

asiaSpa

Mayıs / Haziran 2019 Sayı 25 Türkiye 25 TL, KKTC 27 TL

Turkey

YAZA GİRİŞ SAYISI



+10

TOP
PLASTİK CERRAHI
İÇİN GİDİLECEK
ŞEHİRLER

BAHAR AYLARINDA
BESLENME ÖNERİLERİ
SOMON DNA İLE GENÇLEŞMEK
HİNT KENEVİRİ İLE GELEN SAĞLIK

Şehri Keşfet

İSTANBUL & İSTANBUL

SAYI 111 Mayıs 2019 18 TL



dergiyi
okumak
için
tıklayın



Photo By / Mustafa Bayram

Atakan Hoşgören ile Çok Özel Fo-
toğraf Ustaları Mustafa Bayram En
İyi İftar Mekanları Mayıs Ayı Festi-
valleri Tuğba Khan'dan Burç Yorumları

Zeynep Rana Aybar
rana@istandist.com



BAHARI YAZA BAĞLARKEN

Baharı, yaza bağladığımız şu günlerde lüks, sağlık, alternatif yaşamlar, alternatif rotalar, alanında uzman isimlerle söyleşiler, güzellik ve sağlık trendleri, günlük hayatınızda uygulayabileceğiniz pratik uygulamalarla dolu bir içerik sizleri bekliyor.

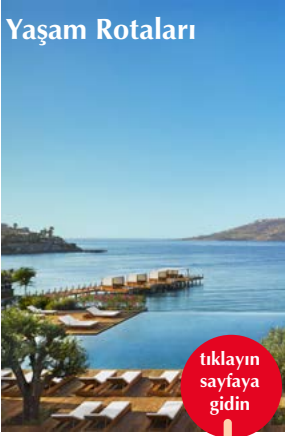
Hepimizi sıkıştıran, yazın fit ve güzel görünme mevsusu ise özellikle mercek altına aldıklarımızdan. Her daim iradeli ve fit olanları kenara koyalım. Keyif mevsusunu abartıp, aman yaza daha çok var diyenlerdenseniz; benim gibi kırmızı alarm durumuna geçmiş olma olasılığınız yüksek. Bu işin temel dayanağı ise; iç enerjimiz ve disiplinimiz.

Bu sayımızda var olanı iyileştirmek, kötü olanı arınmak, doğal olanı koruyarak onarmak gibi yöntemlerin peşine düştük. Her halimizin ana kaynağı enerjiye odaklandık. Enerjinin, psikolojimize, psikolojimizin bedenimize doğru aktığı halkalı denklemde, çözümler neler olabilir araştırdık, alanında uzman isimlere danıştık. Seyahat etmenin iyileştirici yönünü temel alarak, seyahat destinasyonları derledik.

Güneşin enerjisinin hepimize iyi geleceği yazlık günler diliyorum.

İçindekiler

Yaşam Rotaları



tıklayın
sayfaya
gidin



asiaSpa
Turkey

**İmtiyaz Sahibi ve
Sorumlu Yazı İşleri
Müdürü**

Nihat BAŞEĞMEZ
nihat@istandist.com

Genel Yayın Yönetmeni

Zeynep Rana AYBAR
rana@istandist.com

Reklam Rezervasyon

info@istandist.com

Grafik Tasarım

Didem TOPAL
didem@istandist.com

Web Tasarım

Beste ÇİÇEK
beste@istandist.com

Mali İşler

Kerim AYDIN
kerim@istandist.com

Yönetim Yeri

Fahrettin Kerim Gökay
Cad. Yıldız Sitesi Kat: 12
D: 50 No: 26
Kadıköy / İSTANBUL
Tel: 0216 550 79 98
www.istandist.com
info@istandist.com

MAMON
İstanbul

Esnek Hareketler



tıklayın
sayfaya
gidin



Uzman Görüşü

Somon DNA'sı ile Gençleşmek



tıklayın
sayfaya
gidin



İçindekiler

Seyahat Büyüleyici Mauritius

tıklayın
sayfaya
gidin



Uzman Görüşü Büyümeyen Erkeklerin Sorunu

tıklayın
sayfaya
gidin



TOP 10

tıklayın
sayfaya
gidin



Spa Beslenme

tıklayın
sayfaya
gidin



Seyahat Muhteşem Tasarımlar Berlin

tıklayın
sayfaya
gidin



Şehri Keşfedin / Explore The City

IST
AND
IST

www.istandist.com





EGE'NİN EN ÖZEL SPA'SI; ALATIA SPA

Alaçatı

Alaçatı'nın etkili-
leyici doğasın-
da kişiye özel
hizmet anlayışıyla
servis veren Ege'nin
en özel Spa'sı Alati-
aSpa'da tazelenmeye
ve yenilenmeye hazır
mısınız?

Özel Sparitüelleri,
masaj terapileri, VIP
odaları, geleneksel
Türk hamamı ve seç-
kin imza bakımlarıyla

sizi “rafine bir kaçış”
yaşamaya davet eden
AlatiaSpa, yılın 12
ayı boyunca kusur-
suz hizmet anlayışını
sürdürüyor. Etkili ve
üst düzey sonuçlar
için AlatiaSpa'ya özgü
üretilmiş yerli ve or-
ganik ürünlerle Biblos
Beach Resort, Alaçatı
ve Ege'nin ruhunu ya-
kından deneyimleyin.
www.biblosresorts.com

Yaşam Rotaları

BOREAS BUTİK OTEL'DE MASALSI BİR TATİL Alaçatı

Stresten uzak, doğa ile iç içe, adeta zamanın durduğu bir tatil mi hayal ediyorsunuz? Bahçe duvarlarından sarkan begonvilleriyle romantizm rüzgarlarının estiği Boreas ButikOtel, Alaçatı'da sizi bekliyor.

Adını mitolojideki kuzey rüzgarından alan Boreas Butik Otel'in odaları da Lodos, Meltem, Samyeli, Zefir, Sirokko, Tayfun gibi rüzgar isimleriyle adlandırılmış ve özel olarak dekore edilmiş. Her biri özgün tasarımlarla ve sizi masal dünyasına götürecek renklerle dekore edilmiş odalarda konukların konforu için her detay da düşünülmüş. Altı adet balkonlu, dört adet şömineli, üç adet cumbalı ve sekiz adet bahçe-havuz manzaralı, geleneksel Alaçatı mimarisiyle tasarlanan her biri kendine özgü odaları ile Boreas Butik Otel, tatilde huzura kaçış yapmak isteyenler için ideal. **05379954041**



Yaşam Rotaları



BUDDHA-BAR BEACH CARESSE BODRUM'DA Bodrum

Caresse a Luxury Collection Resort&Spa Bodrum, bu sene Türkiye'de bir ilki gerçekleştirerek Haziran'dan itibaren Buddha-Bar Beach Bodrum ile seçkin misafirlerine şık bir restoran ve bar konsept deneyimi sunuyor.

Bodrum'un en güzel plajlarından birinde, denize bir taş atımı uzakta konumlanan Buddha-Bar Beach

Bodrum, beyaz kumsalda Buddha-Bar'ın imza müzikleri eşliğinde tropik bir kokteylin keyfini çıkarabileceğiniz bir cennet vadediyor. Buddha-Bar Beach Bodrum'un tasarımı, renkli bohem plaj şıklığı ile ahşap, su ve taş gibi doğal unsurları, 1980'lerin orijinal sahil destinasyonlarından Ibiza ve Goa'nın ihtişamı ve cazibesi ile buluşturuyor.

www.buddhabar.com

Yaşam Rotaları

MINDFULNESS İLE HAYATA ODAKLANIN İstanbul

Odaklanmayı ve farkındalığı geliştirmeyi, bu yolla hayatın her alanındaki hedeflere ulaşmayı destekleyen çeşitli mindfulness uygulamaları, Fairmont Quasar İstanbul'da...

Otelin lüks spa markası olan Willow Stream Spa, konuklarını hayatın her alanında iyi olma, iyi hissetme ve yaşam hedeflerine ulaşma yolunda desteklemek üzere mindfulness seansları başlatıyor. Mindfulness Academy işbirliği ile gerçekleştirilen 3 farklı program mevcut:

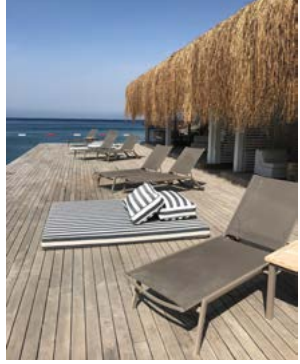


Yaşam Rotaları

- Mindful Salı: Her Salı, mindfulness koçu liderliğinde gerçekleştirilen yaklaşık bir saatlik grup dersleri. Mevcut gruplara katılabileceğiniz gibi, arkadaşlarınızla bir grup oluşturmanız da mümkün.
- Kişiyeye özel mindfulness dersleri: Sadece size özel bir zamanda, sadece sizinle ders yapacak özel mindfulness koçunuzla çalışarak farkındalık egzersizleri yapabilir, kendinizi bu alanda geliştirebilirsiniz.
- Mindful Moments Programı: Mindfulness kavramını tüm yönleri ile keşfetmek isteyenler için oluşturulmuş, 8 hafta süren çok kapsamlı bir program. Katılımcıların özgüvenden çatışmaya, endişeden kişisel sınırlar çizmeye kadar uzanan geniş bir yelpazede çalıştığı ve ders, egzersiz ve ev ödevleriyle desteklenen bu program, hayatı rahatlıkla sürdürmeyi, hangi alanda olursa olsun iyi olma haline dair hedeflere ulaşma konusunda katılımcılara bir yöntem sunmayı hedefliyor. www.fairmont.com/istanbul



Yaşam Rotaları



KAI YENİLENİYOR

Bodrum

KaiBeach'ibu yıl yine Mandarin Oriental Bodrum'dayeni lokasyonu, mimarisi, menüsü, ekip ve hizmet anlayışı ile 22 Mayıs'ta açıyor.

Bodrum'un muhteşem güzelliklerine ek olarak Mykonos'uneşsiz beach eğlence kültürünü Bodrum'a taşıyacakolan KaiBeach, Mandarin Oriental Bodrum'un içindeki farklı ve en gözde lokasyonu ve dekorasyonu ile de adından söz ettirecek. Tüm yaz sezonu boyunca akşamüstü ve HappyHour partilerinde Defne Samyeli, İskender Paydaş, Çağlar Heptenlikçi, Monality, Yol Project, Emir Ersoy gibi canlı müzik sanatçılarını ve Murat Tokuz gibi ünlü DJ'leri ağırlayacak olan KaiBeach, Mandarin Oriental, Bodrum içerisindeki iddialı konumu ile HappyHour partilerine de ev sahipliği yapmayı planlıyor. KaiBeach, bu yaz düzenleyeceği organizasyonlar ile eğlence anlayışına Bodrum'da yeni bir soluk getirecek. **0538 2223222**

HAYALİNİZDEKİ DÜĞÜN SIX SENSES KAPLANKAYA'DA

Muğla

Ilhamını doğadan alan Six Senses Kaplankaya, Ege'nin romantik atmosferinde mutluluğa adım atacak çiftlerin hayallerindeki düğünü gerçeğe dönüştürüyor. Turkuaz renkli denizi, altın renkli uzun kumsalları ve en özel "imza"ya şahitlik eden yemyeşil pastoral manzaralarıyla Six Senses Kaplankaya, yaz düğünlerinin yeni çekim merkezi.

Kumsalda eğlenceli, enerji dolu bir parti veya Wild Thyme Restoran'ın büyüleyici güzellikteki havuzlu terasında sofistike bir kokteyl ya da tarihi Zeytinyağı Fabrikası'nda sıra dışı ve otantik bir düğün için Six Senses Kaplankaya birçok alternatif sunuyor. Six Senses Kaplankaya ayrıca düğün çiftine özel helikopterle ya da lüks yatla havaalanından otele ücretsiz transfer, kumsalda ya da lüks Six Senses Rezidanslarda ilk saati ücretsiz after party gibi ayrıcalıklar da sunuyor.





THE LIFECO'DA BAHAR DETOKSU

Antalya

Yaz yaklaşırken diyet çanları çalıyor ve fazla kiloları kış kıyafetlerinin altında saklama zamanı geride kaldı. Zayıflamak için komplike diyet menüleriyle boğuşmak yerine vücudunuzu kısa sürede alkali hale getirirken istenmeyen kilolarınızdan da kolayca kurtulmanızı sağlayacak sağlıklı öğünlerden oluşan bir beslenme programı ile yaza yenilenmiş, tazelenmiş ve formda girebilirsiniz.

Detoksa ihtiyacım var mı?

Yoğun olarak hayvansal gıda tüketimi; kırmızı et, şarküteri, süt ve süt ürünleri, katkı maddesi içeren ambalajlı gıdalar ile beslenmek; konserve-ler, şeker, tuz, doymuş yağlar, kahve ve alkollü içecek tüketimi ile birlikte günümüz yaşam koşullarında maruz kaldığınız kirli hava, su gibi etmenler vücudunuzda 'toksin' yani zararlı 'atık' maddeler biriktirir. Uzmanlar kontrolünde

Yaşam Rotaları



sağlıklı bir beslenme programı veya isteğe göre sıvı beslenme programının, arınma sürecini destekleyen etkili terapiler ile birlikte uygulanması yöntemi ile yapılan doğru bir detoks programı kısa sürede aktif arınma ve istenmeyen kilolarınızdan kurtulmanızı sağlar.

Sabahları yorgun uyanma, enerji düşüklüğü, genel olarak gerginlik hali, konsantrasyon eksikliği - unutkanlık, cilt renginde matlaşma – solgunluk, sık tekrar eden eklem ağrıları, ağırlı- duygusal ve hassas geçen regl dönemleri gibi şikayetler ise bedeninizin detoksa ihtiyacı olduğunu gösterir.

Bahar Detoksu kampanyası: Vücut Kompozisyon Analizi (2 seans), Detoks Uzmanı Konsültasyonu, Doktor Konsültasyonu (1 seans), Detoks veya Sağlıklı Beslenme Programı ve tam günlük öğünler, Oksijen Terapisi, Turbosonik Titreşim Terapisi, Biofoton Terapi, Luminette Işık Terapisi, Infrared Sauna kullanımı, Kolema (bireysel kolon temizliği)

TheLifeCo Akra Antalya'da günlük 80 Euro

Yaşam Rotaları



HİLTON İSTANBUL MASLAK'TA YENİLENİN İstanbul

Ocean Club, 9 adet masaj odası, squash kortu, pilates stüdyosu, kapalı dinlenme havuzu, teknogym ekipmanları ve fitness stüdyosu ile bir sağlık kulübünden beklenenden çok daha fazlasını sunuyor.

Vücudun farklı bölgelerine yönelik masajların yanı sıra, dinlendirici ve rahatlatıcı Bali masajı, sırt ve boyun bölgesindeki

ağrıların giderilmesini sağlayan Hint baş masajı, bedeni rahatlatan Uzakdoğu masajları da en çok tercih edilen bakımlar arasında yer alıyor. Sağlığına ve formuna özen gösteren misafirler, pilates stüdyosu ve kapalı havuzdan da yararlanabiliyor. Maslak bölgesinin en yeni ve en konforlu sağlık kulübünde bir de squash kortu mevcut.

NIKKI BEACH FARKI

Bodrum



Torba Koyu'nda doğallığı ve lüksü birleştiren Nikki Beach Resort & Spa Bodrum, kapılarını açtı.

Nikki Beach Resort & Spa Bodrum, harika bir deniz tatili yaşamak isteyenlere kişiselleştirilmiş konaklama hizmetleri, her biri kendi özel havuzuna sahip olan villaları, gün boyu devam eden lüks havuz partileri, ödüllü restoranlarında sunduğu eşsiz gastronomi deneyimi, keyfi huzura dönüştüren spa olanakları, Sunset Lounge'da etkileyici bir günbatımı ve premium servisleriyle misafirlerine unutulmaz bir tatil yaşatmayı başarıyor. Nikki Beach Resort & Spa Bodrum-dünya çapında imzası olan benzersiz hizmet anlayışı sunuyor.

Yaşam Rotaları



NG HOTELS'DE ANNENİZE MUTLULUK HEDİYE EDİN

Afyon

Her konuğumuzu, tek konuğumuz gibi ağırlarız felsefesiyle yola çıkan NG Sapanca ve NG Afyon, Anneler Günü'ne özel hazırladıkları konaklama paketleriyle ailelere unutulmaz bir tatil deneyimi fırsatı sunuyor.

NG SAPANCA; 11-12 Mayıs tarihlerinde, iki kişilik Superior odada, yarım pansiyon, 1 gece 2 kişi, kişi başı 1 adet 50 dakikalık Bali masajı 1.165 TL'den başlayan fiyatlarla annelere ve sevdiklerine sunuluyor. NG AFYON'da 10 – 12 Mayıs tarihleri arasında iki kişilik Superior odada, yarım pansiyon, 2 gece 2 kişi, kişi başı 1 adet 50 dakikalık Bali masajı 799 TL'den başlayan fiyatlarla ruhunu ve bedenini dinlendirmek isteyen annelere ve sevdiklerine sunuluyor.



THERAPIA SPA'DAN ÖZEL BAKIM POLINEZYA

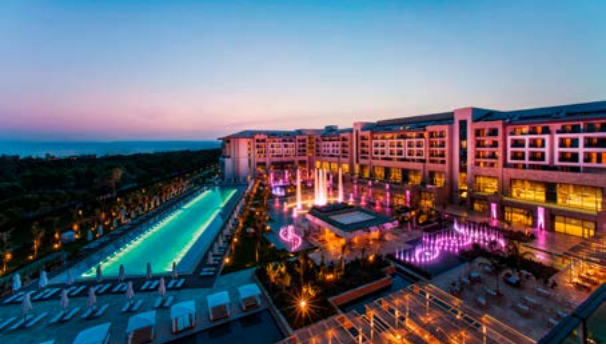
İstanbul

İmza bakım ve terapileriyle misafirlerine benzersiz bir atmosfer sunan Therapia Spa, Bora Bora Adası'nın beyaz kumları ve aromatik yağların yatıştırıcı etkisiyle uygulanan Polinezya bakımı ile dikkat çekiyor.

Özel bir kum yatağında uygulanan Polinezya bakımı Bora Bora Adası'nın kumlarıyla yapılan vücut peelingi ile başlıyor. Ardından ısıtılmış kum kesecik-

leri ile kaslara hafif bir masaj uygulanıyor ve bakım, ısıtılmış yağla uygulanan aromatik yağ ile sonlanıyor. Masaj sırasında kullanılan ürünlerin içeriğindeki magnezyum ve iz elementlerince zengin olan kahverengi yosun sayesinde stresi uzaklaştırarak rahatlatıyor. Aynı zamanda bu özel bakım cildi arındırarak yenileme özelliğiyle de ön plana çıkıyor ve 75 dakika sürüyor.

Yaşam Rotaları



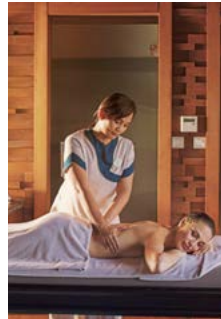
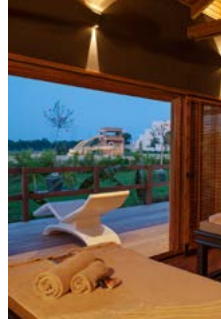
REGNUM CARYA'DAN CİLT VE VÜCUT BAKIMI İÇİN ÖZEL SEÇENEKLER

Antalya

Regnum Carya'da bulunan Green Door Spa & Wellness, “Yeşil seçimler” ve “Hi- Tech” seçimler olarak her cilt tipine uygun özgün bakımlarla sizi bekliyor.

Sağlıklı yaşam merkezlerinden biri olan ve doğanın, güzelliğın kaynağı olduğuna inanan misyonuyla hizmet veren Green Door Spa & Wellness, profesyonel spa terapistleri ve geniş Spa mönüsüyle oldukça iddialı. Cilt ve vücut bakımı özelinde birçok alternatif uygulama sunuyor.

www.regnumhotels.com



THE BODRUM EDITION SPA

Bodrum



Yenilikçi bir konsept sunan otel, sofistike tasarım detayları ile Yalıkavak kıyısında bir ütopya yaratıyor.

Son teknoloji donanımına sahip ve kendi başına bir destinasyon olan spa, Türk Hamamı, Himalaya tuzlu terapi odası, sauna, buhar odası ve dinlenme havuzuyla tamamlanmaktadır. Sekiz tane sakin tedavi odası ile birinci sınıf tedaviler sunan spa 1450 metrekarelik bir alanda hizmet vermekte. Geleneksel dokusunu koruyarak, sofistike tasarımıyla kadim Türk hamam ritüeline yenilenmiş bir lüks tarz verilmiştir. Yarım adanın muhteşem kıvrımlarını görebileceğiniz sonsuzluk havuzu spaya ayrı bir zenginlik katıyor.

Esnek Hareketler

Röportajın
devamı
için
tıklayın





Yazar: Samantha Clayton

EGZERSİZİN VERİMİNİ AZALTAN 5 MASUM HATA

Egzersizden etkili sonuç alabilmenin altın kuralı yüzde 100 odaklanmak. Spor sırasında dikkat dağıtan unsurlardan uzaklaşmak hedefe yaklaşmayı sağlıyor.

Sağlıklı ve iyi görünebilmek için hangi egzersizi yaptığınızdan çok, egzersiz sırasında neleri yapmamanız gerektiği bilmek önemlidir. Egzersiz, dikkat dağınıklığını kaldırmıyor. Birden fazla işi aynı anda yapmabilmemiz son derece verimli olduğumuz duygusunu yaratsa da egzersiz sırasında günlük hayatın yorucu zihinsel ve fiziksel temposundan kopmamak spor salonunda geçirdiğimiz değerli zamanın heba olmasına yol açıyor.



Egzersiz saati tamamen kendimize ayırdığımız bir zaman dilimi olmalıdır. Zihinsel ve fiziksel anlamda etkili bir egzersiz için tüm benliğimizle anı yaşayabilmeliyiz. İşyerinde, evde ve özellikle egzersiz sırasında dikkatimizi dağıtan birçok şey olabilir. Eğer spor salonunda geçirdiğimiz süre boyunca vücudumuza, tekniğimize ve nefesimize odaklanmayı başarırırsak, çok

daha etkili sonuçlar alabiliriz. Böylelikle kendimizi daha iyi hissetmemiz, daha iyi sonuçlara ulaşmamız ve çok daha fazla kalori yakmamız mümkün olur.

Egzersiz verimliliğini düşüren masum hatalar

Egzersiz sırasında telefona bakmak
Telefonunuzu çantanıza koyun, dolaba kaldırın veya aracınızda bırakın. 30 ya

EsnekHareketler

da 60 dakika telefonunuzdan ayrı kalmak başlangıçta size zor gelebilir, ancak dikkat dağıtan unsurlardan uzaklaşmak egzersize odaklanmanızı sağlayacaktır. Eğer telefonunuzu müzik dinlemek için kullanıyorsanız, egzersiz sırasında uçak moduna alın. Böylelikle gelen telefonları açıp açmamak ya da e-postalarınızı kontrol edip etmemek konusunda tereddüte düşmezsiniz. Ulaşılmaz olma düşüncesi sizi gerçekten rahatsız ediyorsa, ailenize veya iş arkadaşlarınıza yerinizi bildirin ve spor salonunun telefon numarasını verin. Bu sayede gerçekten acil bir durum olduğunda size ulaşabileceklerini bilirsiniz.



Playlist'te şarkı değiştirmek

Mükemmel şarkıyı bulmak için çalma

Esnek Hareketler

listesinde gezinerek oyalanmayın. Çalan şarkıdan hoşlanmadığınız için koşu bandını defalarca durdurmanız yoğunluk seviyenizi azaltacak ve kalp atış hızınızı düşürecektir. Egzersiz için mükemmel şarkıyı aramak için sık sık durduğunuzda, egzersizden arzu ettiğiniz sonucu alamazsınız. Egzersizden önce biraz zaman ayırıp istediğiniz şarkıları önceden belirleyin. Planlı bir çalma listesi hem enerji hem de yoğunluk seviyenizi

artmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca ne kadar az durursanız, o kadar çok egzersiz yaparsınız. Biraz planlama, egzersiz sırasında çok daha fazla kalori yakmanızı sağlayacaktır.

Çok dar ya da çok bol giyinmek

Mutlaka üzerinize iyi oturan ve rahat hissettiğiniz giysiler seçin. Beli bol gelen giysiler, yerlerde sürünen eşofmanlar veya ayağınıza tam oturmeyen spor ayakkabıları şevkinizi



Esnek Hareketler

kırabilir. Ayrıca iyi oturmayan giysiler egzersiz sırasında üstünüzdekileri düzeltme isteğine neden olarak güvenlik riski de oluşturabilir. Çok dar giysiler hareket kabiliyetinizi sınırlandırırken, çok bol giysiler belirli cihazlarda güvenlik tehlikelerine yol açabilir. Zihinsel olarak egzersize odaklanabilmeniz ve giysilerinize kafanızı

takmamanız için rahat ve iyi hissettiğiniz giysiler seçin.

Spor salonunda uzun sohbetlere girmek

Spor salonları arkadaşlarla bir araya gelmek ve yeni arkadaşlar edinmek için mükemmel ortamlardır. Ancak uzun sohbetler egzersiz programını sekteye uğratır. Sohbeti molalara veya egzersiz sonrasına er-





telerseniz çalışmanızdan daha iyi sonuçlar elde edersiniz. Bu, arkadaşlarınızın da egzersize odaklanmalarını sağlayacaktır.

Yorulunca saate bakmak

Birçok kişi, egzersiz sırasında yorulunca saate bakmaya başlar. Saate bakmanın dikkati dağıtmayacağı düşünülebilir ancak sık sık kolunuza bakarken gerektiği gibi efor gösteremeyebilirsiniz ve egzersiz

rutininiz bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Mola saatinde çalması için saatinizi ayarlamak, egzersize daha iyi odaklanmanıza yardımcı olur. Ayrıca böyle bir düzenleme mola saatlerine uymanız için de sizi teşvik edecektir.

**Röportajın
devamı
için
tıklayın**



Şehri Keşfedin

Explore the City

istandist.com

siteye
gitmek
için
tıklayın



Best of Istanbul
www.istandist.com



Yazar: Ergül Keskin, ContureMakeupStudio

Somon DNA İle Gençleşmek

Zamanı durdurmak ve hatta geri almak mümkün mü? Şimdilik bilinmez ama zamanın cildimiz üzerinde bıraktığı istenmeyen etkilere dur demek ve hatta geri almak mümkün.

Cilt yenilenmesi konusunda üstün bir yaklaşım sunan Somon DNA'nın diğer uygulamalardan farkı, hızlı çözümler sunması.

Uzman Görüşü

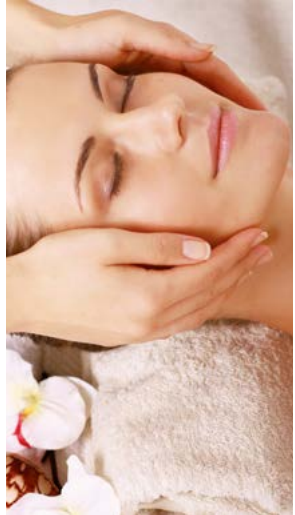
Gençlik iksiri Somon DNA nedir?

Somon DNA aşısı, somon balığı spermle-ri ve hyaluronik asitten elde edilen DNA molekülleri yardımı ile ciltte genç hücreler üretilmesi esasına dayanan yeni nesil bir güzellik uygulamasıdır. Kırışıklık ve diğer yaşlanma belirtilerinin giderilmesini amaçlayan bu yöntem, 3 temel faktör üzerine kuruludur. Bunlar cildi Yapılandırmak, Onarmak, Gençleştirmek.

Somon DNA ile zamanın etkilerini durdurabilirsiniz

Cilt her ne kadar güçlü bir yapıda olsa da zamanın etkileri karşısında eski aktifliğini kaybeder. Özellikle de 30 yaşından sonra her yıl %1 oranında kolajen kaybı yaşar. Bu durum cildin doğal elastikiyetini kaybetmesine ve kırışıklık-

ların meydana gelmesine yol açar. Aynı zamanda elastin lifler parçalanır ve vücudun kendi hyaluronik asit miktarı ve işlevinde değişimler yaşanır. Vücutta meydana gelen değişimler cildin daha cansız ve mat bir görünümde olmasına sebep olur. Cildin yaşadığı bu dönüşümün etkilerini azaltmak ve sorunları pasifize etmek amacıyla oluşturulan Somon DNA ise kombine tedavi



UzmanGörüşü

yaklaşımı ile en iyi sonuçları sağlar.

Cildinizi restore etmenin tam zamanı

Sistem; polinükleotidler ve hyalüronik asit moleküllerinden elde edilen Somon DNA ile ciltte genç hücreler üretilerek kırışıklık ve diğer yaşlanma belirtilerinin giderilmesini sağlar. Cilt yapısını destekleyen, hücreleri onaran Somon DNA, insan DNA'sına çok yakın olan formülasyonu sayesinde bağ

dokusunu yeniden yapılandırarak, cildi restore eder.

Cilt problemlerine göre değişiklik gösteren bu işlem, ileri vakalarda 1 kür olacak şekilde uygulanır. Bir kür yaklaşık olarak 3 seanstan oluşur. Seans süreleri 30-40 arasında değişmekle birlikte, seans araları ortalama 20 gündür. Yılda 2 kez uygulandığında cilde genç görünüm kazandıran Somon DNA, 30 yaş ve üzeri her cilt tipinde uygulanabilir





Ancak; Kan pıhtılaşma sorunu yaşayanlar, Diyabet hastaları, Damar tıkanıklığı olanlar, Kalp hastaları, Felç geçmişi olan kişiler, Hamileler, mutlaka doktor izni ile bu işlemi yaptırmalıdır. Neden Somon DNA yaptırmalısınız? Kolajen sentezini uyarır, yanaktaki gevşekliği gidererek cilt sıkılığını artırır, Kırışıklıkları ve ince çizgileri azaltır, Tahriş olmuş ve zarar görmüş

olan cildi yatıştırır, Ciltteki matlığı azaltarak canlı bir görünüm kazandırır, Cildin ihtiyaç duyduğu nemi geri kazandırır, Yara izleri ve çatlaklara karşı etkili bir tedavi şekli sunar, Cildin yaşlanma hızını düşürür ve oksidatif stresi azaltır.

Somon DNA nasıl uygulanır?

Cilt yenileme konusunda tartışmasız en iyi uygulamaların başında gelen Somon DNA, içeriğindeki hyaluronik asit ve eser aminoasitler sayesinde çok hızlı bir etki gösterir. Bu sebeple son zamanlarda sıklıkla tercih edilen uygulamalar arasında yer alır. Mikro iğneleme yöntemiyle cilde uygulanır. Güneş hassasiyetine neden olmadığı için yaz mevsimi de dahil her mevsim güvenle uygulanabilir.



Kadın Hastalıkları Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Betül Görgeç

Orgazm Olan Kadınlar Daha Çabuk Hamile Kalıyor

Bilim insanları, kadınların orgazm olduklarında hamile kalma olasılıklarının yüzde 15 daha fazla arttığını buldu.

İrlanda'daki University College Cork'ta yapılan ve orgazm gizemini aralayan araştırmada; Kadın orgazmı ile gebelik şansı arasındaki bağlantıyı test etmek için yaşları 26 – 52 arasında değişen altı kadınla birlikte çalışıldı.

Uzman Görüşü

Kadınlardan bir ay boyunca vibratör kullanırken evde yaşadıkları orgazm adedini kaydetmeleri istendi. Ardından kadın rahminde bulunan sıvı miktarı, orgazma ulaşılan ve ulaşılmayan durumlar için karşılaştırıldı.

Sonuçlar, kadınların orgazma ulaştığında yüzde 15 daha fazla sıvı bulundurduklarını, bunun da rahimde toplanacak sperm miktarı için bir gösterge olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü kadın orgazma ulaştığında spermler baskın yumurtalığa doğru emiliyor. Bunun, gebelik şansını en üste çekmek için gereken, spermleri ileri itmek üzere rahimdeki kasların kasılmasını sağlayan “aşk hormonu” oksitosinin salgılanması nedeniyle olduğu düşünülüyor. Aşk hormonu oksitosin, kadın cinsel olarak zirveye ulaştığında salgılanır. Rahimde spermin tutulması, sperm rahim boynundan uterusu taşınırken gebe kalmak için daha iyi bir şans demektir. Kadın orgazmı bu sürece anlamlı bir şekilde yardımcı olur. Dolayısıyla, orgazm olmaları halinde kadınların hamile kalma ihtimali yüzde 15 daha fazla.





Yazar: Klinik Aromaterapist Leyla Çakır

Kokuda da Antioksidan Bulundu

Antik çağlardan beri aromaterapide yaygın olarak kullanılan, aktif moleküller içeren doğal yapraklar, çiçekler, kökler, kabuk ve reçinelerin bir bilimsel yararı daha ortaya çıktı.

Seoul National University’de yapılan araştırmada; kadife çamı uçucu yağında bulunan bazı aromatik moleküllerin cildi antioksidan gibi davranarak koruyabildiğine dair bulgular elde edildi.

UzmanGörüşü

Peki binlerce yıldır kullanılan aromatik özlerden nasıl yararlanabiliriz?

Aromaterapinin olumlu etkileri binlerce yıldır bilinmekte. Çiçekler, yapraklar, dallar ya da köklerden elde edilmiş uçucu yağları kullanmak enfeksiyondan uykusuzluğa, menopozdan deri rahatsızlıklarına, stres ve bağışıklık sistemi sorunlarına kadar her yerde kullanılmıştır.

Papatya: Çok iyi bir antioksidandır. Derinlemesine yatıştırıcı bir etkisi vardır. Strese çok iyi gelir anti-inflamatuvar özelliği; hassas, alerjik ve kaşıntılı ciltler için idealdir.

Lavanta: İyi bir anti oksidandır. Lavanta kokusu kan basıncını düşürebilir. Depresif ruh halini, inflamasyonu, kasılmaları, baş ağrısını, kas ağrılarını, bulantıyı, adet sancılarını azaltır.

Biberiye: Biberiye çok güçlü bir antioksidandır. Toksik maddelerin derinin yağ tabakasına zarar



Uzman Görüşü

vermesini engeller, hafızayı güçlendirir. Sarkmış veya sarkmaya meyilli ciltleri sıkılaştırır ve toparlar. İyi bir antiseptiktir. Bakteri ve virüs kaynaklı cilt problemlerini gidermeye yardımcıdır. Saçları güçlendirir, daha hızlı uzamasını sağlar.

Fesleğen: Kuvvetli bir antioksidandır. Beyin için harika bir yağdır. Zekayı uyarır, zihni temizler, konsantrasyonu güçlendirir. Yatıştırıcı etkisi vardır. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.

Okaliptüs: Güçlü bir anti oksidandır. Hücreleri serbest radikal hasarına karşı korur; antibakteriyel ve antivirütik özellikleri vardır, öksürüğün hafiflemesine yardımcı olur.

Günlük: Günlük özellikle nane ile



karıştırıldığında çok iyi bir serbest radikal temizleyicidir. Hücre yenilenmesini destekler meditatif etkilidir. Sinirleri yatıştırır, stresi dengeler.

NASIL UYGULANIR?

Kokulardan verimli bir şekilde yararlanmak için, aromaterapi eğitimi almış sağlık profesyonelleri ve sertifikalı aromaterapistlerin gözetimi altında uygulama yapılmalıdır.

Koklama: Bir kase kaynar suya 6 ile 12 damla uçucu yağ

UzmanGörüşü

damlatın. Başınızın üstüne bir havlu koyarak kokulu buharı içinize çekin. Gözlerinizi açmayın. Ya da koton ped üzerine birkaç damla uçucu yağ damlatın ve derin nefes ile içinize çekin.

Difüzyon: Uçucu yağ difüzörü veya aroma lambaları bu konuda en iyi sonucu verir.Fakat bunların hiçbiri yoksa genellikle havaya spreyle püskürtmeyi öneriyorum. Bu teknik, sinirleri yatıştırır, daha iyi hissetmeye yardımcı olur ve hatta solunum durumunu iyileştirdiği söylenmektedir. Yedi yemek kaşığı suya 10 damla uçucu yağ ilave edin.

Masaj: 30 ml badem yağının içine beş damla uçucu yağ ilave edin. Yüksek konsantrasyon deriyi tahriş edebilir.



Uzman Görüşü

Banyo: Bir küvet dolusu suya sekiz damla ilave etmek genellikle yeterlidir. Eğer duş alıyorsanız ıslak sünger ya da lifi su – yağ karışımına daldırın ve duşun altındayken vücudunuza uygulayın. Her uçucu yağ banyoda kullanıma uygun değildir buna dikkat edin.

Sıcak ve soğuk kompres: Yaklaşık 120 ml su içine 5 – 10 damla uçucu yağ ilave edin. Bir bezi, karışımın içine daldırın ve sonra gerekli bölgeye tatbik edin.

BEBEKLER, KÜÇÜK ÇOCUKLAR, HAMİLE KADINLAR

Aromaterapinin herkes için uygun bir terapi yöntemi olmadığına dikkati çeken Klinik Aromaterapist Leyla Çakır, şu uyarılarda bulunuyor:

“Bebekler ve küçük çocuklar, hamile kadınlar ve deri alerjisi olanların aromaterapiden uzak durması iyi olabilir. Aroma terapi uygulanacağı zaman kokuyu içinize çekerken gözlerinizi kapatmayı unutmayın. Ayrıca yağlar son derece yoğun olduğu için yutmamaya dikkat edin; toksik doz aşımı yaşayabilirsiniz.”



Yazar: Uzman Klinik Psikolog Merve Kırna

Büyümeyen Erkeklerin Sorunu: Peter Pan Sendromu

Her çocuk doğar, gelişiminin bir parçası olarak büyür ve yetişkinliğe adım atar. Anca bazı erkekler yaşları kaç olursa olsun adeta büyümekten kaçır ve hep çocuk kalmak ister.

Bu durum akıllara Peter Pan'ın hikayesini getirir, büyümeyi reddeden haylaz çocuk. 1983 yılında Psikanalist Dan Kiley tarafından bulunan bu sendrom adını Peter Pan'dan almış.



UzmanGörüşü

Bu sendromun görüldüğü erkekler yaşıyla her ne kadar olgun bir birey gibi görünse de, konuşmalarıyla ve davranışlarıyla hala bir çocuktur. Kendisini tanımayan insanlar tarafından çekici olarak tanımlanan bu erkekler, insanlar üzerinde ilk izlenim olarak olumlu etkiler bırakır. Genellikle evlilikten uzak duran bu erkekler; sorumluluklardan kaçmak, rahat ve kaygısız bir hayat sürmek için aileleriyle yaşamayı tercih eder. Hangi meslekte çalışmak istediğine karar vermekte güçlük çekip eğitimini bitirmede zorluk yaşarlar. Eğitimli olan kişiler ise şu anki hallerinden memnuniyet duymak yerine daha fazlasını yapmaları gerektiğini düşünür.

Peter Pan sendromu
14-50 yaş arasındaki



erkeklerde görülüyor
14-50 yaş arasındaki
erkeklerde görülen
Peter Pan sendromu
yaşayan bu erkekler
kızgınlıklarını öfke
olarak, üzüntü ve
kederlerini ise istemsiz
neşe ve çocuksu şa-
kalarla yansıtır. Eleştiri-
lilere karşı yetersizlik
hissedip genellikle
“Bilmiyorum, umrum-
da değil” gibi savun-
maları kullanırlar.
Üşengeçlerdir. Genel-
likle aidiyet hissi ya-
şamak isterler. Yalnız
olmaya karşı tolerans-

Uzman Görüşü

ları düşük olduğu için arkadaş edinme çabaları yüksektir. Ergenliklerinin ardından kız arkadaş bulma için yoğun bir çaba harcarlar. Ancak olgunlaşmamış davranışları nedeniyle kızları kendilerinden uzaklaştırırlar. Reddedilmeye karşı duyarlılık, bu yumuşak ve nazik kişilerin sert ve kaba tavırların arkasına saklanmalarına neden olur. Kendilerini cinsel anlamda kanıtlatabilmek için sayısız kişiyle birlikte olabilirler. Bir kişide karar kıldıklarında ise ona tamamen bağlanıp, karşısındaki kişiyi kaybetmemek için kendilerini acındırırlar. Annelerine kızar, babalarıyla yakınlaşmak için özlem duyarlar. Peter Pan sendromu yaşayan erkekler, genellikle aile içi iletişim hatalarının yaşandığı, duygusal paylaşımların olmadığı ortamlarda yetişmiştir. Ebeveynlerine bakıldığında ise sınır koymayan anne-babalar, duygularını tanımayan ve bu



Uzman Görüşü

konudan dolayı aklı karışık olan babalar, aşırı kollayıcı annelerle karşılaşyoruz. Bu erkekler genellikle annelerine karşı kızgınlık duyar ve annelerinin etkilerinden kurtulmak ister. Fakat bunu her denediklerinde suçluluk duyarlar. Öfke patlamalarıyla yaşadıkları tartışmanın sonunu, çocuksu özürlerle kapatma çabasına girerler. Babalarına karşı yabancılaşmış



duygular içindedirler. Hem babalarıyla yakın olmak için büyük bir özlem duyar hem de onun sevgi ve onayını alamayacağına dair keskin düşünceleri vardır.

Eşinize annesi gibi davranmayın Peter Pan sendromu görülen erkeklerin bireyselleşmesinin büyük önem taşır. Ailelerin çocuklarının artık bir yetişkin olduğunu kabullenip, sorumluluk ve görevlerini kendilerini hissettirmesi ve ona göre davranmaları şarttır . Eşlerin ise anne gibi koruyucu, kollayıcı olmak, onların sorumluluklarını üstlenmek, eşlerine çocuk gibi davranmak yerine eşlerine bir birey olduğunu hissettirecek şekilde davranmaları gerekir.

12-17 yaş arasında:

Sorumsuzluk, tedirginlik, yalnızlık ve cinsel

Uzman Görüşü

rol çatışmaları kendini gösterir. İçinde bulunduğu görevlerden kaçıp yalnız kalır.

18-22 yaş arasında: Bu yaşlarda ise kendini fazla beğenme, narsizm ve şovenist tavırlar ağır basar.

23-25 yaş arasında: Belirsiz ve genel bir doyumsuzluk hali, bu doyumsuzluktan şikayet ederek yardım arayışı içinde olma, mutsuz ve rahatsızlık duygularından dolayı şiddetli bir kriz dönemi görülür.

26-30 yaş arasında: Büyümüş bir yetişkin rolü oynar.

31-45 yaş arasında: Evlenen, çocuğu ve işi olan Peter Pan sendromlu kişiler bu yaşlarda her şeyi olmasına rağmen yaşamı sıkıcı bulmakta, hayatı monoton yaşamakta ve ümitsiz bir durum içindedir.

45 yaş üstü: Yaşı ilerleyen erkekler depresif bir duygu durum içinde, ajite davranışlar sergiler. Gençliğini yeniden geri alma düşüncesinde olup; çocuk olmaya çalışma, bulunduğu hayatı sıkıcı bulur ve bu nedenle isyan edip istemediği hayat modundan uzaklaşma çabası içine girer.



Yazar: İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Aslı Çurgunlu

Sağlıklı Yaş Almanın 10 Püf Noktası

Uzun yaşamanın sırrı her ne kadar genetik özelliklerimize de bağlı olsa da yaşam tarzımız ve alışkanlıklarımız da yaşam süremizi ve yaşam kalitemizi önemli ölçüde etkiliyor.

Hareketli olun, sporu günlük yaşamın bir parçası haline getirin

Her yaşa, her kişiye göre spor yapmak mümkündür. Sabah kalkıldığında yapılan germe egzersizleri, yürüyüş, direnç egzersizleri, yüzme, yoga, dans hem vücudu ve kasları zinde tutar, hem de keyif verip mutlu olmayı sağlar. Yaşı ilerlemiş birinin düşme ve yorulma korkusuyla hareketsiz bir yaşam sürmesi son derece yanlıştır. Oluşabilecek kazalardan korunarak hareket edip egzersiz yapmak yaşama sağlıklı yıllar katacaktır.





Bol su için

Su hayattır. Su içmek çok önemsenmeyen ama sağlıklı ve uzun yaşam için en basit sırlardan biridir. “Ben yeterince su içiyorum” diyen birine “Günde kaç bardak içiyorsun?” diye sorulduğuna genelde “2-3 bardak” cevabını verir ki bu miktar hedefin çok altındadır. Canlılığı arttırmak, cilt ve tüm diğer organları beslemek için günde en az 1.5 litre kabaca 8 bardak su içmek gerekir. Sıcak havalarda terle kayıp olacağından bu miktar arttırılmalıdır.

Ruhsal olarak rahatlayın

Hayat her zaman sorunlarla doludur. Bazen bunları çözmek imkansızdır. Bu nedenle çözülemeyecek sorunlarla kendimizi yıpratacağımıza onları kabullenmek ve onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek huzur verir, anda kalmayı sağlar ve hayatı kolaylaştırır. Bu sorunlar çözülme de kabullenme, hayatın iyisi kötüsünü, mutluluğu mutsuzluğunu bir bütün olarak kabul etme ruhsal rahatlamayı sağlar ve sağlıklı uzun bir yaşam vaat eder.

UzmanGörüşü

Sigaradan uzak durun Sıgarasız yaşam hem içene hem de çevre-sindekilere solunabilir güzel bir hava alanı sağlar. Sıgara kalp ve damar hastalıkları,ak-ciğer hastalıkları ve kanser için kanıtlan-mış en önemli risk faktörlerinden biridir ve ne mutlu ki yok edilebilir bir risk faktö-rüdür.

Kazalardan korunun Kazalar maalesef ölüm veya fiziksel hasarla sonuçlanabilir. Yaşanı-lan ortamdaki düşme-ye neden olabilecek kaygan zemin, kayan halılar, fazla eşyalı ortamlar düşme, çarp-ma riskini arttırır. Evin ve çevrenin kazaları önleyecek şekilde dö-şenmesi ve bazı basit önlemlerle riski en aza indirmek gerekir. Yine trafik kazalarından korunmak için gerekli tüm önlemler alınma-lıdır.



Aşılının

Hastalık olmadan önlemek hasta ol-duktan sonra tedavi etmekten daha kolay ve daha az maaliyetli-dir. Her yaş grubunda önerilen aşilar vardır. Mutlaka hekimini-zin önereceğı aşiları uygun zamanlarda yaptırın. Örneğın ileri yaşta grip enfeksiyonu, zatürre gibi hastalıklar ölümcül seyredebilir. Bu nedenle doktorun önereceğı şekilde aşı-lanma çok önemlidir.

Düzenli check-up yaptırın

Hastalıkları belirti vermeden saptamak

Uzman Görüşü

ve gerekli önlemleri almak için doktorun kontrolünde düzenli olarak check-up yaptırmak yaşam süresini ve yaşam kalitesini artırır.

Aile, eş, dost ortamında olun

Sevdiklerimizle olmak, acı, tatlı olayları birlikte paylaşmak, dayanışmak, mutlu ortamlar, buluşmalar yaratmak sağlıklı yaşanacak mutlu güzel yıllar getirir.

Zihinsel aktivitede bulunun

Özellikle demansa karşı korunmada zihni

aktif halde tutmak, gazete, kitap okumak, günlük hayatın içinde olmak, internet kullanmak önemlidir.

Dengeli beslenin

Sağlıklı yaşam için ihtiyaçlara göre dengeli beslenmek ve kilo kontrolü her yaşta çok önemlidir. Özellikle ileri yaşta karşılaşılabilen protein-enerji beslenme bozukluğu önemli bir sağlık problemi olabilir. Beslenme alışkanlığı tamamen bireysel olmakla birlikte yaşam süresini uzattığı kanıtlanmış diyet Akdeniz tipi diyet olmalıdır.





Bahar Yorgunluğunu Bu Besinlerle Yenin

**Yazar: Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme
ve Diyet Uzmanı Aybala Akkılın**

Güneşli bahar günlerinde kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz? Uyku isteği, dikkat eksikliği veya eklem ağrıları gibi yakınmalarınız var mı? Yanıtınız ‘evet’ ise bu şikayetlerinizin nedeni bahar yorgunluğu olabilir!





Uzun ve kasvetli kış günlerinde yavaşlayan metabolizma bahar mevsimine geçiş sürecine adapte olamıyor. Bunun yanı sıra vücudumuzun ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineral depoları da kışın genellikle boşalmış oluyor. Tüm bu faktörlerin etkisiyle, kimi zaman bizi kolumuzu bile kıpırdatamayacak kadar halsiz düşüren ‘bahar yorgunluğu’ tablosu gelişebiliyor. Aslında açık havada düzenli yürüyüş yaparak, bol su içerek, en önemlisi ise sağlıklı beslenerek vücudumuzun kaybettiği enerjiyi yeniden kazanabiliriz.

Antioksidan özellikleri sayesinde bahar yorgunluğuna karşı vücudumuzun daha enerjik olmasında önemli rol oynuyorlar. Her meyve ile sebze



kendine özgü sağlığa yararlı bileşikler içerdiği için rengarenkve çeşitli beslenmek vücudumuz için faydalı olan besin öğelerini almamızı sağlıyor. Ayrıca içerdikleri vitamin ve mineraller nedeniyle bazı besinlerin bahar yorgunluğuna karşı düzenli olarak tüketilmeleri ayrı bir önem taşıyor.

Enginar

Posa, C vitamini, folat, fosfor ve magnezyum gibi mineral içeriği yüksek olan enginar aynı zamanda iyi bir potasyum kaynağı ve en zengin antioksidan kaynaklarından biri. Üstelik bir adet enginar sadece 56 kalori içeriyor. Salatalara eklediğiniz ya da buğulama, haşlama veızgara gibi pişirme yöntemlerini kullanarak hazırladığınız enginarı dereotuyla beraber servis ederek lezzetli bir ikiliye dönüştürebilirsiniz.

Çilek

Çilek, içinde kırmızı rengini veren antosiyanin

SpaBeslenme

maddesi sayesinde yüksek antioksidan özellik gösteriyor. Vücut direncinin artmasına destek olup bahar yorgunluğuyla başa çıkmanıza yardımcı olan çilek, su ve lif açısından da oldukça zengin bir besin. Birporsiyon, yani 10-12 adet çilekle günlük C vitamini ihtiyacınızı da fazlasıyla karşılayabilirsiniz.

Semizotu

İçerdiği A vitamini, çinko, fostor, manganez, bakır ve kalsiyum gibi vitamin ile mineraller nedeniyle 'Süper

gıda' unvanına sahip olan semizotu yüksek miktarda omega-3 yağ asidi içeriyor.Çinko, bağışıklık sisteminin güçlenmesine fayda sağlıyor. Antioksidan görevi üstlenen manganez de enerji üretmek için de önemli. Üstelik semizotu 100 gram başına sadece 16 kalori içeriyor.

Ananas

Ananas özellikle yorgunluğa yol açan ödemin atılmasında büyük etkiye sahip bir meyve. C vitamini açısından zengin olması ve içerdiği bromelain



SpaBeslenme

enzimi sayesinde bağışıklık sistemini koruyor, vücut direncinin güçlenmesini sağlıyor. Lif oranı oldukça yüksek olan ananası günde 2 halkayı geçmeyecek şekilde tüketebilirsiniz.

Bezelye

İlkbahar mevsiminde taze olarak sofralarda yerini alan bezelye birçok vitamin ile demir, manganez, bakır, çinko ve kalsiyum gibi mineraller içermesinin yanı sıra lifli yapısı sayesinde bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Ayrıca sindirim sisteminin rahatlamasına yardım ediyor. Yüksek oranda antioksidan içeriğiyle vücudumuza yüksek enerji sağlıyor.

Erik

Erik bağırsaklarda çözünebilir lif ile yüklü bir besin. Bu sayede hem sindirimi kolay-



SpaBeslenme

laştırıyor hem de kabızlık problemini önlemeye ve çözmeye yardımcı oluyor. Ayrıca birçok vitamin ve mineral içeriyor. İçerdiği yüksek oranda C vitaminiyle bağışıklığı güçlendiriyor. Potasyum, A vitamini ve fosfor yönünden de zengin bir besin. Kan şekerini hızla yükseltmediğı içinkilo vermeyi de destekliyor.

Kuşkonmaz

Beslenme ve Diyet Uzmanı AybalaAkkülahfo-lattan çok zengin olan kuşkonmazın K vitamini açısından da mükemmel bir kaynak olduğunu belirterek sözlerine şöyle devam ediyor:“Bun-ların yanı sıra A vitamini, C vitamini ve demir içeriğı de yüksek bir besin. İçeriğinde barındır-dığı ve sindirilemeyen karbonhidrat grubundan olan inülin ile bağırsak florasında iyi huylu bakterilerin gelişimine katkı sağlayabiliyor.





Kuşkonmaz su yönünden zengin bir besin ve araştırmalara göre uygun hidrasyonu korumak metabolizmayı hızlandırıyor, gün boyu daha fazla kalori yakması için vücudunuza yardımcı oluyor. Tüm bu etkileri sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirerek bahar yorgunluğuna karşı mücadele etmenize katkı sağlıyor”

Pancar

Pancar, hem kökü hem de yaprakları yenilebildiği için vitamin ve mineral içeriği açısından zengin bir besin. Kökü yüksek oranda antioksidan özellik gösteriyor, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı oluyor. Pancar yaprakları da A ve K vitamini açısından zenginler. A vitamini sağlıklı bir bağışıklık sistemi için önemli, K vitamini de kanın pıhtılaşması için şart ve kemik sağlığında önemli rol oynuyor. Posa içeriğiyle de bağırsaklarımızı koruyor, sindirim sistemini güçlendiriyor.



Hint Keneviri İle Gelen Sağlık

Kenevir, 2019'in süper yemeği haline gelebilir mi? Çözünür ve çözölemeyen liflerle dolu, E vitamini bakımından yüksek ve omega-3 ile omega-6 esansiyel yağ asitleri ile dolu kenevirin çok sayıda yararı var.

Bilinçli beslenmeye dikkat eden herkes için kenevir yükselen bir trend oldu. Zararlılara karşı doğal olarak dirençli olan kenevir, haşere ilaçlarına da ihtiyaç duymaz. Daha da iyisi, kenevirin büyüdüğü karbondioksiti alıp dönüştürerek havayı temizler. Lifleri kumaş yapmak için kullanılır; yağı yakıt olarak kullanılır. Ve şimdilerde kenevir tohumları ve yaprakları tabaklarda görölmeye başladı. Kenevir şimdilerde doğal, güvenli ve kendini iyi hissettiren bir besin kaynağı olarak kabul ediliyor.



Bunun ötesinde, şu anda (hükümet tarafından kontrol edilen) kenevir yetiştiriciliği için büyük bir merkez olan Çin, bitkinin doğal iyileşme yeteneklerini uzun zamandır değerlendirmekte. Tıbbi yararlarının, farmakolog Shen Nong tarafından M.Ö. 2700’de denenmesi sonucu ortaya çıktığını söyleyebiliriz. 145-208 yılları arasında başhekim olan Hua

Tuo, anestezi olarak ameliyat gerektiren hastalara esrar vermeye başlamış. Esrar hala bazı geleneksel Çin tıbbi preparatlarında kullanılmaktadır.

Ancak Angie Lam, Kenevir tohumlarının salatalarda, yoğurt ve granolada ve smoot-hie’ler de dahil olmak üzere birçok tarifte yer alan fındıklar için iyi bir alternatif olduğunu söylüyor.

Kenevir tohumu ve yağı, sağlıklı bir yaşam tarzı arayışındaki popülasyonlar arttıkça, Asya’nın her yerine daha kolay erişilebilir hale gelmiş durumda. Ancak restoranlarda şeflerin toplu kullanımı için maliyetlerinden ötürü daha zaman geçmesi gerekiyor. Detoks kafe markası Moises Mehl Nood Food, kenevir ürünlerine olan talebin artacağını düşünüyor. “Kenevir, aynı zaman-

Hayat ilşaretler

da protein açısından da zengin, çok yönlü, sindirimi kolay bir bileşendir. Bitki bazlı diyetlere olan talebin artmasıyla, daha fazla şefin tariflerine keneviri dahil etmeye başlayacağını belirtiyor. Kenevir unundan makarna, kahvaltıda yoğurtlu kenevir tohumları, kenevir yağı salataları insanlar tarafından beğenilmekte. **Moises Mehl'in canlandırıcı kenevir öne-**

risi, kenevir bitkisinin rengi kadar yeşil, sağlıklı ve lezzetli

Malzemeler: 1 su bardağı hindistan cevizi suyu, 225 ml'ye eşdeğer, 1 su bardağı ıspanak, yarım fincan mango, yarım kırmızı elma, 2 yemek kaşığı kenevir tohumu, 1 çay kaşığı limon suyu, yarım fincan buz (isteğe bağlı) 3g tuz, 3g şeker
Yapılışı: Malzemeler birleşene ve kıvam alana kadar karıştırın!



Top10

Yazar: Emre Korkmaz

PLASTİK CERRAHİ İÇİN GİDİLECEK 10 ŞEHİR

Son yıllarda aralarında İstanbul'un da bulunduğu dünyanın 10 şehri estetik ameliyatların merkezi haline geldi.

1

MIAMI

Miami ABD'nin güney bölgesinde bir plastik cerrahi merkezi haline geldi. 18 yaş üstü her 100 bin kişi için 18 plastik cerrahi var. Dünya çapındaki plastik cerrahlar Cleveland Clinic, TheMountSinaiMedical Center ve University of Miami Hospital'da çalışıyor.



NEW YORK

New York, Amerikan kültürünün, gelişmenin ve teknolojinin beşiğidir ve plastik cerrahi söz konusu olduğunda geri kalması söz konusu olamaz. Manhattan'da en az 600 plastik cerrah hizmet veriyor ve şehirde dokuz büyük hastane bulunuyor.





3

RIO DE JANEIRO

Brezilya'da yaklaşık 4 bin 500 plastik cerrah 192 milyon kişiye hizmet veriyor. Rio De Janeiro nispeten düşük maliyetli plastik cerrahiye ulaşmak isteyen medikal turistler için bilinen bir destinasyon haline geldi.

LOS ANGELES

Los Angeles, insanların görünümünü güzelleştirme konusunda oldukça meşhur. Her ne kadar plastik cerrahi burada pahalı olsa da istedikleri görünümü kazanmaları için en şöhretli isimlere hizmet veriyor.





5

SEUL

Güney Kore, yaşları 19 – 49 arasında değişen ve Kore nüfusunun yüzde 20'sini oluşturan en az bir kez estetik ameliyat olmuş kadınlarla kozmetik cerrahi için en geniş pazarlardan birine sahip. Başkent Seul, teknolojik gelişimin yanı sıra plastik cerrahi merkezleri ile de listenin en üstünde yer alıyor.

6

İSTANBUL

Türkiye'nin en büyük şehri İstanbul, düşük tedavi maliyeti, nefis plajları ve kaliteli sağlık bakım hizmetleri ile plastik cerrahi turizmi için çok uygun seçenekler sunuyor.





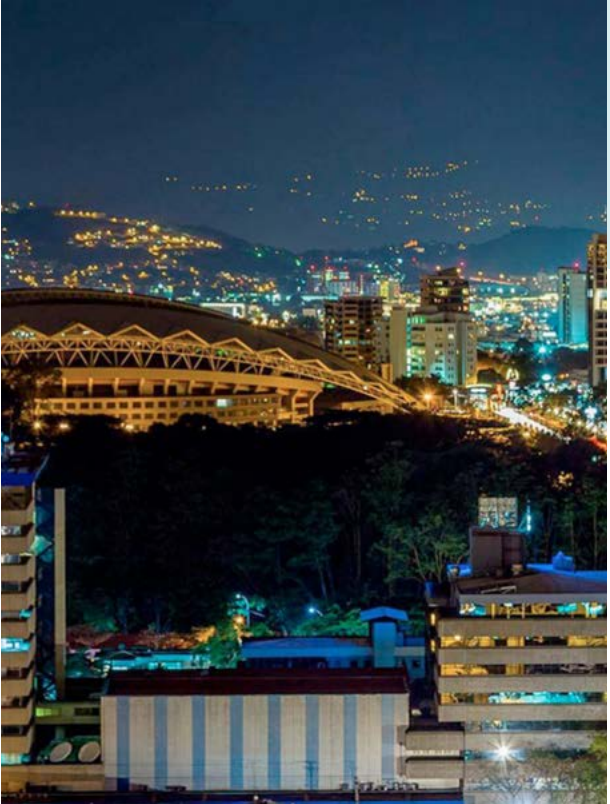
7

BANGKOK

Tayland plastik cerrahide tüm dünyada ün kazanmış ve binlerce Amerikalı hastanın düşük fiyatlarla daha iyi hizmet aldığı bir yer haline gelmiştir. Tayland'daki cerrahlar Amerikan ve Avustralya plastik cerrahlar kurulundan sertifikalıdır.

SAN JOSE

San Jose’de kozmetik cerrahi, ABD’ye göre daha ucuz. Costa Rica ABD’ye birkaç saat uzaklıkta olduğu için ABD’den pek çok hasta burayı tercih ediyor. Clinica Biblicave Hospital CIMA plastik cerrahi için en tanınmış merkezlerdir.





9

MUMBAI

Mumbai'deki plastik cerrahi Hindistan'a medikal turizm ile 1 milyon dolar kazandırıyor. The Academy of Anti – Aging ve Indian Society of Cosmetic Surgery merkezleri yıllardır insanlara plastik cerrahi konusunda en iyi hizmeti sunuyor.

SİNGAPUR

Singapur tüm dünyada en iyi tıbbî hizmet sağlayıcıları arasındadır.Singapur'da hastalara en iyi tıbbi kolaylığı sağlamak için istekli pek çok nitelikli ve etkili plastik cerrah bulunuyor.



Fotoğraf



TİMURTAŞ ONAN

“KİŞİ KENDİSİ İLE MÜCADELE
İÇİNDE OLMALI”

Röportaj: Didem TOPAL



Timurtaş Onan, müzmin bir sinefil olan 13 yaşında gördüğü Michelangelo Antonioni “Blow Up” filminin etkisiyle babasının Kodak Retinette 1-A 35 mm fotoğraf makinesini eline almıştır. Zaman akarken etrafımda olan biteni gözlemlemek ilgisini çekmeye başlamış. Bu gerçekliği doğru anda çekip aktarmak büyük bir tutku haline gelmiş. En çok ilgisini çekense sıradan insanların yaşadılarındaki büyük hikayelerdir.



Fotoğraf

Sizin fotoğrafçılık hikâyeniz nasıl başladı? Timurtaş Onan ismini her yerde duyuran fotoğrafınız hangisiydi?

80'lerde bir agram-dizör edinin siyah beyaz fotoğraf çekmeye ve gece gündüz film yıkayıp basmaya başladım.

Fotoğrafı aramaktan sa sokaklarda yürür insanlarla tanışmayı, onların hikayelerini dinlemeyi severim. Bazen ilginç bir form

dikkatimi çeker. An gelir fotoğraf kendiliğinden oluşur. En önemli şey o anda hissettiğimdir. Bazen kafamın içinde bir müzik duyarım, bir romandan bir iki satır veya bir film sahnesi aklıma gelir. İroni yer yer öne çıkan şeylerden biridir fotoğraflarımda. Sosyal sorunlardaki kaygılarımı da fotoğraflarımla anlatmaya çalıştım bazı projelerimde. Teknik konular ikinci planda



Fotoğraf

gelir.

İsmimi duyuran bir fotoğraf aklıma gelmiyor. Zaman zaman farklı malzeme kullanıp değişik sunumlar yaparak kendimi tekrarlamadığım içindir. Beyoğlu Geceleri, Beyoğlu Neo Klasik, Işık ve Gölgeler Şehri İstanbul, Terk Edilmiş, dışarıdakiler gibi projeler ile bir çok insana ulaşmış olabilirim.

Yaptığınız işle ilgili her zaman sadık kaldığınız bir felsefe ya da prensibiniz var mı?

Yaşamında sağa sola savrulan biri olarak prensip konusunda ne diyebilirim tam olarak bilmiyorum. İş adamlarının veya bürokratların mesleki konularda prensipleri olur aslında. Fotoğraflarını çektiğim insanlara saygı ve sevgi göstermek ve deneyimlerimi tüm isteyenler ile paylaşmak benim için önem-



Fotoğraf

lidir eğer bir prensip olarak sayılabilirse.

Dünyanın her yerinden insanlar gören bir çift göz nelerin ortak olduğunu fark ediyor?

Dünyanın her yerinde insanlar aynı. Baskılardan uzak özgür olarak yaşamak karınlarını doyurmak istiyorlar. Globalleşmenin getirdiği sorunlar tüm toplumları etkiliyor. İnsanlar vahşi kapitalizmin etkisi ile gittik-

çe daha mutsuzlaşıyor ve yabancılaşıyor.

Bazı ülkeler ve kişiler bu durumdan kar sağlarken birçok ülkenin insanları çok büyük sorunlar ile karşılaşmakta. İşsizlik bunlardan bir tanesi. Buna bağlı olarak şiddet artıyor ve baskıcı rejimler gittikçe çoğalıyor. İnsanlar birbirlerine yabancılaştıkça kötülerin cepleri daha çok dolacak bu gidişle. İnsanın doğayla bera-



Fotoğraf

ber şekillendiği kırsal bölgelerden kareler yakalarken, kompozisyonlarınızda renk, doku ve hikaye olarak neler arıyorsunuz? Toprağa bağlı insanların sade yaşamını paylaşmak öncelikle önemlidir benim için. Bu yüzden gittiğim yerlere defalarca gidip bir turist görünümünden sıyrılmak isterim. Gezgin bir fotoğrafçı olmadım hiç. Antalya'da yaşadığım yıllarda (1990-2000)

Elmalı, Korkuteli, Akseki gibi bölgelerde çeşitli köylerde ve yaylalarda çekimler yaptım. Fotoğraflarımda otantik özellikleri vurgulamaktan ziyade o insanların coşkularını, hayallerini, umutlarını hissettirmek daha önemliydi benim için. Renkler, dokular zaten kendiliklerinden var oluyorlar bu muhteşem güzellikteki yerlerde. Bana sadece doğru anda deklanşöre basmak kalıyor.



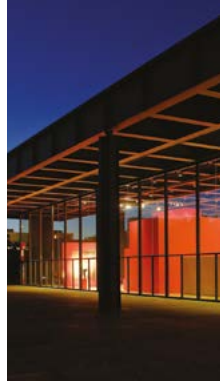
Seyahat

MUHTEŞEM TASARIMLAR BERLİN





Berlin tasarımın değişim-
de öncü olduğu, yüksek
teknoloji, kültür, sanat
ve her alanda yeni ve daha
iyi olan her şeyle sürekli ev-
rilen dinamik bir başkent.
Şehrin DNA'sına işleyen ta-
sarımla, resmi olarak 2006'da,
Alman başkenti UNESCO
tarafından Tasarım Şehri ola-
rak ilan edilip Yaratıcı Şehir-
ler Networkü'ne dahil olan
ilk şehir olmasıyla farkedildi.
Organizasyon şehri "hem
amatör hem de profesyonel
tasarımcılar, yaratıcı beyin-
ler için kreatif endüstrinin
gerçek merkezi. Berlin tasa-
rım ile sosyal, ekonomik ve
kültürel alanlarda muhteşem
ilerlemeler katetti," diyerek
onurlandırdı.





Dizayn merkezli keşifler ve deneyler şehrin ruhunu oluşturan öğelerden biri oldu. Üst sınıf otellerden yenilenen endüstriyel binalara, müze ve galerilerden yerleşim yerlerine Berlin tasarımın her yerde dikkat çektiği gerçek bir tasarım kenti.

TASARIM TATİLİ DAS STUE

Berlin'in kimliğini deneyimlemek için ilk fırsatlardan biri, tasarıma odaklanmış bir otelde konaklamak. Bir zamanlar Danimarka

Büyükelçiliği olan tasarım ödüllü Das Stue, 1930'lardan gelen klasik mimari ile modern eklemelerin şık bir bileşimine sahip. Gözalı iç mekanlar, ortak alanlar ünlü İspanyol mimar ve tasarımcı Patricia Urquiola tarafından yaratıldı. Zevkli tasarımlarıyla dikkat çeken odaları ise yine İspanyol bir mimarlık ofisi olan LVG Arquitectura tarafından ısmarlama mobilyalar, otelin sahipleri ve seçkin sanat koleksiyonerleri tarafından seçilmiş fotoğraf ve sanat eserle-

Seyahat

ri ile döşenmiş. Burası ayrıca Michelin yıldızlı bir restorana ve yalnızca doğal, organik ürünlerin kullanıldığı Susanne Kaufmann Boutique SPA'ya da ev sahipliği yapıyor. www.das-stue.com

HOTEL ZOO

Bir diğer nefes kesici dönüşüm hikayesi ise yalnızca bir yıl önce iki yıllık bir renovasyon sürecinden sonra açılan Hotel Zoo. 1981'de yapımı tamamlanıp özel

bir mülk olarak kullanımına başlanan bu bina, 1911'de bir otele dönüştü ve 1950'li yıllarda uluslararası film yapımcıları için uğrak bir destinasyon oldu. Uzun yıllar Hollywood film endüstrisinde sanat ve set yönetmeni olarak çalışmış olan tasarımcı Dayna Lee'nin de katkılarıyla burası stilistik, orijinal elementleriyle bir film setini andırmakta. Gözalcı ısmarlama odaları daha başlangıçta insanı etkilerken,



Seyahat

otelin girişindeki Diane von Firstenberg'in tasarladığı halının da ünü Almanya sınırlarını aşmış durumda. **www.hotelzoo.de**

25HOURS HOTEL BIKINI BERLIN

Modernitenin her yerinde kendini hissettirdiği 25Hours Hotel Bikini Berlin, 2014 yılında kapılarını açtı. Şık, aydınlık ve endüstriyel zevki yansıtan iç mekanları tanınmış mobilya tasarımcısı Werner Aisslinger tarafından hem şehir kültürünü hemde jungle ve doğa temalarını barındıracak şekilde tasarlanmış. Bir taraf kenti, modern malzemeleri, şehirden manzaraları sunraken diğer taraf doğayı şehrin en eski parkı Tiergarten'daki hayvanat bahçesine bakan tabandan tavana pencereleri, hamaklar, ahşap ve sıcak renk tonlarıyla Berlin'in ortasına getiriyor. En üst katındaki restoran ve barı, terasındaki harika manzarasıyla hem yerel halk hem de ziyaretçiler tarafından sıklıkla tercih ediliyor. **www.25hours-hotels.com**

ESKİ ARTIK YENİ

25Hours Hotel, Bikini Berlin'de bulunuyor. Biki-



Seyahat

ni Berlin Almanya'nın ilk konsept alışveriş merkezi. Yerel sanatçılar ve tasarımcılar tarafından yapılan ürün ve eserlerin satıldığı dükkanların restoranlar, ofisler, sinema ve yenilenme alanlarıyla buluştuğu şehrin içindeki bu küçük rahatlatma noktasının ayrıca 7 bin metrekarelik yeşil bir terası var. Pop-up mağazaları, haftalık etkinlikler, çevredeki binalara yapılan mimari geziler ve caz eliğindeki brunchlarla burası 1950'lerden

kalma özel binalarının tasarımıyla dönüşmüş hallerini ziyaretçilere sunuyor. www.bikini-berlin.de

Kreatif bir ortak alan olarak yeni bir döneme girmiş olan IMA Design Village, şimdi sanatçılar ve tasarımcıları stüdyolar, showroomlar, etkinlik ve dinlenme alanları, dizaynın tam kalbinde yer aldığı, Berlin'de çok popüler bir de cafe ile modern yaşam tarzının en keyifli yaşam alanlarından biri. Mekânda ayrıca Berlin seyahatlerini tasarımın tam ortasında deneyimlemek isteyenler için bir de otel bulunuyor. www.imavillage.com



Yazının
devamı
için
tıklayın



Seyahat



BÜYÜLEYİCİ MAURITIUS

Yazar Mark Smith



Hint Okyanusu'nda bir inci olan Mauritius bir balayı tatilinden çok daha fazlasıdır. Macera sporları ve muazzam sahilleri ile ün kazanan bu yemyeşil tropik ada aynı zamanda dünyanın en iyi spa tesislerine de ev sahipliği yapıyor.

Balayı tatili için çokça tercih edilen Mauritius sizlere uzun kumsallar, hindistan cevizi palmyeleri ve

romantik gün batımı sunuyor. Adaya vardığınız zaman Afrikan, Hint, Fransız ve Çin kültürlerinden birer parça ile karşılaşacaksınız. Eşsiz mutfağı ve sıcakkanlı yerli halkı ile bu adada sömürge döneminden kalma kültür mirasını görebilirsiniz. Rahatlamak ve muhteşem manzara eşliğinde gevşemek isteyenler için burası ideal bir kaçamak yeri olacak. Pek çok etkinlik adanın en güzel

Seyahat

köşelerinde yer alan lüks otellerin bulunduğu kıyıda gerçekleşiyor. Burada yunuslarla yüzebilir, derin dalış yapabilir veya ıssız bir alanı ziyaret edebilirsiniz. Doğaseverler ünlü Pamplemousses Botanik Bahçesine gitmeyi tercih ederken, maceraperestler dağ yürüyüşü yapmak ve kuşları izlemek için Black Ricer Gorges Ulusal Parkı'na gidebilir. Şeker kamışı üretimi buradaki en temel endüstridir ve bunun bir yan ürünü olan rom gün boyu yaptığınız gezilerin ardından dinlenmek için havuz başında yudumladığınız harika kokteyllerin temel içeriğini oluşturuyor.

Sığ göllere siper oluşturan büyük kayalıklarla çevrili bu ada şnorkelle yüzme ve dalış gibi su sporlarını popüler kılmakla birlikte aynı zamanda

da serbest yüzmek veya sadece kumsalda uzanıp güneşlenmek isteyenleri de ağırlıyor. Bunun dışındaysa spa manzarası bölgenin tropik ortamı ile uyum içerisinde. Ayrıca son derece ilgili terapistler burada hindistan cevizi yağı ile frangipani tropik bitkisini yöreye özgü yağlarla karıştırarak Afrikan usulü



Seyahat



Seyahat

masaj teknikleriyle terapiler gerçekleştiriyor. Spa tesisleri ise hem iklimle hem de konumla uyumlu bir şekilde işliyor ve pek çoğu sahillere veya çiçekli bahçelere doğru açılıyor. Kısacası bu spa severler için bir cennet.

LUX BELLE MARE'DE LUX ME SPA

Canlı kumsal hayatı ve adadaki en büyük havuzuyla, Lux Belle

Mare Mauritius'un doğu kıyısında bir incidir. Dünyaca tanınmış Kelly Hoppen'in yeniden tasarladığı modern sütünler ve deniz manzaralı villalar kumsaldan yalnızca birkaç adım ötededir. Burada tekne turuna çıkabilir, bir su sporu öğrenebilir veya havuz başında dondurma keyfi yapabilirsiniz. Otelde evinizi ücretiz arayabileceğiniz kırmızı telefon kulübesi





ve gizli bir bar gibi eşsiz detaylarla karşılaştacaksınız. Gün içerisinde öğle yemeğini yemek kamyonunda yapabilir, akşamları ise Çin mutfağından Hint mutfağına kadar çeşitli yemekler tadebilirsiniz. Misafirlerin ihtiyaçlarıyla ilgilenen bir personel eşliğinde spa yolculuğuna başlayabilirsiniz. Doğa yürüyüşü, meditasyon, egzersiz ve Zhengliao Çin Tıbbı terapisini bir araya getiren Wellbe-

ing Safari programına katılabiliyorsunuz. Lux'un özeli bir hizmeti olan bu terapi, moxa terapisi ve kupa çekme (hacamat) yöntemi ile ağrılara şifa veriyor. Spa tesislerinde ayrıca yüz bakımı ve Tay masajından Bali geleneklerine kadar pek çok türü bulunan Asya masajları ile birlikte dinlenme havuzu ve rahatlama yatakları bulunuyor. **www.luxresorts.com**

Seyahat

FOUR SEASONS RESORT MAURITIUS ANAHITA'DAKİ SPA TESİSLERİ

Adanın doğu kıyısındaki sessiz şeritte yer alan Four Seasons Mauritius Anahita tam anlamıyla size özel lüks hizmetler sunuyor. Özel adası, sakın gölü ve el değmemiş kumsalları ile, bu otelde misafirlere özel havuz veya bahçeli villa gibi seçenekler sunuluyor. Otelde her yaşa uygun su sporları ve dalış aktiviteleri gerçekleştiriliyor. Konforlu şezlongları, bakir kumsalları ve ilgili personeli eşliğinde

kokteylinizi yudumlayabilirsiniz. İtalyan mutfağından yemekler ve ızgara menüler sunulan ana binada balık havuzunu izleyerek yemek yiyebilir veya Bambou adlı kumsal barda sakın bir akşam yemeği tercih edebilirsiniz. Four Seasons'ın herhangi bir şubesinde kalan pek çok misafir spa tesislerinden faydalanabilir.

Yazının
devamı
için
tıklayın

