunan bir vegan filtresine sahip. Birçok ünlü isim de vegan giysileri tercih ederek kullanıyor ve tanıtımlarını yapıyor.

Paul Pogba ve vegan kramponları

Fransa Milli Takımı ve Manchester United'ın futbolcusu Paul Pogba, bir ilke imza atarak vegan ve geri dönüştürülebilir malzemelerden üretilen kramponlarıyla sahaya çıktı.

Moda ve tasarım ilgi duyan futbolcu, karantina döneminde ünlü bir tasarımcı ile iş birliği yaparak vegan krampon fikrini geliştirdi ve bağımsız kramponlar ünlü bir spor giyim firması tarafından, sınırlı sayıda satışa sunuldu.

Vegan ayakkabı nedir?

Vegan ayakkabılar mantar, muz ve elma gibi bitkilerden veya poliüretan, mikrofiber ve kauçuk gibi sentetik malzemelerden yapılabilir. Ayakkabıları vegan yapan şey, deri, süet ve yün gibi hayvansal kaynaklı herhangi bir malzeme içermemeleri. Bir ayakkabıyı ya da çantayı satın almadan önce üretici firma ile iletişime geçebilir ve yapıştırıcı malzemenin hayvansal mı yoksa sentetik mi olduğu konusunda bilgi edinebiliriz.

Vegan ayakkabılar çevre dostu mu?

Vegan ayakkabılar deri olanlardan daha fazla çevre dostu ancak vegan ayakkabılarınızın gezegeni kurtardığını düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Temel motivasyon hayvan zulmünü azaltmaksa, bu ayakkabılar bu amaca ulaşabilir.

Genel sürdürülebilirlik konusundaysa durum daha karmaşık. Sentetik derilerin çevresel ayak izi, hayvan türevli malzemelerden çok daha küçüktür, evet. Çevre bilincine sahip tüketiciler ayrıca geri dönüştürülmüş plastik veya lastik, kanvas, mantar, hindistancevizi atığı ve hatta ananastan yapılmış vegan ayakkabıları tercih edebilirler. Ancak suni deri ve kürkler genellikle sentetik, petrol bazlı malzemelerden yapılır. Teknik olarak, dünyanın dört bir yanındaki sahillere vuran ucuz plastik ve köpükten parmak arası terlikler de vegan. Ancak şirketler, görüntüyü daha cazip kılmak için kimyasallar kullanmaktan geri durmuyorlar.

Kaynak: vegnews.com, www.peta.org, www.gearpatrol.com

Blefaroplasti yaptırmayı düşünür müsünüz?

Bazen hızla akıp giden yıllar bazen genetik faktörler bazen de stresli ve yoğun yaşam dinamikleri yüz bölgemizde özellikle göz çevresinde kendini fazlasıyla hissettiriyor.

Sarkan göz kapakları ya da göz torbaları sizi rahatsız ediyorsa kendinizi uzman ellere teslim edip blefaroplasti yaptırmayı düşünebilirsiniz.

Op. Dr. Lale Geribeyoğlu, yaşlanmayla birlikte sarkan göz kapağındaki fazla deri, kas ve yağ dokusunun blefaroplasti operasyonuyla alındığını ve hem estetik anlamda hem de görmede önemli bir kazanım sağlandığını belirtiyor.

Zaman içinde yaşlanmaya bağlı olarak gevşeyen cilt ve kas dokusunun görme kaybına neden olduğunu belirten Geribeyoğlu, "Yağ dokusu üst ve alt kapaklarda şişkinliğe yol açıyor; aynı zamanda göz altı torbaları da oluşuyor. Bu durum istenmeyen bir görüntüye ve görme alanı daralmasına neden oluyor. Gözlerde ağırlık ve

yorgunluk hissi ortaya çıkıyor. Kontakt lens ve gözlük kullanımı zorlaşıyor. Göz kapağı ameliyatı ile sarkmış olan dokuyu alıyor ve hem estetik hem de fonksiyonel bir uygulamayla göz kapağını düzeltiyoruz" diyor.

Blefaroplasti nasıl bir ameliyat?

Ne kadar sürüyor, ameliyat sonrası iyileşme süreci nasıl oluyor? Merak edilenleri yine Geribeyoğlu'ndan öğrenelim. "Öncelikle herkesin göz yapısı farklı olduğu için kişiye özel bir planlama yapılmalı. Cerrahi

operasyon lokal anesteziyle gerçekleştiriliyor. Yaklaşık 45 dakika ile 1 saat arasında sürüyor. Ameliyat sonrasında bir hafta içinde hızlı bir iyileşme görülüyor. Hafif şişme ve morluklar yaşanabiliyor. 3 günlük bir dinlenmenin ardından, hasta normal yaşantısına dönebiliyor. Blefaroplasti, başarılı yüksek bir ameliyat ve yıllar sonra ihtiyaç duyulursa tekrarlanabilir."

Göz kapağı sarkmalarının yapısal özelliklere bağlı olarak gençlerde de görülebildiğini de hatırlatan Geribeyoğlu, blefaroplastinin mutlaka bu konuda deneyimli uzman hekimler tarafından yapılması gerektiğini de özellikle belirtiyor.



Sarkan göz kapakları ya da göz torbaları sizi rahatsız ediyorsa kendinizi uzman ellere teslim edip blefaroplasti yaptırmayı düşünebilirsiniz.

Ayna Ayna de Bana; Cildim Nasıl?

Kimse yaşlanmaktan hoşlanmaz. Daha hızlı yaşlanmaya neden olan günlük alışkanlıklarımızdan bazılarını yöneterek bu süreci yavaşlatabiliriz.

1. Uykuda Yan Yatmak

Yatağa yatış pozisyonunuz rutin bir alışkanlıktır. Sağlığınıza ne şekilde etkilediğini fazla düşünmeden yatarsınız. Düzenli uyku pozisyonları, vücudunuz üzerindeki en güçlü etkilerden birine sahiptir.

Araştırmalara göre, yan yatarak uyumak, yüzünüzü yastığa bastırarak yüzde bozulmaya ve zamanla kırışıklıklara neden olur. Bu kırışıklıklar, tekrarlamaya neden olur. Bu kırışıklıklar, tekrarlama nedeniyle, kötüleşme eğilimindedir. Uyumanın, iyi dinlenmenin ve genç hissederek uyanmanın en iyi yolu sırt üstü yatmaktır.

2. Düzenli Güneş Koruyucu Krem

Güneşin ultraviyole ışınlarına aşırı maruz kalmak, cilt hücrelerine zarar vererek, yaşlanmayı artırır. Yüzünüz kırışma, kuruluk, sarkma ve lekeli pigmentasyon gibi yoğun belirtiler göstermeye başlar.

Cildiniz daha yaşlı, kırışık ve kuru görünür.

Düzenli olarak hem UVA hem de UVB'yi engelleyen, geniş spektrumlu bir güneş kremi kullanan kişilerin, cilt yaşlanması da yavaşlar.

3. Fazla Şeker Tüketmek

Şeker sizi daha hızlı yaşlandırabilir. Sağlık için optimum ölçüde tüketilmesi tavsiye edilir.

Bir grup araştırmacı, farklı kan şekeri seviyelerine sahip 602 kişinin fotoğrafına bakarak yaşlarını tahmin etmeye çalıştı. Genel olarak, daha yüksek şeker seviyelerine sahip kişilerin daha yaşlı görüldüğünü buldular.

KontROLSÜZ tüketilen şeker, zamanla vücudunuzda kırışıklıklar ve sarkan cilt de dahil olmak üzere spesifik yaşlanma etkileri üretir. Bu sürece glikasyon adı verilir. Şeker, cilt hücrelerine zarar veren ve yaşlanma sürecini hızlandıran tehlikeli serbest radikallere dönüştürülür.

4. Kalitesiz Uyku

Uyku zihin ve bedeni güçlü tutmak için çok önemlidir. Gecelik 7-9 saat arası uyku standardını yakalayamamak, yaşlanmanın hızlanmasına neden olabilir. Yaşlı yetişkinlerde, tek bir

gecelik yetersiz uyku bile vücut hücrelerini daha hızlı yaşlandırır.

Daha sağlıklı bir vücut için, saatlerce uyumaktan çok, uyku kalitesi önemlidir. Çünkü kaliteli uykudan kendinizi mahrum bırakmak yaşlanmayı etkiler, belirtileri hızlandırabilir ve cildin gece kendini onarma yeteneğini zayıflatabilir.

5. Elektronik Cihazlar

Bu çağda, işlerimizin çoğu çevrimiçi veya mobil cihazlarla yapılıyor. Birçok insan dijital bir cihazın önünde günde altı saatten fazla zaman harcıyor. Bu da mavi ışıktan kaçmayı gerçekten zorlaştırıyor. Araştırmalar, mavi ışığın, hücre küçülmesi ve ölümü dahil olmak üzere, cilt hücrelerinde değişikliklere yol açabileceğini gösteriyor. Bu nedenle dermatologlar telefonlardan, tabletlerden veya bilgisayar ekranlarından yayılan ışığa aşırı maruz kalma konusunda bizi uyarıyorlar.

Araştırmalara göre, elektronik cihazların yaydığı mavi ışık, cilt katmanlarında güneşin UV ışınlarından daha derine nüfuz ediyor. Ciltle ilgili sorunları tetiklemek için sadece 60 dakika yeterli olabilir. Dermatologlara göre, ekran önünde sekiz saatlik dört iş günü geçirmek de öğlen güneşine 20 dakika maruz kalmakla eşdeğer.

Kaynak: victormong.medium.com



Çağımızın en büyük hastalığı oturmak. Hepimiz her gün saatlerce sınıflarda, evde, iş yerlerinde oturuyoruz. Bunun da olumsuz sağlık sonuçları olacağına kesin gözüyle bakabiliriz.

Bir eklem çevresindeki hareket aralığına, kontrollü bir eklem etrafındaki hareket açıklığına esneklik diyoruz. Kasları rahatlatmak ve eklemlerin hareket aralığını artırmak için yapılan egzersizlere de esnetme... Stretching belirli kas ve eklem gruplarını hedef alarak elastikiyeti ve hareket açısını arttırmak için yapılan fiziksel egzersiz bütünü.

Esneklik, kuvvet ve postürle yakından ilgili. Esnekliği arttırmak için çeşitli yöntemler kullanmak gerekiyor. Kısa seanslarla günde birkaç kez esneklik üzerine çalışmak faydalı olabilir. Ayrıca esneme hareketleri sık sık oluşan krampların tedavisinde de kullanılıyor.

Stretching kan dolaşımını artırıyor. Dokularınıza nüfus eden kan sakatlıkların daha hızlı iyileşmesini, kaslarınızın daha hızlı gelişmesini sağlıyor. Artan kan dolaşımı sayesinde daha enerjik hissediyorsunuz. Ayrıca koordinasyonu artırırken eklemlerinizin ve kaslarınızın daha esnek olmasını sağlıyor.

Düzenli yapılan esneme hareketleri, sakatlıkların iyileşmesini hızlandırdığı gibi oluşma riskini de azaltabiliyor. Beyine gönderdiği sinyallerle stresi azaltıyor ve rahatlamayı sağlıyor. Postürünüzün düzelmesine yardım ediyor. Baş

ağrılarını azaltmaya, sırt ağrılarını iyileştirmeye ve önlemeye yardımcı oluyor. Uyku problemi yaşıyorsanız uyku hapları yerine yatağa gitmeden 15 dakika öncesinde vücudunuzu esnetmeyi deneyin.

Stretching veya yürüyüş

Gün içinde neler yapıyorsanız, mutlaka her 30 ila 45 dakikada bir mola verin. İster basit stretching yani esneme hareketleri yapın isterseniz de yürüyün. Yeter ki hareket edin.

Her 30 dakikada bir kalkmanızı hatırlatmak için bir uygulama indirin veya bilgisayarınızda ya da telefonunuzda alarm kurun. Yerinizde koşun, 3-5 dakika yürüyün ya da merdiven çıkın. Sadece hareketlenin.

Spor salonu ekipmanına erişiminiz olmadan yapabileceğiniz şeylerden biri de yürüyüş. Yürümek, kaslarınızı gevşetmek için harika bir yoldur. İşe gitmeden önce ve öğle yemeği arasında 30 ila 45 dakikalık bir yürüyüş yapmaya çalışın.

Uygulayabileceğiniz en basit hareket rutinlerinden biri de omuzları çevirmektir. Esnekliğinizi artırırken gerginliğinizi azaltırsınız.

Boyununuzu esnetmek için başınızı hafifçe yana eğerek sağ kulağınızı sağ omzunuza yaklaştırın. Gerginliği hafifçe arttırmak için sağ elinizi kullanın. Germe esnasında derin nefes almayı deneyin. Asla rahatsız olacak kadar yapmayın. Sol tarafınızla hareketi tekrar edin.

Boyununuzun önünü ve arkasını germek için çenenizi kaldırıp indirerek esnemeye devam edebilirsiniz. Başınızı öne, arkaya, sağa ve sola doğru eğin. Başınızı eğerken döndürmeyin, bu sakatlıklara yol açabilir. Başınızı bir yöne eğdikten sonra önce merkeze dönün, sonrasında başınızı diğer tarafa doğru eğin. Başınızı sağa ve sola eğerken omuzlar düz konumda olmalıdır. Başınızı geriye doğru eğerken çenenizi serbest bırakın ve ağzınızın bir miktar açılmasına izin verin.

Yaralanmaları önlemek için esneme egzersizlerini dikkatli bir şekilde uygulayın.

Kaslarınız esnerken 10-15 saniye esneme noktasında hareketsiz olarak kalın.

Günlük olarak esneme hareketlerini uyguladığınızda farkı hissedeceksiniz.

Kaynak: <https://medium.com/>



Ramazan'da Sağlıklı Beslenme

Birlik ve beraberlik ruhunun derinden hissedildiği Ramazan ayı aynı zamanda ortak bir sofraya etrafında buluşmak demek. Bin bir çeşit lezzetle donatılan ve büyük bir titizlikle hazırlanan bu sofraların keyfini çıkarırken sağlıklı ve dengeli beslenmeye de dikkat etmek gerekiyor.

Sahurda ne tüketilmeli?

Ramazan ayı beslenme düzenimizin değiştiği bir ay, bu özel dönemde yediklerimize içtiklerimize farklı bir özen göstermemiz gerekiyor. Uzman Diyetisyen Ecem Ocak Ramazan'da nasıl beslenmeliyiz sorusunu sizler için yanıtlıyor: "Uzun süreli açlık, öğün sayısının ve su tüketiminin azalması, günlük alınması gereken enerji miktarının düşmesi ile birlikte metabolizma yavaşlamaktadır. Uzun süren açlık kişide baş dönmesi, halsizlik, hazımsızlık, kabızlık gibi problemler yaratabilir. Bu nedenle bu süreci iyi yönetmek adına hayatımızın her alanında olduğu gibi bu ayda da amaç 'yeterli ve dengeli beslenme' olmalıdır. Herhangi bir sağlık problemi olmayan kişiler rahatlıkla oruç tutabilirken, hipertansiyon, diyabet, kalp rahatsızlıkları, böbrek hastalıkları gibi sağlık problemleri olan, sürekli ilaç kullanan, kanserli hastaların, gebe ve emziren kadınların oruç tutmaları problem yaratabilir. Bu yüzden ilgili hekime danışarak uygun görüldüğü takdirde oruç tutulmalıdır."

Gün içinde enerji seviyemizin düşmemesi ve sağlıklı bir oruç için sahurun çok önemli olduğunu belirten Ecem Ocak, "Öğün sayısının artırılması adına sahura kalkmak büyük önem taşıyor. Sahura kalkılmadığı takdirde gün boyunca besin ögesi ihtiyaçlarınızı karşılamıyor olursunuz. Genelde sıklıkla yapılan hata gece uyumadan önce bir şeyler tüketip, sahurda da 1-2 bardak su içip tekrar uyumak oluyor. Sahurda sizi susatmayacak, iştahınızı gün boyu kontrol altında tutacak, tok tutan besinlere yer vermek gerekiyor. Özellikle kızartmalardan, çok tuzlulardan, tatlılardan, hamur işlerinden uzak durulmasında fayda var. Çünkü sahurda tüketeceğiniz kızartma ve tuzlu besinler gün boyu daha çok mide bulantılarına ve susamanıza neden olurken, tatlı, hamur işleri gibi yiyecekler de gün içerisinde daha çok acıkmanıza sebep olacaktır" diyor.

Sahurda kahvaltılık tarzı beslenmenin en sağlıklı seçenek olduğunu ifade eden Ocak, "Sahurda genellikle kahvaltılık tarzı beslenilmeli

veya çorba, sebze yemeği gibi hafif yemekler hazırlanmalıdır. Süt, yoğurt, peynir, yumurta gibi proteinden zengin olan besinlerden birini mutlaka tüketelim. Özellikle yumurta bizim için çok önemli. İştah kontrolünü sağlamada ciddi ve önemli etkin rolü var. Eğer ki herhangi bir kalp-damar hastalığınız yoksa yumurtayı mutlaka 1 veya 2 adet tüketin. Yanında tuzsuz veya az tuzlu peynir, sağlıklı yağlardan zeytin, zeytinyağı, ceviz, badem gibi çiğ kuruyemişler, bol söğüş, yeşillik tüketebilirsiniz. Bir de bağışıklık sistemine de katkı sağlayacak 1-2 porsiyon taze meyve tüketilmesini öneririm. Ekmek tercihiniz lif kaynaklı ve tokluk sağlayan tam buğdaylı, ekşi mayalı, kepekli olsun" diyor.

Su tüketiminin önemine değinen Ocak, "Su tüketimi bizim için çok önemli. Bu süreçte maalesef aksatıyoruz. İftardan sahura olan sürede 2-2.5 litre kadar su tüketmek gerekiyor. Özellikle sahurda 1 litre suyu hedefleyip bitirmemiz gerekiyor. Çay ve kahvenin diüretik etkisi özelliğinden dolayı sınırlamak gerekir" şeklinde konuştu.

İftarda ne yenmeli?

Uzun süren açlık sonrasında iftarın yavaş bir şekilde, birden besinlere yüklenmeden açılması gerektiğini vurgulayan Diyetisyen Ocak, "Gün boyu süren açlık nedeniyle metabolizma yavaşlamış olduğu için birden çok fazla yemek yemek doğru değil. Aksi takdirde sindirim sistemi problemleri, hazımsızlık, şişkinlik gibi sorunlarla karşılaşılabilir. Bu yüzden iftarınızı hafif ve yavaş bir şekilde açmaya dikkat edin", diyor ve önerilerini sıralıyor.

- Öncelikle iftarınızı 1-2 bardak su ile zeytin veya hurma ile açın. Sonrasında çorba ile devam edin ve 8-10 dakika dinlenin. Dinlendikten sonra ana yemeğe geri dönebilirsiniz.
- Ana yemekte et yemeği, sebze yemeği veya etli sebze yemeği, bol salata, yoğurt, ekmeği tüketilebilir.
- İftarda mutlaka salata olmasına özen gösterin. Sos olarak zeytinyağı, sirke, limon eklemesi dışında farklı soslara ihtiyaç duymayın. Çünkü düşük kalorili ve besleyici olan salatalar yüksek kalorili olabiliyor.
- Tam buğdaylı, çavdarlı ekmeği tercih edin. Ramazanın klasiği pide olmadan olmaz diyenlere de miktar olarak elinizin avucu kadar pide ekmeği 1 dilim ekmeğe denk geldiği ve dikkat ederek tüketilmesi gerektiği bilinmeli.
- Yoğurt ve ayran tüketimini aksatmayın. Tatlı çoğu kimse için hassas bir konu.
- Tatlıyı hiç tüketmeyelim mi gibi soru işaretleri fazla. İftardan sonra çok ağır, şerbetli tatlılar yerine 1-2 saat sonra sütlü tatlılar, özellikle dondurma haftada 1 veya 2 defa kontrollü bir şekilde tüketilebilir.
- İftarla sahur arasında bir ara öğün yapmalısınız. Örneğin taze meyve ve yanında süt, yoğurt veya kefir iyi bir alternatif olacaktır.
- Pişirme yöntemi olarak da kızartmalar, kavurmalar yerine haşlama, buğulama, ızgara veya fırında tercih edilmelidir. Son olarak da iftardan 1-2 saat kadar sonra sindirim rahatlığı açısından 30-35 dakikalık kısa yürüyüşler yapmaya gayret edin.



Aklınızda bulunsun!



Sahurda tok tutan besinler

Yumurta, peynir, yoğurt, kefir gibi kaliteli proteinler
Zeytin, zeytinyağı, yağlı tohumlar (ceviz, çiğ fındık, çiğ badem..) gibi sağlıklı yağlar
Tam buğday/çavdarlı ekmeğe
Sebzeler ve salatalar

Hurma tüketmek için 7 neden

Daha çok Ramazan sofralarını süsleyen hurmayı tüketmek için pek çok sebebiniz var. Neler mi? Gelin birlikte bakalım:

- Lifli yapısı sayesinde bağırsakların düzenli çalışmasını sağlıyor.
- Antioksidandan yana zengin, hücre yenilenmesine yardımcı oluyor.
- Günde 2-3 tane hurma vücudun magnezyum ihtiyacını karşılıyor.
- Potasyum içeriğiyle kan basıncını dengelemeye yardımcı oluyor.
- B1 vitamini sayesinde sinir sisteminin sağlıklı işlemesine katkı sağlıyor.
- Antioksidan etkili selenyum ve C vitamini zengini, bağışıklık sistemini güçlendiriyor.
- Kalsiyum ve fosfat içeriğiyle kemik erimesine karşı öneriliyor.



Kuruyemişsiz olmaz...

Uzmanlar Ramazan ayı boyunca "acaba ne yemeliyiz" diye düşünülen sahur münülerinde kuruyemişlere yer açılmasını öneriyor. Sahurda aşırıya kaçmamak şartıyla ceviz, fındık, çiğ badem gibi besleyici değeri yüksek ve gün boyu tokluk sağlayan besinlere yer verilmesi yararlı oluyor. Burada fındık protein, E ve B vitamini içeriğiyle, badem günlük magnezyum ihtiyacını karşılamasıyla öne çıkıyor. Gün kuru su kayısı lifli bir meyve olduğu için bağırsakların çalışmasını sağlıyor. Kuru erik de sindirim sistemi düzensizliğine yardımcı olmasıyla ve A, B, C grubu vitaminler, potasyum, magnezyum, fosfor ve demir yönünden değerli olduğu için öneriliyor. Yine iftar ve sahur arasında veya sahurda yenilen kuru incir de kolesterol seviyesinin düşmesini sağlıyor ve bağışıklık sistemini destekliyor.



Zerdeçalı Mercimek Çorbası

- 1 su bardağı kırmızı mercimek • 1 adet kuru soğan (iri doğranmış)
- 1 diş sarımsak • 1 adet patates (iri doğranmış)
- 1 adet havuç (iri doğranmış) • 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- 2 yemek kaşığı Pinar Tereyağı • Tuz, karabiber • 1,5 lt su

Tencereye tereyağını ekleyip soğan ve sarımsağı hafif pembeleştirin, ardından doğranmış sebzeleri ve mercimeği ilave edip mercimeğin rengi sararana kadar kavurun. Zerdeçal, tuz ve karabiberi de ekleyin. Suyu da ilave ederek kaynamaya bırakın. İçindeki malzemeler piştikten sonra çorbayı blender'dan geçirin. Yağda kızdırdığınız kırmızı biberi üzerine ekleyip servis yapın.

İftara pişirin...



Domates Soslu Misket Köfte

- Pinar Misket Köfte • 1 adet kuru soğan (ince küp doğranmış)
- 1 diş sarımsak • 2 adet domates • 1 adet çarliston biber
- 1 su bardağı sıcak su • 1 yemek kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı • Tuz, Karabiber, Nane

Pinar Misket Köfteleri tavada yağ koymadan çevirerek biraz pişirin. Farklı bir tencereye zeytinyağı ekleyip soğan ve sarımsağı hafif pembeleştirin, salçayı ilave edip kokusu çıkana kadar karıştırın. Ardından doğranmış sebzeleri ve baharatları ekleyin. Suyu da ilave ederek kaynamaya bırakın. Sos yoğunlaşmaya başlayınca içine köfteleri ekleyin sosla bütünleşene kadar kısa bir süre pişirip servis yapın.



Tavuk Göğsü

- 200 gr tavuk göğsü eti • 1 litre süt • 1 kahve fincanı buğday nişastası • 1 kahve fincanı pirinç unu • 1 kahve fincanı un
- 1 su bardağı toz şeker • 1 paket vanilya
- 1 yemek kaşığı tereyağı • Tarçın

Tavuk etini haşlayıp, etlerini lif lif ayırın. Tatlının muhallebisini yapmak için vanilya ve tereyağı dışında bütün malzemeleri tencereye alın, ateşe koymadan önce çırpma teliyle pürüzsüz olana kadar iyice karıştırın. Tencereyi ateşe alıp sürekli karıştırarak kıvam alıncaya kadar pişirin, koyulaşınca ateşten alın. Tencereye vanilya ve tereyağı ilave edip karıştırın. Bu karışıma liflerine ayrılmış tavuk etlerini ilave edin ve yaklaşık 5 dakika mikser yardımıyla çırpın. Tatlıyı cam bir kaseye alın buzdolabında 2-3 saat dinlendirin. Dilimlere ayırıp tarçın ilavesiyle servis edin.

Doğuran Çorbalar

Besleyici değeri yüksek bu çorbalarda yok yok... İsterseniz malzemelere siz de ekleme yapabilirsiniz.

Tofulu Miso

Malzemeler

- 750 ml organik tavuk veya sebze suyu
- Taze zencefil
- 2 diş sarımsak
- 1 kırmızı biber
- ½ lahana
- 1 havuç
- 2 yemek kaşığı miso ezmesi
- Az tuzlu soya sosu
- 100 g tofu

Hazırlanışı

- Sebze suyunu bir tavaya dökün ve kaynatın.
- Zencefilin kabuğunu soyup jülyen doğrayın, sarımsağı soyun ve ince dilimleyin, ardından biberleri ayıklayın ve doğrayın. Kaynattığınız suya ekleyin,

tencerenin kapağını kapatın ve 5 dakika pişirin.

- Lahanaı ayıklayıp rendeleyin. Havucu soyup jülyen rendeleyin, ardından tencereye ekleyin, kapağını kapatın ve 3-4 dakika daha veya lahana yumuşayınca kadar pişirin.
- Miso ezmesini ve tatlandırmak için soya sosunu ilave edin.

- Tofuyu küp küp kesin zeytinyağlı tavada rengi hafifçe dönene kadar çevirin. Tofuları da çorbaya ekleyin ve servis yapmadan önce birkaç dakika bekletin.

Çorbanın yapım

aşamalarını videodan takip edebilirsiniz.



Kuru Fasulye, Pancar, Brokoli Çorbası



Malzemeler

- 1 su bardağı kuru fasulye,
- 1 adet pancar,
- 250 gr brokoli,
- 2 adet havuç,
- 1 adet soğan,
- 1,5 yemek kaşığı salça,
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı,
- tuz,
- karabiber,
- 5 bardak et suyu.

Hazırlanışı

Bir gece önceden kuru fasulyeyi bir kaba koyup üzerine 3 parmak geçecek kadar su ilave edin. Ertesi gün bu suyu dökerek yeni bir su ile fasulyeleri haşlayın. Tencereye yağı koyun ve

üzerine küp doğradığınız soğanları ilave edin. Soğanları 2-3 dakika kavurduktan sonra salçayı ekleyin ve bir süre daha kavurun. Ardından kabuklarını soyup küp doğradığınız havuçları ve pancarları da ekleyin. 2-3 dakika daha kavurduktan sonra içerisine kuru fasulyeleri ilave edin. Daha sonra et suyunu, tuzu ve karabiberi de koyup kaynamaya bırakın kaynayınca altını kısın. 10 dakika bu şekilde kaynadıktan sonra içine dallarına ayırdığınız brokolileri ilave edin.

Sebzeli Balıklı Çorba

Malzemeler

- 1 adet levrek
- 2 adet soğan
- 1 yemek kaşığı un
- 2 adet yumurta sarısı
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1'er adet patates ve havuç
- 1 adet limonun suyu
- Tuz
- Karabiber

Hazırlanışı:

Balıkları bir tencereye alın ve üzerine su ekleyin. Soğanları parçalara kesip tencereye koyun. Tuz, karabiber ekip 20 dakika pişirin. Balığı tenceden çıkartın, kılçıklarını alıp parça parça ayırın.

Başka bir tencereye parçalar halindeki havuç ve patatesi koyun; pişen soğanları ekleyin ve balık suyunu süzerek koyup pişirin. Sonra un ile suyu eritip çorbaya ilave edin. Çorba kıvamını bulunca balığı tencereye alın. Bu sırada yumurta sarılarını bir kaba kırın, çorba suyundan bir miktar ekleyip çırpın ve tencereye koyun. Zeytinyağı ve limon suyunu da ekleyin. Tuz ve karabiber ekip 5 dakika daha kaynatın ve ocaktan alın.

Kestaneyi sadece közlemek yeter mi?



Kestane Şekeri

Malzemeler:

- 500 gr kestane
- 1 su bardağı su
- 2 su bardağı şeker
- Limon suyu

Hazırlanışı:

Kestaneleri üzerini geçecek kadar suyla tencerede 15-20 dakika kadar haşlayın. Ocaktan alıp suyunu süzün ve ılınınca dikkatli bir şekilde kabuklarını ayıklayın.

Başka bir tencerede su ve şekeri kaynatın. Kaynamaya başlayınca içine 1-2 tatlı kaşığı limon suyu ekleyin.

Kısa bir süre daha kaynattıktan sonra şerbete ayıkladığınız kestaneleri ilave edin. Ateşin altını kısıp yaklaşık 35-40 dakika kestaneleri şerbette kaynatın. İsteddiğiniz yumuşaklık derecesine göre ateşten alın ve ılınmaya bırakın. Bir gece buzdolabında beklettikten sonra servis yapın.

Kestane Çorbası

Malzemeler:

- 15 adet kestane (haşlanmış)
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Bir tutam maydanoz
- 4 su bardağı tavuk suyu
- 30 gr. parmesan peyniri
- Tuz - Karabiber

Hazırlanışı:

Haşlanmış kestanelerin kabuklarını soyun. Tencereye tereyağını ve yemeklik doğranmış soğanı ekleyerek kavurun. Ardından kestaneleri tencereye ekleyip kavurmaya devam edin ve ince kıyılmış sarımsağı ilave edin. Kestaneler parçalanmaya



başladığında tavuk suyunu ekleyin ve 15 dakika kadar kaynatın. Bu arada tuz ve karabiberle tatlandırmayı unutmayın.

Çorba kıvam almaya başlayınca ateşten alıp blender'dan geçirin.

Ardından içine parmesan peynirini rendeleyerek ekleyin ve birkaç dakika daha ateşte kaynatın.

Kruton ve kestane parçalarıyla servis yapabilirsiniz.

Kestaneli Kup

Malzemeler:

- 8 adet kestane şekeri
- 1 kg süt
- 5 yemek kaşığı un
- 100 gr tereyağı
- 1 su bardağı şeker
- 2 paket vanilya
- 1 paket krema

Hazırlanışı:

Tencerede yağı eritip unu kokusu gidene kadar kavurun. Üzerine topaklanmaması için sürekli karıştırarak soğuk sütü ilave edin. Ardından toz şekeri ve vanilyayı da ekleyerek kaynayıp kıvam alana kadar karıştırarak pişirin.

İlınan muhallebinin içine 1 paket



krema ekleyip mikserle iyice karıştırın.

Kestane şekerlerini bıçakla küçük parçalara bölün. Servis yapacağınız kupa için önce bir sıra kestane şekeri sonra ılınan muhallebiden koyun. Ardından yine kestane şekeri ve

muhallebi olmak üzere ikinci katları doldurun. En üste kestane şekeri parçaları yerleştirin. Bu işlemi diğer kupa için de aynı sırayla yapın. Buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapabilirsiniz.

Karnabahara Bir Şans Verin

Karnabahar Brokoli Graten

Malzemeler

- 400 gr brokoli • 400 gr karnabahar • 2 orta boy patates • 1,5 su bardağı kaşar peyniri rendesi • 3 yemek kaşığı tereyağı • 2,5 yemek kaşığı un • 2 su bardağı süt • Tuz • Karabiber.

Hazırlanışı:

Brokoli ve karnabaharları dallarına ayırın. Kaynamış tuzlu suda 10-15 dakika diriliğini kaybetmeyecek şekilde haşlayın. Patatesleri de ince ince dilimleyerek tuzlu suda haşlayın. Tüm malzemeleri süzün ve yağladığınız fırın kabına alın. Üzerine döküleceğiniz

beşamel sos için unu tereyağında yaklaşık 2 dakika kavurun. Sütü ekleyip homojen hale gelene kadar çırpıcıyla karıştırın. Katılaşmaya başlayınca tuz ve karabiberi ekleyip ocaktan alın. Haşladığınız sebzelerin üzerine dökün. Bol kaşar rendesi serpererek 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Karnabaharlı Havuçlu Köfte

Malzemeler

- 1 adet küçük karnabahar • 1 adet patates • 1 adet havuç • 1 adet kuru soğan • 1 diş sarımsak • 1 adet yumurta • 1/4 demet maydanoz • 5 yemek kaşığı galeta unu • 6 yemek kaşığı un • 1 tatlı kaşığı tuz (Tatlı kaşığı büyükse yarım kaşık • Tuz, karabiber, kimyon

Hazırlanışı:

Karnabahar çiçeklerine ayırıp yıkayın. Havuç ve patatesi de doğrayarak hepsini sebzeler yumuşayınca kadar tuzlu suda haşlayın.

Haşlanan sebzeleri süzün ve bir kaseye alıp sebze ezicisiyle püre haline getirin. Robottan geçirdiğiniz soğan ve sarımsak ile çok ince kıydığınız maydanozu sebzelere ekleyin.

Sebze karışımına yumurta, un, galeta unu, tuz ve baharatları ekleyip karıştırın. Sulu olduğunu düşünüyorsanız biraz daha un ilave edebilirsiniz.

Kızartma tenceresine sıvı yağ ekleyin ve yağ kızınca bir kaşık yardımıyla şekil verdiğiniz sebze köftelerini kızartın.

Kızaran köfteleri sıcak servis edin.

Şifa niyetine Shiitake

Shiitake adını, Japonca mantar anlamına gelen “take” ve köklerinde yetiştiği “Shii” ağacının kelimelerinin birleşmesinden alıyor. Shiitake, antik tıpta, Uzakdoğu başta olmak üzere, sıkça kullanılan bir mantar türü.

Shiitake mantarı, içindeki amino asit glutamat sayesinde iyi bir lif, bakır, selenyum, manganez, protein, demir ve B vitaminleri kaynağı. Diğer mantarlar gibi, güneş ışığına maruz kaldığında iyi bir D vitamini kaynağı da olabiliyor. İçerdiği önemli bir diğer besin maddesi

vücuttaki biyolojik fonksiyonları destekleyen 1,3–1,6 beta-glukanı.

1,3–1,6 beta-glukanı

Beta-glukanlar, bakteri, mantar, maya ve yulafların hücre duvarında bulunan bir tür doğal şeker ve çözünür liflerden oluşuyor. Yeterli miktarda tüketildiğinde, vücudun şekeri emme ve yağları azaltma yeteneği üzerinde güçlü bir etki gösterirler. Bu yüzden çözünür lifler, kalp hastalıklarını önlemeye yönelik desteklerden sayılabilir.

1,3-1,6 varyantı antibakteriyel, antiviral ve yara iyileştirici olmak üzere birçok özellik taşıyor. Bazı patojenik maya ve

bakterilerin hücre duvarını oluşturuyor. Mikroorganizmaların tanınmasına ve temizlenmesine katkıda bulunarak, bağışıklık sisteminin enfeksiyona veya yaralanmaya tepki verme yeteneğini modüle ediyor.

Böylece bu mantarların düzenli tüketimi bağışıklık sistemini olumlu etkiliyor. Ayrıca beslenmemize, bağışıklık fonksiyonlarını destekleyen 1,3–1,6 beta glukanları ekleyebildiğimiz zaman, sadece viral enfeksiyonlara karşı savunmamızı güçlendirmekle kalmıyor, aynı zamanda kalbimizi de koruyoruz.

Kaynak: medium.com/beingwell



Otların Kraliçesi: TULSI

Türkçede kutsal fesleğen olarak da anılan, iyileştirici özellikleri nedeniyle geleneksel tıbbın birçok farklı alanında bileşen olarak kullanılan Tulsi, “Otlar Kraliçesi” olarak bilinir.

Sanskritçe eşsiz anlamına geliyor. Hint yarımadasının güneyinde Tulsi olarak da adlandırılan ve efsaneye göre, yaratılış ve yaşamı koruyan tanrı Vishnu'ya adanmış bir bitki.

Mor çiçekleri olan yeşil yapraklı Tulsi, nane ailesinin bir üyesi. En yaygın üç türü, yeşil yapraklı Rama veya Sri Tulsi, mor yapraklı Krishna veya Shyama Tulsi ve koyu yeşil yapraklı Vana veya vahşi Tulsi.

Kutsal fesleğen toz, uçucu yağ, çay ve özler gibi pek çok formda bulunuyor. Tohumlarının, yapraklarının ve çiçeklerinin tamamı kullanılabilir.

Terapötik özelliğe sahip, muhteşem bitkinin birçok sağlık faydası mevcut.

Tulsi, stres ve kaygıyı azaltan, rahatlatma etkileri üreten, sakinleştirici bir bitki. Anti-enflamatuar, anti-oksidan, anti-bakteriyel, anti-kanser, anti-histaminik ve anti-viral özellikleri var. Bilişsel işlevi geliştirerek hafıza ve dikkati artırıyor. Kalbi, karaciğeri ve mideyi koruyor. Yüksek tansiyonu ve kan şekerini düşürmeye de yardımcı. Bağışıklık fonksiyonlarını artırmasının yanı sıra cilt sağlığına iyi geliyor, uykuyu düzenliyor. Ayrıca kemik iyileşmesini hızlandırdığı da belirtiliyor.

Yapılan sistematik araştırmalarda, otu kullanmanın hiçbir yan etkisine rastlanmadığı söylene de yakın tarihli bir inceleme, aşırı miktarda kutsal fesleğen almanın hamilelik sırasında fetal gelişimi etkileyebileceğini ve ursolik asit içeriği yüzünden adet döngüsünü bozabileceğini söylüyor.

Özellikle şeker hastalarında kan şekerini tehlikeli derecede düşük seviyeye indirme, mide bulantısı, ishal, taşikardi, karaciğer hasarı gibi olumsuz etkileri olabileceğini gösteriyor. Bu sebeplerden, kutsal fesleğeni farmasötik ilaçlarla birleştirmeden önce, bir sağlık uzmanına danışabilirsiniz.

Bitkiyi kuru yapraklarından çay yaparak, tohum veya yapraklarını tazeleyen ve tohumlarından çıkartılan esansiyel yağları da haricen tüketebilirsiniz. Kutsal fesleğen gıda takviyesi olarak tablet halinde de üretiliyor.

Tacını ve adını hak edecek kadar çok yararı ve marifeti olan popüler bitki, ayrıca sinekleri ve sivrisinekleri uzak tutarak böcek kovucu görevi de görüyor.

Kaynak: medicalnewstoday.com

Şifalı Parfümden Aromatik Bitkilere...

Röportaj: Yaprak Özer

Meltem Kurtsan, Kurtsan ve Otacı markasının yönetim kurulu hissedarı. Merhum Niyazi Kurtsan'ın izinde doğal hayatın peşinde, aile geleneği eczacılık eğitimi almış büyük kız evlat. İş insanı ve toplumsal aktivist olarak fırtına gibi estiği dönemler Türkiye'ye yeni fikirler kazandırdı. KAGİDER başta olmak üzere dönemin TÜSiAD kadın temalı çalışmalarında görev alıp liderlik yapanlardan. HerbaFarm Akademi son durağı. Doğayı tanımak, anlamak ve kullanmak üzerine yeni bir farkındalığın öncüsü. Söyleşimizde fitoterapi, aromaterapi, homeopati, ayurveda, fonksiyonel tıp, tamamlayıcı tıp dünyasında dolaştık.

İlginizi çekeceğini düşündüğüm kısa bir özet burada, izlemek isterseniz söyleşi videomuz youtube'da.



İlaçlar bize cevap veremiyor mu, onun için mi doğaya dönüyoruz?

Meltem Kurtsan: Kronik hastalıklar arttı dünyada. Kronik hastalıklar insanı öldürmüyor ama süründürüyor diyelim. Nedir bunlar; kolit, fibromiyalji, migren gibi. Modern tıbbı çok ihtiyacımız var akut durumlarda, kalp krizi, mide kanaması, ameliyatlar, kanser tedavileri gibi. Ama sürdüren hastalıklarda tıp çare bulamıyor. Tıbbın yaptığı kortizon ağırlıklı baskılamak. Semptomları yok ediyorsun ama hastalık alttan devam ediyor. Başka bir yaklaşıma ihtiyaç var. Homeopati başka bir sistem. İnsanların bütün semptomlarına uygun bir çözüm bulup uzun vadede iyileştirmeyi hedefliyor. Aslında insanların kendi kendini iyileştirme enerjisi var ve bu enerjiyi aktive etmek üzerine kurulmuş bir sistem. Fonksiyonel tıp ise her branştaki doktorun eğitimini alıp, kendi pratiğine katabileceği bir başka sistem. İnsanların beslenmesine bakılıyor, alerji yaratan gıdalar elimine ediliyor, yaşam tarzına, uyku düzenine, vücudundaki vitamin, mineral seviyelerine bakılıyor bütünsel bir bakış açısıyla yine modern

tıptan faydalanarak yaşam değişikliği öneriliyor. Fiziksel aktivitesine bakılıyor, uygun beslenmeye yönlendiriliyor. Ne yiyorsak o'yz, değil mi? Hipokrat da bunu demiş. Burada bazı gıdaları vücuttan çıkartıyoruz, genellikle de bu süt ürünleri, gluten ve şeker oluyor. Diyabete de hipertansiyona da çare bulamıyor modern tıp. Bunlar hep baskılanan hastalıklar. Stres, en önemli şey. Stres seviyelerimiz kortizol hormonuyla ölçülebiliyor. Kökten bir yaşam değişikliği önerisiyle vitamin, mineral, gerekiyorsa ilaçlarla bir yaklaşım veriyor insana fonksiyonel tıp. Epilepsiye de çare bulunamıyor değil mi? Fonksiyonel tıp doktoru seni bir fonksiyonel tıp diyetisyenine yönlendiriyor, doktorun önerilerine göre bir reçete öneriyor. Şunu yiyeceksin, bunu yiyeceksin diyor onun yerine. Bir de fonksiyonel tıp koçları oluştu, bunlar da işte yemeğini şöyle pişireceksin, şu kadar derecede, şunu pişireceksin, şunla şunu karıştırarak fırına koyacaksın diye mutfaklarında nasıl dönüşüm sağlayacaklarını öğretiyor. Hasta olalım olmayalım, yapmamız gereken bir dönüşüm.

Merkezi Amerika'da bulunan NAHA'nın (National Association for Holistic Aromatherapy) Türkiye temsilcisi oldun, anlatır mısın?

Meltem Kurtsan: Evet. Kesinlikle doğru söylüyorsun. Fonksiyonel tıp yaklaşımında bitkilerin hastalıkların örneğin rahat uyku uyumak, stres azaltıcı, diyeti, kan şekerini destekleyici çaylar gibi bitkilerin faydalarını biliyoruz. Ben ne yaptım? HerbaFarm'ı bir botanik bahçesi kıvamına getirdim Bodrum'da. Her çeşit bitkiden görebiliyorsunuz. Türkiye'de şöyle bir trend başladı özellikle Covid'le birlikte "şehirli köylüler" yani köyden şehre göç tersine döndü. Köyden şehre göçen ailelerin çocukları şimdi şehirden köye nasıl göçeriz ve göçtüğümüz zaman da ailemizden kalan bu arazileri nasıl anlamlı şekilde katma değeri yüksek bir ürün ekerek dönüştürebiliriz, noktasına geldiler. Bu tıbbi bitki yetiştirmek demek. Eğitimini aldım, sertifikalı çiftçi oldum, tıbbi bitki yetiştirmeye ve öğretmeye başladım. Birçokları köyüne dönüp, icara – yarıcıya verdikleri arazilerini geri alıyor;

Meltem Kurtsan



buğday, mısır yerine adaçayı, kekik, mürver, aromaterapide kullanılan uçucu veya sabit yağları yetiştirebilecekleri ölmez çiçek ekiyor. Aromaterapiyi ilk kullanan firma Otacı'dır. Aromaterapi dediğimiz şey kokulu bitkilerin özü; gülden gül yağı, kekikten kekik yağı, defneden defne yağı. Tonlarca bitkiden azıcık bir öz elde ediliyor, uçucu yağ diyoruz buna ve bütün etkili, kokulu bileşikler bunun içinde. Mesela defne uçucu yağı inanılmaz bir antiviral. Laboratuvar deneylerinde Covid'e karşı inanılmaz öldürücü etkisi var. Ben Covid olmadım. Maskeme defne yağı damlatıyorum.

Madem anlatmaya başladın nedir hayatının vazgeçilmezleri? Defne yağını herkes yapabilir mi, aktardan mı almalı?

Meltem Kurtsan: Benim öğrettiğim şey de bu. Maalesef piyasada bilgisizlik olunca suistimal de oluyor. Şimdi bugün aktara gittiğinizde defne, gül yağı bakıyorsunuz, gerçek değil; yanlış, bayat bitkiler, yanlış uçucu yağların satıldığı bir ortam, kontrolü de çok az.

Eczanelere de girmeye başladı uçucu yağlar. Ben ne öğretiyorum? Fark eden insanlar doğrusunu öğrenmek istiyorlar. Aromaterapiye giriş eğitimi veriyorum. Satın alırken neye dikkat edeceksin, aromaterapiyi nasıl kullanacaksın, çok yoğun olduğu için direkt kullanamazsın nasıl seyrelteceksin, sabit yağlarla nasıl karıştıracağını... Dünyada aromaterapist diye bir meslek var özellikle Amerika'da, Türkiye'de henüz bunun kanunu olmadığı için ABD mevzuatını anlatıyorum; aromaterapist olabilmek için belli seviyeleri olan bir eğitime katılıyorsun. ABD standardında dünya üzerinde yaklaşık 100 tane okul var. Ben de Türkiye'den başvurduğum, kabul ettiler. HerbaFarm Akademi olarak verdiğim eğitimin sonucunda sınav da yapıyorum bu arada örnek de hazırlıyoruz, vaka çalışmaları. HerbaFarm Akademi diploması dünyada geçerli. Aşağı yukarı 300'e yakın diplomaya sahip öğrencim oluştu Türkiye'de. 300'den fazla tıbbi aromatik bitki yetiştiricisi oluştu.

Parfüm, yüz, göz, kırışık kremi cildine

ne kullanıyorsun? Saçında boya var mı?

Meltem Kurtsan: Doğru olanı yapmak adına öğrendim ve geliştirdim. Şimdi de öğrencilerimden faydalanıyorum. Kendim için, grubumuzda birisinin Kinamia diye bir markası var kınaları farklı renklerde karıştırıyor; güz kızılı, yaz kızılı, beyaz kapatıcı diyor. Mesela benim saçımda kına olduğu belli değil çünkü koyu renk, kahverengi, kıpkırmızı istemiyorum. Kişiyi özel formüller ve yöntemlerle bir marka oluşturdu onun kınasını kullanıyorum çok memnunum. Saçların dökülmesi durdu. Kremlerde de aynı şekilde, hammaddelerim var, kendim karıştırıyorum, nereme kullanacaksam ona uygun bir karışım hazırlayıp sürüyorum. Krem yapmak daha zor tabii. Öğrencilerimden üretilmiş kremleri kullanıyorum. Onun dışında saç ürünleri tabii ki Otacılar. Parfüme gelemim, maalesef dünyada en pahalı sıvı. Halbuki içinde çok az miktarda uçucu yağla birlikte yapabilecek bir şey. Benim en popüler eğitimlerimden birisi şifalı parfüm üretimi.

Hamileyken bu besinlere dikkat!

Besleyici ve dengeli bir diyet, sağlıklı hamileliğin önemli bir parçası. Bazı yiyecek ve içecekler

Bazı yiyecekler neden zararlı?

Gıda veya takviyelerin bazı bileşenleri, bakteri ve toksinleri, virüs veya parazit gibi bulaşıcı unsurlar gıda zehirlenmesine neden olabilir.

Gıda zehirlenmesi genellikle sadece ateş, kusma veya ishal gibi gastrointestinal semptomlar gösterir. Hamilelik sırasında bağışıklık sistemi değiştiğinden, hamilelerin gıdalardaki bulaşıcı etkenlerden hastalanma riski daha fazladır. Hastalığa neden olan bazı mikroplar, fetüs için zararlı olabilir.

Hamilelikte aşağıdaki yiyeceklerden kaçınılabilir veya tüketimleri sınırlandırılabilir:

Pastörize edilmemiş peynir ve süt

Pastörizasyon, zararlı bakterileri öldürmek için ısının kullanıldığı bir işlemdir.

Hamilelik sırasında pastörize edilmemiş süt, krema ve çiğ süttten yapılmış tüm beyaz kabuklu, küflü, yumuşak peynirlerden uzak durulması tavsiye edilir. Bu peynirler, listeriosis hastalığına neden olan Listeria bakterisini içerebilirler. Bunlar ancak bir pizza veya kiş üzerinde, iyice pişirildiklerinde tüketilebilirler.

Beyaz peynir, süzme peynir, krem peynir, mozzarella gibi pastörize süttten yapılan tüm yumuşak peynirler yenilebilir.

Çiğ, az pişmiş tüm etler

Salam, sucuk, jambon, pastırma, sosis gibi işlem görmüş, az pişmiş veya çiğ etler, toksoplazma gondii gibi zararlı

parazitleri veya Salmonella ve Listeria gibi bakterileri içerebilirler.

Mutfağınızda çiğ ete temas ettikten sonra ellerinizi, bıçaklarınızı ve kesme tahtalarınızı iyice yıkayıp çiğ ve pişmiş gıdalar için daima farklı kaplar kullanarak çapraz bulaşmayı önleyebilirsiniz.

Çiğ veya az pişmiş yumurta

Çiğ yumurta, Salmonella bakterisi taşıyabilir. Bu bakteri yüksek ısıda yaşayamaz. Güvenle tüketebilmek için yumurtaların iyice pişirilmesi, çiğ yumurta içeren yiyeceklerden kaçınılması gerekir. Marketlerde satılan mayonezler, soslar ve dondurmalar pastörize yumurtalarla yapıldığı için yenilebilirler.

Çiğ, az pişmiş deniz ürünleri ve cıva oranı yüksek balıklar

Hamileler, iyi pişirildikleri sürece deniz ürünlerinin keyfini çıkarabilirler.

Sushi, sashimi gibi çiğ balık, kabuklu deniz ürünleri, önceden pişirilmiş olarak satılan ve soğukta muhafaza edilmesi gereken gıdalardan kaçınmak gerekir.

Balık, sağlıklı yağ asitleri kaynağı olduğu için hamilelik sırasında tüketimi önerilir. Ancak, cıva oranı yüksek olan kılıçbalığı, merlin ve uskumru gibi yırtıcı balıklar tüketiminde dikkatli olunması önerilir.

Haftada iki porsiyon somon, morina, mezigit, hamsi, ringa gibi cıva düzeyi düşük balıkları tercih ederek cıva alımı sınırlandırılabilir. Ton balığı tüketimi haftada bir porsiyon taze veya 4 porsiyon konserve ile sınırlandırılabilir.

Çiğ tomurcuk ve filizler, hazır salatalar

Hamilelikte tomurcuklu veya filizlenmiş sebzelerin tüketimi riskli olabilir. Bunlar

Listeria, Salmonella ve koli basili gibi zararlı bakteriler içerebilir. Yıkamak yeterli değildir. Zararlı bakterileri öldürmek için iyice pişirilmeleri gerekir.

Paketli, önceden yıkanmış marul ve sebzeler buzdolabında saklandığı ve tüketmeden önce bir kez daha yıkandığı sürece yenilebilirler.

Alkol

Alkol almak hamileliğin hiçbir aşamasında güvenli değildir. Alkol plasentadan geçebilir ve bebek kandaki alkole maruz kalır. Bu da bebeğin gelişimini etkileyebilir.

Kafein

Hamilelik sırasında kafein alımının günde 200 mg ile sınırlandırılması önerilir. Yüksek kafein alımı, bebeğin doğum kilosunun düşük olmasına sebep olur, hatta düşük riski yaratabilir.

Kaynak: <https://www.eufic.org/en/>



Hamilelikte Rh Uyuşmazlığı

Hamile bireyin bebeğinden farklı Rh grubuna sahip olması durumunda oluşan uyumsuzluk, hamilelik sırasında ve sonrasında tıbbi sorunlara neden olabilir.

Rhesus (Rh) faktörü, kırmızı kan hücrelerinin yüzeyinde görünebilen kalıtsal bir proteindir. Rh pozitif en yaygın kan grubudur ve kişinin kırmızı kan hücrelerinin bu proteine sahip olduğu anlamına gelir. Popülasyonun geri kalanı Rh negatiftir.

Negatif Rhesus (Rh) halinin hamilelikte belirli etkileri olabilir. Ancak doğru tıbbi bakım ile Rh uyuşmazlığı olan kişiler ve bebekleri sağlıklı bir hamilelik ve doğum yaşayabilirler.

Rh faktörü ve hamilelik

Rh negatif olanlar, kendi kan gruplarından sağlık sorunları yaşamazlar. Ancak Rh pozitif bir eşten hamile kaldıklarında, fetüs RH pozitif kanı miras almışsa komplikasyonlar olabilir. Hamilelik sırasında, fetüsten gelen kan plasentayı geçip ebeveynin kanına girebilir. Ebeveynin bağışıklık sistemi, bu kanı yabancı madde olarak algılayarak Rh pozitif kana karşı antikor üretebilir. Bu Rh uyuşmazlığı fetüse veya yeni doğana zarar verebilir. Uygun test ve bakım, farklı Rh faktörlerine sahip ebeveyn ve çocuk için riski azaltabilir.

Rh faktörü testi

Uzmanlar, her hamileliğin başında



Rh testi yapılmasını önerirler. Rh uyumsuzluğunun farkında olmak, hamilelik boyunca düzenli antikor taraması yaptırmak, diğer ebeveynin Rh durumunu test etmek ve amniyosentez yoluyla fetüsün Rh durumunun belirlenmesi, potansiyel riskleri en aza indirmek için çok önemlidir. Rh taraması ve antikor testi, basit kan testlerini içerir ve genellikle ebeveynler için hızlı ve ağrısızdır.

Uyuşmazlık

Testlerin sonucu Rh uyumsuzluğunu ortaya çıkardığında, bu gelişmekte olan fetüs için birtakım risklere yol açabilir. Yeni doğanda anemi, sarılık ve düşük kas tonusu gibi sorunlar görülebilir. Rh uyuşmazlığı yaşanırsa, annenin bağışıklık sistemi fetüsün kanına saldırabilir. Fetüsün üretebileceğinden daha fazla kan hücresi kaybetmesi anemiye neden olabilir. Kırmızı kan hücreleri vücutta oksijen taşıdığından, fetüsün yeterince oksijen alamaması yeni doğan sarılığına yol açabilir. Bu durum fetüsün içinde sıvı birikmesine neden olursa ve bu daha fazla sorun yaratabilir.

Önlem ve tedaviler

Ebeveyn antikorları hamileliğin erken döneminde önlenir. Antikorlar

gelişmezse, büyüyen fetüsün sağlığını etkileyemez. Doğumdan önce immünoglobulin tedavisi Rh uyumsuzluğu semptomlarını azaltabilir.

Bazı Rh uyumsuzluğu vakaları için, erken doğum en iyi seçenek olabilir. Fetüsün akciğerleri geliştikten sonra, bir tıp uzmanı doğumu başlatmayı önerebilir.

Bazı durumlarda doktorlar doğumdan sonra kan değişimi önerebilirler. Değişim transfüzyonu özellikle sarılıkla doğan bebekler için faydalıdır.

Fototerapi tedavisi seçeneği ile bebek mümkün olduğunca fazla ışığa maruz bırakılır. Bu, yeni doğanın kanındaki bilirubin seviyelerini düşürmeye ve aynı zamanda sarılık tedavisine de yardımcı olabilir.

Her hamilelik benzersizdir, bu nedenle bireyler kendileri için doğru tedaviyi belirlemek üzere bir hekime danışabilirler. Rh uyuşmazlığı yaşayan kişiler için birçok test ve tedavi seçeneği mevcuttur. Düzenli tedavi ile Rh uyuşmazlığı olan hamileler, sağlıklı bir hamilelik ve doğum yaşayabilirler.

Kaynak: www.medicalnewstoday.com

Stres Stratejisi

Stres, bir anlamda yaşamın taleplerine karşı psikolojik ve fiziksel bir tepki.... Azı, iyi ve motive edici olabilir. Ancak günlük zorluklar sizin baş edebilme yeteneğinizin ötesine de geçebilir.

Modern yaşamın kesintisiz komplikasyonlarının yarattığı kronik stres, zamanla sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Stresle başa çıkmak için, bu dört stratejide uzmanlaşarak stresinizi yönetebilirsiniz:

Kaçınma

Fazla stresten kaçınabilirsiniz. Plan yapın, çevrenizi yeniden düzenleyin ve çevrenizin kontrolünü elinize alın.

Trafik mi var? Yola erken çıkın veya daha az seyahat edilen rotayı kullanın.

Yemek için sırada beklemekten nefret mi ediyorsunuz? Yemeğinizi masanızda ya da dinlenme odasında yiyin.

Evdeyken daha uzun çalışıyor ve iş ile aile hayatınızı ayırmakta zorlanıyor musunuz? Çalışma programınızı her gün aynı olacak şekilde ayarlayıp ayarlayamayacağınızı öğrenin.

Belirlenmiş bir çalışma alanına sahip olun. İş gününün sonunda bilgisayar ve ofis kapınızı kapatın.

Hayır demeyi öğrenin

Yapılacaklar listenizi önem sırasına göre A, B ve C ile etiketleyin. Yoğun günlerde, C'leri listenizden çıkarın.

Değiştirme

Stresli zamanlarda yapabileceğiniz en yararlı şeylerden biri, durumunuzu gözden geçirip iyileştirmeye çalışmaktır.

Başkalarından davranışlarını değiştirmelerini rica edin ve aynısını yapmaya istekli olun. Sizi rahatsız eden davranış veya sorunu ele almaya odaklanın ve kişilere saldırmaktan kaçının.

Duyularınızı açıkça iletin

Benzer görevleri bir araya toplayarak zamanınızı daha iyi yönetin.

Sınırları önceden belirtin. Meşgulseniz, daha sonra geri döneceğinizi belirtin. E-postanızı kontrol etmeyeceğiniz saatleri, iş arkadaşlarınıza bildirin.

Kabullenme

Her şeyi olduğu gibi kabullenmekten başka seçeneğiniz olmadığı zamanlarda, birisiyle konuşmayı deneyin. Durumu değiştiremeseniz de anlayışlı bir arkadaşınızla konuştuktan sonra daha iyi hissedebilirsiniz.

Affedin

Öfke enerji ister. Affederek kendinizi daha fazla negatif enerjiden kurtarabilirsiniz. Omuz silkip yolunuza devam edebilecekken öfkeyle köpürmek niye?

Kendi kendinize olumlu konuşma

pratiği yapın. Bir olumsuz düşünce diğerine yol açabilir. "Bunun üstesinden geleceğim!" ya da "Bundan ne öğrenebilirim?" diye düşünün.

Adaptasyon

• Standartlarınızı veya beklentilerinizi değiştirmeyi içeren uyum sağlama, stresle başa çıkmada en büyük yardımcınız olabilir. Standartlarınızı ayarlayın, başarıyı yeniden tanımlayın ve mükemmellik için çabalamayı bırakın.

• Düşünce durdurma alıştırmaları yapın. Kasvetli düşünceleri hemen durdurun. Stresli bir durumu olumsuz olarak tekrarlamayı bırakın.

• Durumuza yeni bir bakış açısıyla bakmayı deneyin. İçinde bulunduğunuz hali bir fırsat olarak görün.

• "Bunu halledebilirim!" veya "Bunu yapabilirim!" gibi bir söz oluşturun ve zor durumlarda içinizden tekrarlayın.

• Tatiller, çocuklar ve evcil hayvanlar gibi size hayatta neşe getiren şeyleri, hayatın zevklerinin bir hatırlatıcısı olarak listeleyin ve stresliyen o listeye bakın.

• Büyük resme bakın ve kendinize "Bu, bir ya da beş yıl içinde önemli olacak mı?" diye sorun. Cevap hayırsa, bunu fark etmek durumun daha az bunaltıcı görünmesini sağlar.

• İyi ve kötü stresörler yaşamın bir parçasıdır. Bu teknikleri uygulayarak stres denkleminizi dengelemek için pratik yaptıkça, stresle daha iyi başa çıkabildiğinizi göreceksiniz.

Kaynak: <https://www.mayoclinic.org/>

Gülme gazı diye bir şey var mı?

Dünya çapında 264 milyondan fazla kişi depresyondan muzdarip. Orta ve şiddetli depresyon için etkili tedaviler olsa da depresyondakilerin önemli bir kısmı antidepresan ilaçlara yanıt vermediğinden, bilim insanları geleneksel olmayan tedavileri bir seçenek olarak araştırıyorlar.

Gülme gazı olarak bilinen N2O yani nitroz oksit/azot protoksitin düşük dozlarda kullanıldığında, tedaviye dirençli depresyon vakalarında semptomların hızla azaltılmasında etkili olduğu bildirildi. Renksiz ve şeker benzeri bir kokuya sahip azot protoksit, diş operasyonlarında ve ameliyatlarda 150 yıldır anestezi için kullanılıyor. Ağrıyı hafifletmenin yanı sıra insanların modunu kısa sürede yükseltebildiği uzun zamandır biliniyor ancak etkisinin hızla geçtiği düşünülüyordu. Gaz, NMDA reseptörleri adı verilen sinir hücreleri üzerindeki molekülleri bloke ederek beyni etkiliyor. Bu reseptörleri bloke etmek, hızla bir antidepresan etki gösteriyor.

Gülmek, dikkatimizi hayatımızdaki streslerden uzaklaştırmanın bir yoludur. Gülme gazının da benzer bir şey yapabileceği araştırmalar sonucunda ortaya çıktı. Kahkaha belki de depresyon için yeni bir ilaç olabilir.

Araştırmayı yürüten bilim insanları, henüz deneme aşamasındaki çalışmanın tıp camiasından destek görmesini umuyorlar. Çalışmanın

sonuçları, antidepresanlara ve geleneksel tedavilere olumlu yanıt vermeyen depresyon hastaları için alternatif tedavilerin işe yarayabileceğini ortaya koyuyor. Onlarca yıl süren depresyon araştırmalarına rağmen, birçok insan hala bazı ilaçlara cevap vermiyor. Neredeyse her üç kişiden biri tedaviye dirençli olabiliyor. Bu çalışma, antidepresanlardan fayda görmeyenlerde rahatlama sağlayacak gibi görülüyor.

Etkisinin kısa sürede ortaya çıkması, yöntemin bir avantajı. Oysa standart ilaçların etkisini görebilmek için günlerce, hatta haftalarca beklemek gerekiyor. Gülme gazının bir başka avantajı da mide bulantısı ve kusma gibi sınırlı sayıda yan etkisi olması ve solunduktan çok kısa süre sonra vücudu terk etmesi.

Araştırma ekibine göre, gülme gazı en azından daha etkili bir tedavi için vakit kazandıracak bir ön uygulama olarak ağır depresyon vakalarında acil bir gereksinim için kullanılabilir.

Sonuçları başlangıç niteliğinde olmasına ve daha fazla veriye ihtiyaç duyulmasına rağmen, araştırmacılar bunun ağır depresyon hastalarını hızlı etkili bir şekilde tedavi etmeye yardımcı olacak başka bir araç olabileceğini umuyorlar ve gülmenin en iyi ilaç olduğunu söylüyorlar.

Kaynak: <https://medium.com/>

Obezite ve Açlık Paradoksu:

Aşırı kilolu çocukların çoğunun Asya ve Afrika'da yaşadığını biliyor musunuz?

Toplumlar arasındaki beslenme kaynaklı eşitsizlikler, sosyal eşitsizlikler arasında en kritik olanı. Araştırmacılar, bunun başlıca nedeninin ucuz, kilo aldırıcı gıdaların yaygın bir şekilde bulunabilmesi ve teşvik edilmesi olduğunu belirtiyorlar. Bu, yalnızca bazı bölge ve ülkeler arasında değil, küresel bağlamda tüm dünya için riski yüksek bir sorun olarak karşımıza çıkıyor.

Obezite kişilerin bilinçsiz, yanlış beslenme alışkanlıklarının ve sosyoekonomik bakımından kaliteli hayat yaşayamamalarının bir sonucu olarak ortaya çıkıyor. Toplumların bir kısmı yeterince gelir elde edemediğinden açlık ve yetersiz beslenme kaynaklı obezite bu toplumlarda daha fazla görülüyor.

Yeni yapılan bir araştırma, son 40 yılda çocuklarda obezite oranının 10 kat arttığını ve dünya genelindeki 124 milyon kız ve erkek çocuğunun fazla şişman olduğunu bize gösteriyor. Dünya Obezite Günü'nde yayımlanan bu araştırmanın dışında, Dünya Obezite Federasyonu da obezitenin artacağı uyarısında bulunuyor. OECD'ye göre 2014'te çocuklarda obezitenin en çok görüldüğü ülke yüzde 31 ile ABD idi. Pek çok insan, fazla kilolu çocukların yalnızca zengin ülkelerde bulunduğunu ve yoksul ülkelerdekilerin bir deri bir kemik kalmış çocuklar olduğunu düşünüyor. Oysa dünyadaki beş yaşın

altındaki aşırı kilolu çocukların yüzde 27'si Afrika'da ve yüzde 48'i Asya'da yaşıyor. DSÖ, 2020'de aşırı kilolu veya obeziteye sahip 5 yaşın altında 39 milyon çocuğun olduğunu tahmin ediyor.

Pandemi her şeyi tuhaf bir döngüye soktu. Yoksul ülkelerdeki aksaklıklar, en çok birlikte kalabalık şekilde yaşayan aileleri vurdu. 2020-21 pandemi karantinaları sırasında evde mahsur kalan milyonlarca küçük çocuk için durum daha kötü sonuçlar doğurdu. Erken çocuklukta oluşan kötü beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları, ergenlik boyunca ve yetişkinlikte de devam etme eğiliminde olduğundan, küçük yaşta çekilen açlık, çocuğun daha sonra hızlı kilo alma riskini artırdığı için işleri daha da kötüleştirdi.

Zengin ülkelerdeki çocukluk çağı obezitesi de yoksul kesimdeki ailelerde yoğunlaşıyor. Yoksul ülkelerde bu bir orta sınıf sorunu olarak karşımıza çıkıyor. Ortalama gelir yükseldikçe, daha fazla çocuk aşırı kilolu bölgeye geçiyor. Pek çok yoksul ülke, yetersiz beslenme ve obezitenin neden olduğu çifte salgın durumu ile karşı karşıya kalıyor.

2022 ve sonrasında daha çok ülkenin, çocukların yaşadığı "obezojenik" ortamları değiştirmek için daha fazla çaba sarf etmesi gerekiyor. Okul temelli egzersiz ve beslenme programlarını yenilemeleri ve obeziteyi kişisel bir başarısızlıktan ziyade bir hastalık olarak ele almaya başlamaları gerekiyor.

Kaynak: www.economist.com,
www.euro.who.int, www.thelancet.com
www.medikalakademi.com.tr

Obeziteyi Çağırان 4 Beslenme Hatası

Hareketsiz yaşam, stres ve yanlış beslenme alışkanlıklarının neden olduğu obezite, her geçen gün insanoğlunu daha fazla tehdit ediyor.

Düzensiz beslenmeye ek olarak, hareketsiz yaşantı, stres faktörünün yaşantımızda baskın olması gibi etmenler, genetik eğilim ile birleştiğinde ne yazık ki obezite gibi sağlık sorunlarına yol açıyor.

Obeziteye zemin oluşturan pek çok faktör bulunuyor. Bunlar içinden en önemlisi hiç şüphesiz aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları. Peki ama obeziteye neden olan bu beslenme hataları neler? Okan Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Diyetisyen Derya Fidan anlattı:

1. Yemek yerken başka aktiviteler ile meşgul olunması; toplumumuzda çok sık karşılaştığımız yeme bozukluğu sebebidir. Dış uyaranların açık olması, televizyon karşısında yemek yeme, bilgisayarda çalışırken yemek yeme ve en çokta ebeveynlerin çocukları oyun parkında oynarken ya da televizyon karşısında iken doyma hissiyatlarının önüne geçerek ağzına yemek vermesi.
2. Akşam yemekten sonra karbonhidrat kaynağı besin tüketimine devam etmek; tatlı, hazır paketlenmiş ürün, çikolata,

gazlı içecek ya da şekerli içecekler, yemek sonrası fazla miktarda meyve tüketimi bunlar arasında sayılabilir.

3. Normal ihtiyacın üstünde besin alımı; özellikle çalışan kişilerde sağlıklı besinler yerine fast-food tarzı enerji yoğunluğu yüksek besinlerin çok tüketilmesi, kızartılmış besinleri sık tüketmek.

4. Günlük su tüketiminin az olması, su yerine yüksek enerjili içeceklerin tercih edilmesi olarak sıralanabilir.

Egzersiz Yapın

Obezitede beslenme tedavisi ve fiziksel aktivitenin artırılması ile birlikte davranış değişikliği tedavisi kesinlikle gereklidir. Beslenme tedavisi ve egzersizin, davranış değişikliği tedavisi ile birlikte kullanıldığı "kombine tedaviler" hem ağırlık kaybını sağlamada hem de kaybedilen ağırlığın korunmasında büyük başarı sağlar. Obezite tedavisinde, egzersiz büyük önem taşır. Obez kişiler, genellikle az hareket etme eğilimindedirler. Ancak düşük kalorili diyetler ile birlikte çok ağır egzersiz programlarının uygulanması da doğru değildir. Maksimum kalp hızının yüzde 60-70 ne ulaşmayı sağlayan bir egzersiz programının 20-30 dakika, haftada 4-5 kez veya 45-60 dakika, haftada 2-3 kez uygulanması uygun olacaktır.

Araştırma, uyku sırasında beynimizdeki hücreler arasında daha yüksek hacimde açık alan olduğunu, bunun da beynimizin çöpü dışarı atması için daha fazla yer sağladığını gösteriyor.

Uyurken beyniniz ne yapıyor?

İyi bir gece uykusu, beyni tam anlamıyla temizler. Uyuduğumuzda, beta-amiloid olarak bilinen toksik bir protein beyinden atılır ve bilişsel gerileme riskini azaltır.

Bizi hayatta tutan metabolik ve hücre sel süreçler atık üretir. Vücudumuz lenfatik sistem olarak adlandırılan bir tür atık yönetim sistemi ile donatılmıştır. Bu sistem sıvılar, dükümler, damarlar ve organlar aracılığı ile içimizde biriken hücre sel çöplerin yanı sıra bakteriler, protein ve diğer istenmeyen döküntüleri toplar ve uzaklaştırır. Beynimiz, donatıldığı atık yönetim sistemiyle temizlik işinin çoğunu biz uyurken yapar. Buna "glimfatik sistem" adı verilir.

Uykunun yorgun bir beyni canlandırmaya yardımcı olduğu, uyku sırasında bazı önemli biyolojik süreçlerin gerçekleştiği ve uykumuzu alamadığımızda birçok şeyin yanlış gittiği bilinen gerçekler. Ancak bunların hiçbirini, insanların ve hemen hemen tüm diğer

türlerin hayatlarının bu kadar büyük bir bölümünü uykuda geçirmesinin nedenini tam olarak yakın zamana kadar açıklayamadık.

Uzmanlar, birden fazla türün evrensel biyolojik uyku ihtiyacının, glimfatik temizlenme gereksinimini yansıtır olabileceğini söylüyorlar. Uyanık kaldıkça beyinde daha fazla hücre sel yan ürün biriktiğini ve glimfatik sistemin bunları yıkadığını, böylece beyin hücrelerine zarar vermediklerini belirtiyorlar. Uyku sırasında, diğer vücut süreçleri daha az aktif olduğundan beyin glimfatik aktivitenin öncelik kazanmasına izin veriyor.

Glimfatik sistemin yakın zamana kadar keşfedilememiş olma nedeni, sıvı ve atığın taşındığı arteriyel kanalların yalnızca canlı beyin dokusunda görülebmesiydi. Bu kanalların varlığı, farelerin beyinlerinden alınan yüksek çözünürlüklü görüntüler sayesinde gözlemlenebildi. Sıvının hücre zarlarından geçişi hayli enerji gerektirdiğinden, araştırmacılar, beynin duyu sal verileri işlerken

kendini temizlemede zorlanacağı varsayımından hareketle, glimfatik sistemin faaliyetinin uyku sırasında arttığını keşfettiler.

Araştırma, uyku sırasında beynimizdeki hücreler arasında daha yüksek hacimde açık alan olduğunu, bunun da beynimizin çöpü dışarı atması için daha fazla yer sağladığını gösteriyor. İlk olarak, glimfatik sistemin kanalları beyin omurilik sıvısı ile doluyor, sıvı ağ boyunca akarken atıkları topluyor. Beyin bu atıkları drenaj bölgelerine gönderiyor. Lenf sistemi, böbrekler ve bağırsaklar da biz uyanır uyanmaz onları vücuttan dışarı yolluyorlar.

Çalışmanın sonuçları uykunun gerçekten de beyni temizlediğini ortaya koyuyor.

Yatakta geçirdiğiniz zaman boşa gitmiş gibi görünebilir. Ancak, gözlerinizi kapattığınız sırada beyninizde ve vücudunuzda önemli ve sağlığını koruyan işler olduğunu unutmamak gerekir.

Kaynak: elemental.medium.com
www.science.org/doi/

Uykusuzluk başa bela

Güzel, keyifli ve kaliteli bir uyku sağlığınız için besleyici, lezzetli ve doyurucu bir yemek kadar önemli!

Yeterince uyuyabiliyor musunuz? Tüm sağlık uzmanlarının daha fazla uyku önerisine rağmen, insanlar hala iyi bir gece uykusu çekmekte zorlanıyorlar. Yapılan bir tüketici araştırmasına göre, her üç yetişkinden biri, 7 saatlik düzenli gece uykusu uyuyamıyor. Amerikan Uyku Araştırmaları Derneği, optimal sağlık için, 18 ila 60 yaş arasındaki yetişkinlerin her gece en az yedi saat uyumasını öneriyor. Günde 7 saatten az süren uyku, kısa uyku süresi sayılıyor.

Hayatımızın neredeyse üçte birini uykuda geçiriyoruz. Uyku, yaşamın devamı için gerekli. Halk sağlığı kaynaklarına göre, günde 7 saatten az uyumak obezite, diyabet, yüksek

tansiyon, kalp hastalığı, felç ve sık görülen zihinsel sıkıntı gibi kronik rahatsızlıkların ortaya çıkma riskinin artırabiliyor. Uykusuzluk insanların odaklanma ve dikkatini de etkiliyor.

İnsanlar uykunun önemini anlıyor ve yetişkinlerin %88, yani büyük oranda çoğunluğu, kaliteli uykunun genel sağlık için kritik öneme sahip olduğuna inanıyor ve uyku rutinlerini ciddiye alıyor. İş ve aile talepleriyle dinlenme süresini kısaltıyor.

Gereken süre boyunca uyuyabilmenin önündeki en büyük engel, genel stres ve kaygılar. İyi uyku zihne, iyi yemek de bedene iyi gelir. İkisinin de ayar bozulduğunda, zihin ve beden bundan birlikte etkilenir. Kötü beslenme akıl sağlığını, kötü uyku da beden sağlığını bozabilir. İşte bu nedenle uykusuzluk önemi giderek artan bir sorun. Araştırmalara göre obezite, depresyon ve grip salgını gibi bir "uykusuzluk salgını" durumu var.

Koronavirüs pandemisinin stres

seviyelerini artırarak daha fazla ekran zamanı gibi uyku rutinlerine müdahale eden davranışlarda artışa yol açtığı da biliniyor. Uykuya dalmamak kişiyi strese sokuyor. Bunun en önemli nedenlerinden biri, yatakta bilgisayar, tablet veya telefon kullanımınıdır. Uzun süre mavi ışığa bakmak melatonin salgılanmasını engelliyor ve uykuya dalmayı güçleştiriyor.

Kaliteli bir uyku için, uyku hijyenine dikkat etmek önemli. Uyku hijyeni, kaliteli uykunun sağlanabilmesi için gereken zemine verilen tıbbi bir terimdir. Her gün aynı saatte yatma ve uyanma rutinine bağlı kalmak, 30 dakikayı geçen şekerlemelerden kaçınmak, gün içinde normal fiziksel ve zihinsel aktivitelerde bulunmak, yatağa uykuya hazır olunca gitmek ve kahve, çay, alkol, sigara kullanımına dikkat etmek gerekli uyku hijyeni için yapılabileceklerden bazılarıdır.

Kaynak: www.prnewswire.com,
www.hippokratia.gr/

Amerikan Uyku Araştırmaları Derneği, optimal sağlık için, 18 ila 60 yaş arasındaki yetişkinlerin her gece en az yedi saat uyumasını öneriyor. Günde 7 saatten az süren uyku, kısa uyku süresi sayılıyor.

Alzheimer'ı önceden sezen var mı?

Alzheimer hastalığı bilişsel, davranışsal ve hafızaya dair problemlerle ilişkili, nörodejeneratif bir durum. Alzheimer riskinin artması veya azalmasıyla ilişkili pek çok faktör var. Bunların hiçbiri belirleyici değil. Hepsisi ortalamalara ve oranlara bağlı faktörlerin bazıları sizde olsa bile, bu, hastalığın gelişeceği anlamına gelmez. Yine de hakkında ne kadar çok şey bilirsek, bizim için o kadar iyi olur.

1-Genetik

Alzheimer hastalığına yakalanma riskinde birkaç gen rol oynuyor. Birçok çalışmaya göre, APOEε4 geni risk ile önemli ölçüde ilişkilidir. Ama genler kader değildir.

2-Egzersiz

Fiziksel egzersiz ve zihinsel egzersiz vücut ve beyin için önemlidir. Okumak, yazmak, oyun oynamak, yeni bir dil öğrenmek, müzik yapmak gibi aktiviteler Alzheimer'a karşı bir miktar koruma sağlar.

3-Beslenme

Japon veya Akdeniz tipi beslenme tarzı, Alzheimer için daha düşük risk oranı ile ilişkilidir. Fazla doymuş yağ ve rafine karbonhidrat alımı riski artırır.

4-Karakter

Yapılan araştırmalara göre, bazı kişilik

özellikleri, amiloid ve tau birikimi ile ilişkili olabiliyor.

Alzheimer hastalığının belirgin moleküler belirtileri, beyindeki amiloid plakları ve tau düğümleridir. Bunlar, beyin hücresi işlevini bozan kötü protein kümeleridir.

Yeni bir çalışma, bunların kişilik özellikleri ve Alzheimer riski ile ilişkili olup olmadığını araştırıyor. Kişilik özellikleri, sağlığın birçok yönüyle ilişkili görünüyor. Dışa dönük, dürüst, doğru veya yeni deneyimlere açık olma gibi özellikler, kişiliğe bağlı ve genetik mimariden dolayı oluşan, artan veya azalan hastalık riski örnekleri ile bağlantılı olabilir.

Yapılan çalışmada, iki kişilik özelliği amiloid birikimi ve tau patolojisi ile ilişkili bulundu: Nevrotik ve dürüst olma halleri. Genel olarak, olumsuz duygulara ve strese duyarlı olma hali olan nevroitiklik, daha fazla amiloid ve tau birikimi ile

bağlantılı. Düzenli, görev bilincine sahip, güvenilir ve doğru olma hali olan dürüstlükse bunun tam tersi. Her iki durumda da tau bağlantısı amiloidden daha güçlüydü.

Bu korelasyonların bilişsel açıdan sağlıklı insanlarda güçlü olduğu, bilişsel bozukluktan muzdarip kişilerde bağlantının daha az olduğu belirlendi. Mevcut kanıtların meta-analitik sentezinde nevroitikliğin bir risk faktörü, dürüstlüğü ise amiloide ve tau patoloji yüküne karşı koruyucu olduğu buldu.

Unutmamak gerekir ki korelasyonlar nedensellik değildir. Yukarıdakilerin hiçbiri, nevroitikliğin beyninizde amiloid veya tau toplanmasına neden olduğu anlamına gelmez. Nedenler arasında genetik ve yaşam tarzı gibi geçerli birçok başka şey olabilir.

Kaynak: <https://medium.com/>

Kolesterol Seviyeniz Alzheimer'a davetiye çıkarır mı?

Dünya nüfusu hızla yaşlanmaya devam ederken, önümüzdeki yıllarda demans vakalarında artış bekleniyor. Demansa neden olan faktörleri anlamak, teşhis ve tedavi süreçlerinde iyileştirmelere yardımcı olabilir.

Yüksek kolesterol seviyelerinin demans biçimlerini hızlandırdığını bilsek de nedeni net değil. Kolesterolün kendisinin kan-beyin bariyerini aşıp beyne geçmeden bu bilişsel gerilemeye nasıl katkıda bulunduğu bilinmiyor.

Bilim insanları, kolesterol metabolizması ve Alzheimer hastalığı arasındaki bağlantıyı araştırıyorlar. Araştırmalara konu olan sorulardan bazıları: Kolesterol, çeşitli moleküllere parçalanır. Acaba bu parçalanma şekli demansı hızlandırabilir mi? Kolesterolü parçalamak demansı tedavi edebilir mi?

Kolesterol Metabolizması ve Demans

Yeni bir çalışma, vücudumuzun bu etkileşimini anlamak için kolesterol kullanım yollarını araştırdı.

Araştırma ekibi toplamda 25 binden fazla katılımcı ve geniş veri tabanları üzerinde çalıştı.

İlk olarak, araştırmacılar, demansın nöro görüntüleme belirteçlerini ölçmek için beyin görüntülemeyi kullandılar. Beta-amiloid seviyeleri ile kandaki kolesterol yıkımının yan ürünleri arasındaki ilişkileri araştırdılar. Beta-amiloid adı verilen

proteinler, hastalık ilerledikçe birikiyor. Erkeklerde, 7α-hidroksikolesterol (7α-OHC) adı verilen bir kolesterol yan ürününün düşük seviyelerinin, yüksek amiloid seviyeleri ile ilişkili olduğunu buldular. İlginç bir şekilde, kadınlarda aynı bağlantıyı görmediler.

Kanda daha düşük kolesterol yıkımı olan kişilerde, daha az gri madde vardı. Bu durum araştırmacılara, aşırı kolesterolün beyinde hücre ölümüne yol açabileceğini düşündürdü.

Araştırma kapsamında kolesterolü değiştiren ilaçların bunama riskini etkileyip etkilemediğini değerlendirildi. Bu bağlantıyı incelemek için 26 bin hastadan oluşan bir veri tabanı kullanıldı. Bu tür ilaçlar, kolesterol ve yağ yıkımının yan ürünlerinin yeniden kana emilmesini engelliyor ve bu ilaçları alan erkeklerde daha yüksek bunama riski tespit edildi.

Sonrasında araştırmacılar, otopsi yapılan beyinlerde kolesterol ile ilgili molekülleri analiz ettiler. Bu molekülleri beyinde tespit edip, gen ifadesindeki değişiklikleri de gördüler.

Vasküler bunama ve Alzheimer hastalığı olan insanların kanında daha az safra

asidi tespit edildi. Safra asidi düzeylerini düşüren ilaçlar alan kişilerin, bunama geliştirme olasılığı daha yüksekti. Bu safra asitlerinin erkek ve kadın beyinlerinde farklı şekilde hareket ettiğinin öne sürülmesi heyecan verici bir sonuç oldu. Çünkü bu sonuç, gelecekte, Alzheimer hastalığının kadınlarda neden daha yaygın olduğunu açıklayabilir.

Bu çalışma, Alzheimer hastalığı ve demans biçimlerinde kolesterolün rolünü vurguluyor. Spesifik olarak kolesterol, safra asitleri adı verilen metabolitlere bölünerek parçalanıyor. Kolesterol beyne geçemezken, bu safra asitleri geçebiliyor.

Bu durum, Alzheimer için mevcut ilaçların yeniden yapılandırılarak kullanıma potansiyelini ortaya çıkarabilir. Buna dayanarak, bulguları daha da genişletmek için, beyindeki safra asidi sinyal anormalliklerini düzeltebilecek diğer hastalıklar için onaylanmış ilaçların, Alzheimer hastalığı ve ilgili bunamalar için yeni tedaviler olup olmadığı test ediliyor.

Kaynak: <https://medium.com/>

Benden Sonra Köpeğim...



Hayatınızı ve evinizi bir köpek ile paylaşıyorsanız, sizsiz yapamayacağını düşünüyor olabilirsiniz. Peki gerçekte öyle mi?

Kato Kızılderililerinin efsanesine göre, dünyayı ve üzerindeki her şeyi yaratan Tanrı Nagaicho, yarattığı dünya üzerindeki gezisine başladığında yanında köpeği de vardı. Onun köpeği, o dünyayı yaratmadan önce de hep yanındaydı. Herhalde Katolar köpeksiz bir yaşam düşünemiyorlardı.

İnsanların evlerinde ve yakın çevrelerinde besledikleri hayvanlar çeşitlilik gösterse de bu yelpazede ilk evcilleştirilen köpekler her zaman önde gelirler.

İnsanla köpek arasındaki ilişki, ilk bakışta tek yanlı ve yalnızca insanın yararlandığı bir ilişki türü gibi görünebilir. Geniş kapsamda değerlendirildiğinde ise bu ilişkide eşitlik ve denge olduğu ileri sürülebilir. Köpeklere sunulan hazır besinler, av peşinde koşma zorunluluğuna göre büyük bir kolaylıktır. Ama köpekler için en önemli yarar, insanların yaratıp geliştirdikleri çevre ve ortamı paylaşıp bu çevre ve ortamdan yararlanmaktır.

Köpekler ve insanlar onbinlerce yıldır veya daha uzun süredir yakın bir ilişki içinde yaşıyorlar. Genetik bir çalışma köpeklerin 27.000 yıl önce kurtlardan

genetik olarak ayrılmış olabileceğini ileri sürüyor. Bugünkü köpek ırklarının ortaya çıkması ise yıllar süren bir seleksiyonun ürünü.

İnsanlar aniden ortadan kaybolursa köpekler hayatta kalır mı?

Evet.

İklim krizi nedeniyle tamamen yaşanmaz hale gelmemiş bir gezegene bırakıldıklarını varsayarsak, köpekler insanlar olmadan da yaşayabilirler. Genetik yönden aynı grupta olmasalar da insanın ve köpeğin birbirlerine, başka hayvanlara göre, daha fazla benzedikleri sonucuna varabiliriz. Her iki tür de tüm memeliler arasında, farklı koşullara fiziksel bakımdan en iyi uyabilme ve en ileri düzeyde eğitilebilme özelliklerini taşırlar. Her ikisi de hemen her bitkisel ve hayvansal besini yiyebildiklerinden her yerde yaşar, iklim-çevre-besin kaynakları yönlerinden çoğu memelileri olumsuz etkileyen koşullardan zarar görmezler.

İnsanlardan ayrıldıktan sonra, köpekler değişir mi?

İnsan da köpek de genetik yönden esnektir. Temel yapısal özellikleri belirgindir ama birtakım ek özellikler, gerekli koşullara göre, temel yapıya eklenebilir veya çıkartılabilir. Köpeklerin fenotipik profili yani morfolojileri, fizyolojileri ve davranışları, kasıtlı üretim yoluyla insanlar tarafından şekillendirilmiştir. İnsan sonrası bir

gelecekte, parametreler değişse de şekillenme devam edecektir. Köpekler, doğal seçilimin akıntılarında sürüklenmeye başlayacaktır. Bu akıntıların onları nereye götüreceği ise büyük bilinmezlerden biridir.

Yine de bazı tahminler yaparsak köpekler, insanların ortadan kaybolmasıyla evcilleşme sürecini geri sarıp kurtluğa geri dönmeyecekler. İnsanlardan sonra, artık insan tüketimine yönelik gıda kaynaklarına sahip olmayacakları için zamanla farklı beslenme stratejileri geliştirebilirler. Üreme stratejileri hızla gelişecek de olsa, beslenme ekolojileri kadar çarpıcı bir şekilde değişmesi gerekmeyecektir. Fiziksel hareket özgürlüğü kazanacaklar ve üzerlerinde deney yapılmayacaktır. Doğal türlere özgü davranışların tamamını devreye sokabilecekler ve daha geniş duyuşal deneyim yelpazesine sahip olacaklardır. Hormonları, gelişimleri doğal düzeyinde seyredecek ve ırka özgü genetik bozukluklar azalacaktır.

Köpeklerin bizim varlığımızda yaşamalarını istediğimiz hayatlar, gerçekte olabileceklerinin soluk bir yansımasıdır. Artık olmadığımız bir dünyayı düşünmek o kadar da hoş değil ama biz gittiğimizde köpeklerin hayatta kalacağına ve hayatın devam edeceğine inanmak için birçok neden var.

Kaynak: aeon.co, central.bac-lac.gc.ca

Kuyruk sallıyor, mırıldanıyor... Ne anlatıyor?

Kediler bize mutlu ya da mutsuz olduklarını kelimelerle söyleyemedikleri için, verdikleri işaretleri yorumlayabilirsek, duygusal durumlarını anlayabiliriz.

Mutlu Kedi=Sakin Kedi

Kediniz sakin, huzurlu ve rahat davranıyorsa mutludur. Stresli, korkmuş ve gardını bir an olsun düşüremeyen kediler mutlu olmazlar.

Mutluluğu kuyruk sallayışından bellidir

Mutlu bir kedinin kuyruğu, ucu biraz kıvrık olacak şekilde düzdür. Size doğru koşarken bayrak gibi sallanır. Bu bir neşe ifadesidir ve mutlu bir ruh halinde olduğunu gösterir. Aşağı kıvrık kuyruk, savunmacı ve stresli hissettiğinin, saldırgan davranışlar gösterebileceğinin habercisidir. Kuyruğunu altına kıstırmışsa, bu korktuğu anlamına gelebilir.

Mutlu kedi, teması sever

Kediniz başını size yaslıyor veya size sürünüyorsa, sizinle vakit geçirmekten keyif aldığını bildiriyordur. Kahvenizi içmeye çalışırken kafanıza pati atmak veya yürürken size sürtünmek onların sizi incitmeye çalışma şekli değildir.

Mutlu kedi, sevdiğini söyler

Bir kedi size yavaşça göz kırptığında, sizi sevdiğini söylüyordur. Mutlu kediler, sevdiklerinin bunu bilmelerini

isterler. Bu nedenle, yavaşça göz kırparak siz de onlara ne hissettiğinizi gösterebilirsiniz.

Mutluyken patileriyle bir şey yoğurur

Kedilerin mutluluk ve memnuniyet ifade etme yollarından biri de bir şeyi yoğurur gibi yapmaktır. Bir battaniyeyi ya da vücudunuzun bir kısmını yoğurduklarında, bu, kendilerini güvende ve sevgiyle çevrili hissediyorlar anlamına gelir.

Mutlu kedi bakımlıdır

Mutlu kediler kendilerine bakma eğiliminde olurlar. Gün boyunca yalanıp temizlenirler ve görünüşleriyle gurur duyarlar.

Sizi kapıda karşılar

Kediler sahiplerini kapıda karşılar alçakgönüllü ama içten davranırlar. Eve ne zaman döneceğinizi bilirler ve sizi kapıda karşılarlar. Kediniz sizi gördüğüne sevinmeseydi, ayağa kalkmaya zahmet etmezdi.

Mutluysa keyifli sesler çıkarır

Bir kedinin keyfi yerinde olduğunda mırıldanır, cıvılda veya kendi mutlu seslerini çıkarır. Kedinizi severken ve ilgi gösterirken mırıldanıyorsa kendini güvende ve memnun hissediyordur.

Mutlu ve sağlıklı kedi kumunu kullanır

Kediniz çişini veya kakasını kutusunun dışına yapıyorsa, size bir mesaj iletliyordur. Üzgün, rahatsız hissediyor



veya kutusunun temiz olmadığını düşünüyorsa size haber verir. Kedinizin kumunu temiz tutmak, onu mutlu etmenin harika bir yoludur.

Kedinizin hayatından memnun olup olmadığını teyidine ihtiyacınız varsa, davranışlarını gözlemlemek için zaman ayırabilirsiniz. Kediler, en gizemli tavırlarında bile size mutluluklarını iletirler.

Kaynak: <https://medium.com/catness>

Kural: 80-20

Sağlığın zaman alıcı veya stresli olması gerekmez. Ortalamanız iyi olduğu sürece, doğru yoldasınız.

“Sağlığın sırrı” olduğu iddia edilen çok sayıda diyet, egzersiz rutini ve biohacking var. Bunların hayatımıza en önemli katkısıysa kafa karışıklığı! Birbiriyle çelişen paradigmlar işleri karmaşık ve stresli hale getiriyor. Ne yiyeceğini, hangi egzersizleri yapacağını bilememek ve hepsi için yeterli zamanın olmaması, daha fazla strese ve sağlıksız durumlara yol açıyor.

Çok sağlıklı olmaya çalışmanın stresini basit bir konseptle ortadan kaldırebilirsiniz. Sağlıklı olmanızı sağlayan alışkanlıklarınızın sadece yüzde 20'sine odaklanarak sağlığınıza geçerli bir gelişme gösterebilir ve sağlığınıza korumak için harcanan zaman ve enerji yükünü ayarlayabilirsiniz. Biyoloji ortalamalarla çalışır. Önemli olan çoğunlukla ne yaptığınızdır.

Sağlığınıza güçlendirmeyi stres olmadan, basit ve hızlı hale getirmek için 80-20 kuralını ve ortalamalar fikrini kullanabilirsiniz.

Beslenme

Her zaman yüzde 100 sağlıklı besleneceksiniz diye bir kural yok. Alerjiniz veya intoleransınız yoksa, tıbbi bir nedenden belirli bir şekilde yemek yemeniz gerekmiyorsa, düşündüğünüzden daha fazla esnekliğe sahipsiniz. Zamanın yüzde 80'inde iyi beslendiğiniz sürece, iyi olacaksınız.

Beslenme inanılmaz derecede kafa karıştıncı ve stresli olabilir. Ne yiyebileceğinizi veya bir doğum gününde bir parça pasta yiyip yiyemeyeceğinizi bilememek, gereksiz endişeye yol açabilir.

Kendinize, zamanın yüzde 20'sinde “iyi” tanımınızdan sapan bir şey yeme özgürlüğü verin. Kötü beslenmek zorunda değilsiniz tabii! Bu seçeneğin size sağladığı özgürlük ve esneklik, uzun vadede işleri daha kolay ve daha keyifli hale getirir.

Uyku

80-20 kuralını uykuya da uygulayabilirsiniz. Zamanın yüzde 80'inde yeterince uyuduğunuz sürece sorun yaşamazsınız. Tabii her zaman iyi bir gece uykusu uyumak ideal olsa da haftada bir veya iki gece mükemmelden daha azı sorun yaratmaz. Sonraki gecelerde tekrar düzenli uyku saatinize dönerek açığı kapatabilirsiniz. Bu esnekliğe sahip olmak zihinsel sağlığınıza için harikalar yaratır.

Egzersiz yapmak

Egzersiz yapmanın fayda eğrisi çoğu zaman düzleşir. Daha fazlasını yapmaya çalışmak da sizin için zorlayıcı olabilir.

Bir şeyler yapmak her zaman hiçbir şey yapmamaktan daha iyidir. Bir maraton veya Olimpiyatlar için antrenman yapmıyorsanız, o kadar fazla egzersize gerek yok. Akıllıca yaptığınız sürece çok fayda sağlayabilirsiniz.

Yüksek yoğunluklu ama aralıklı bir antrenmana odaklanmak, az bir çalışmadan çok fayda sağlamanın harika bir yolu olabilir. Böylece kondisyonunuzu geliştirebilir, mitokondriyal sağlığınıza iyileştirebilir ve kas dayanıklılığınızı artırabilirsiniz.

Lütfen unutmayın, önemli olan çoğu zaman yaptığınız şeydir. Bir parça kek yediğinizde, kötü bir gece geçirdiğinizde veya 2 saatlik bir koşuya gidemediğinizde strese girmenize gerek yok.

Kaynak: <https://medium.com/>

YENİ GURME SOSIS LEZZETLERİ



LEZZETİ VE GÜCÜ BİTKİLERDEN!

20G BİTKİSEL PROTEİN  VEGAN

 %100
BİTKİ BAZLI



Planty Power Burger'ı satın almak için QR kodu okutun.

