

MEDITOUCH

Sağlıklı Güzelliğin Adresi

SONBAHAR GÜZELLİĞİ
MEDITOUCH İLE
BULUŞUYOR

SONBAHAR İŞİLTİSİNE HAZIR OLUN!

EYLÜL-EKİM-KASIM 2024

SAYI: 003

Bir güzellik merkezinden daha fazlası...

İÇERİKLER

- 2 Şubelerimiz
- 3 Editör'ün Mesajı
- 5 Meditouch'ın Hikayesi
- 7 Kışın Nasıl Fit Kalınır?
- 9 Cilt Tipinizi Nasıl Belirlersiniz?
- 11 Cilt Tipinize Özel Rutinler ve İpuçları
- 12 Bunları Biliyor Musunuz?
- 13 Burç Yorumları
- 15 Yeni Nesil Mezoterapi: Jetpeel
- 17 Hidratasyonun Sağlık Üzerindeki Önemi
- 19 Uyku Kalitesini Arttırmak için İpuçları
- 20 Saçın Daha Hızlı Uzamasını Sağlayan Yöntemler
- 22 Güneş Koruyucu Kullanmanın Önemi
- 23 Yaz Sonrası Cilt Bakımı Detoksu
- 24 Yüzümüze Yansıyan Işınlara: Led Terapi
- 25 Yazın Yıpranan Cildinizi Sonbahara Hazırlayın: Adım Adım Rehber
- 27 Yaşama ve Kadın Olmaya Tutunma
- 28 Şeker Detoksu: Sağlığınızı Geri Kazanmanın İlk Adımları
- 29 Merkezimizde Kullanılan Ürünler
- 31 Serumların Cilde Etkileri
- 32 Soğuk Havalarda Cilt ve Dudak Kuruluğu
- 33 Stres Yönteimi için Doğal Yöntemler
- 34 Kış Düşününe Hazırlık: Kusursuz Bir Gelin Olmanın Sırları
- 35 Fiziksel Açlık mı Yoksa Duygusal Açlık mı?
- 36 Veganik ve Vegan Beslenme: Farklar ve Sağlık Üzerindeki Etkileri
- 37 Ketojenik Diyet: Yararları ve Riskler
- 38 Aquapure Nedir?
- 39 Frozen Face Nedir?
- 40 Lazer Epilasyon Sürecinde Kullanılan Bakım Ürünleri
- 41 Soprano Titanium Lazer Epilasyon & Soğuk Hava
- 43 Medi Club Avantajları
- 45 Sosyal Medyanın Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkisi
- 47 Ülkelerin İklimlerinin Cilt Sağlığına Etkileri
- 49 Kadın Sağlığı ve Lazer Epilasyon Süreci
- 51 Q Switch/ND-YAG Lazer Nedir?
- 52 Cilt Uzmanınızdan Öneriler
- 53 Emslim Nedir?

ŞUBELERİMİZ

ATAKÖY GENEL MERKEZ

Route İstanbul Rezidans Ataköy 7-8-9-10.Kısım Mah
Çobançeşme
E-5 Yanyol Cd. No:6/1 B Blok Dükkan:07, 34158
Bakırköy/İstanbul

02124344444

info@meditouchbeauty.com.tr

BAĞDAT CADDESİ

Caddebostan Mah. Bağdat Cad. NO: 273 İç Kapı No: 4
KADIKÖY / İSTANBUL

02124344444

info@meditouchbeauty.com.tr

BEYLİKDÜZÜ

Barış Mah. Belediye Cad. Ginza Lavinya No.30
İçkapı No.258 BEYLİKDÜZÜ / İSTANBUL

+90 542 831 32 66

meditouchbeylikduzu@hotmail.com

İZMİR

Adalet Mahallesi, Haydar Aliyev Caddesi, 34/2A,
J7 Blok, BAYRAKLI/İZMİR

+90 532 529 69 65

meditouchizmir@gmail.com



Sağlıklı Güzelliğin Adresi



Daima
Kaliteli
Hizmet



Modern
Teknolojik
Cihazlar



Cildiniz
Sizin İçin
En İyisi



En İyi
Uzmanlar,
Tecrübeli
Ekip

Editör'ün Mesajı

Değerli Meditouch Okurlarımız,

Sonbaharın serin ve renkli günlerine merhaba dediğimiz bu özel sayımızda, sizlerle birlikteyiz. Dergimizin bu sayısında, mevsimin getirdiği yenilikler ve ilham verici hikayelerle dolu bir yolculuğa çıkıyoruz. Meditouch'ın hikayesinden başlayarak kaliteli hizmetin sunduğu imkanları sizlerle paylaşmak için buradayız!

Sonbahar, doğanın yeniden doğuşunu, yani dönüşümün ve değişimin zamanını simgeler. Bu mevsimde, ruhumuzu besleyecek yaratıcı içerikler, mevsimsel cilt bakımları, bölgesel incelmanın yenilikçi teknolojisi, hayata dair ufak ipuçlarını ve lazer epilasyon hakkında bilinmeyen gerçekleri gibi bilgilerle karşınıza çıkmaya hazırlandık. Umuyoruz ki bu sayımız, ilham verici düşüncelerle dolu bir okuma deneyimi sunacaktır.

Siz değerli okurlarımızın desteği ve geri bildirimleriyle daha da güçleniyoruz. Duygularımızı ve düşüncelerimizi paylaşmanın önemine inanıyor; her bir sayfanın, hayatınıza dokunmasını umuyoruz.

Şimdiden keyifli okumalar dileriz!

Rabia Gündüğüdu

Doğa Sayan



**Meditouch Marka Kurucusu
Ezgi Maraşlı**



MEDITOUCH'IN HİKAYESİ

2013 yılından itibaren çeşitli hastanelerde medikal estetik işletmeleri yönettim. Tüm tecrübelerimi dışarıda bir marka çatısı altında birleştirmeye karar verdiğimde, 2022 senesiydi. Öncesinde uzun yıllar sağlık sektöründe yöneticilik yapmış olmam, medikal estetik işletmesi kurma cesaretini bende oluşturdu. Sağlık sektöründen geliyor olmanın verdiği esinti ile markamın başına "MEDİ" eklemek istedim. Sonrasında ise en büyük hayalim güzellik adına tüm kadınlara dokunabilmektir. Bu yüzden markamın ismi MEDITOUCH olarak doğdu.

Hiç unutmam; Ataköy Merkez için kiralık yer ararken, tek başına bir kadın olarak dükkanlar arasında yürüdüğüm yolda nasıl gözyaşları döktüğümü... Evde bir çocuğun sorumluluğu ve maddi olarak bu yüklerin altından nasıl kalkacağım duyguları arasında sıkışıp kalmıştım. Ama günün sonunda sadece "Ben bu işi başaracağım" düşüncesi vardı. Başka çarem yoktu; ya batacaktım ya çıkacaktım. Bir kadın, kimseden destek almadan da kendi iş gücüne güvenerek bir iş yeri kurabilirdi. Güvendiğim tek şey vardı; 15 yıllık iş tecrübesi, çok çalışmışlık ve bundan sonra da çok çalışacak olmak.

Ataköy şubesi kurulduğunda, birçok kadın dışından tırnağından arttırıp bana gelerek hizmet aldı ve ben de onlara tüm şeffaflığımla hizmet sundum. Tek bir mottom vardı; ne pahasına olursa olsun, ticari kaygıları görmezden gelerek, yanlışla yanlış, doğruya doğru diyecektim. Beni en çok benimsemelerinin sebebi de bu oldu. "Ezgi Hanım biliriz ki, kendi iş yerinde de yanlış bir şey yapılırsa bunu gönül rahatlığı ile söyler ve bir sonraki adım olarak danışanına sahip çıkar, hatasını düzeltmek için elinden geleni yapar."

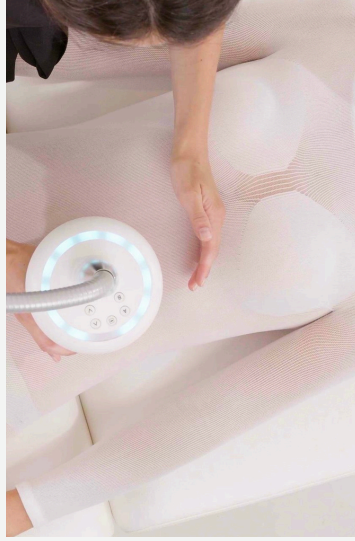
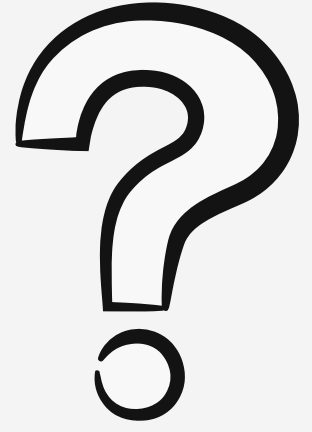
Ben aslında bir başarı hikayesi değilim. Ben, başka çare bırakılmamış, küçük yaşta gücünü eline almak zorunda kalmış, ötekileştirilmeye çalışılmış ancak buna asla izin vermemiş sizler gibi bir kadını.

Bu dünyada gücünüz kadar var olduğunuzu unutmayın. Sizi çok seviyorum ve her adımınızda sizlerle gurur duyuyorum.



**“HER BAŞARININ ARKASINDA
BÜYÜK ACILAR VARDIR.
ÇOK ACILAR ÇEKTİM AMA
HER ZERRESİNE DEĞDİ.
MEDITOUCH, BİR KADININ VAROLUŞ
HİKAYESİNİ TANIMLIYOR. ”**

KIŞIN NASIL FİT KALINIR



Soğuk havaların yaklaştığı bu dönemde, kışın fit kalmak hepimiz için bir zorluk olabilir. Ama bu süreci keyifli ve motive edici hale getirmek de mümkün! İlk adım, düzenli bir egzersiz rutini benimsemek. Kış aylarında dışarıda spor yapmak zorlaşabilir, ancak evde yapılabilecek birçok egzersiz seçeneği bulunuyor. Pilates, yoga veya basit vücut ağırlığı egzersizleri ile hem vücudunuzu formda tutabilir hem de ruh halinizi iyileştirebilirsiniz. Beslenme de kışın fit kalmanın önemli bir parçası. Mevsim sebzeleri ve meyveleriyle zenginleştirilmiş, dengeli bir beslenme programı oluşturmak, enerjinizi yüksek tutmanıza ve gereksiz kilo alımını önlemenize yardımcı olur. Özellikle lif açısından zengin gıdalar tüketmek, sindirim sisteminizi düzenlemeye ve tok kalmanıza destek olur.

Bir diğer etkili yöntem ise, düzenli LPG Alliance seanslarıdır. Bölgesel incelme ve sıkılaşıma sağlamak için LPG Alliance, vücuda zarar vermeden istenilen sonuçları elde etmenizi sağlar. Özellikle kış aylarında, daha az hareket ettiğimiz dönemlerde LPG Alliance ile formunuzu koruyabilirsiniz.

Son olarak, su tüketimini unutmamak gerek! Soğuk havalarda su içmek zor gelebilir, fakat yeterli miktarda su içmek, metabolizmanızı canlı tutar ve cildinizin sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

Kışın fit kalmanın sırrı, küçük ama etkili adımlarla sağlığınıza yatırım yapmaktan geçiyor. Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve LPG Alliance gibi etkili yöntemlerle kış mevsimini fit bir şekilde geçirebilirsiniz.

Unutmayın, kendinize iyi bakmak her mevsim önemli!



%71 SIKILIK

3 seans sonrasında: Kadınların %71'i ciltlerinin sıkılığında iyileşme bildirdi.

-5,2 CM

YAĞ YAKIMI

12 seans sonrasında: Bel çevresinde 5,2 cm'ye kadar ölçülen incelme

%67 AZALMA

3 seans sonrasında: Kadınların %67'si ciltteki portakal kabuğu görünümünün azaldığını bildirmiştir.

*DermScan Endermologie@çalışması, 2016

www.meditouchbeauty.com.tr

Piyasada mevcut olan birçok tekniğin aksine LPG® endermologie, %100 doğal bir alternatif sunuyor: estetik olmayan tüm belirtiler (kırıksıklıklar, elastikiyetini kaybetmiş cilt, bölgesel olarak direnen yağ, selülit görünümü ve daha fazlası) ile savaşmak adına cildimizdeki cansız hücre etkinliğini uyarmak. Hücrelerin mekanik olarak uyarılması endermologie® olarak adlandırılır, böylelikle bu hücrelerin doğal ve ağrısız bir şekilde uyanmaları sağlanır.

CİLT TİPİNİZİ NASIL BELİRLERSİNİZ?

Cilt tipimizi belirlemek, cildimize en uygun bakımı uygulamak için atmamız gereken ilk adımdır. Ama çoğu zaman, cildimizin ihtiyaçlarını anlamak, karmaşık ve zorlayıcı görünebilir. Oysa ki, doğru cilt tipini belirlemek, aslında sanıldığından çok daha kolaydır. Gelin, cilt tipinizi nasıl belirleyebileceğinizi, yağlı, karma ve kuru ciltler için nelere dikkat etmeniz gerektiğini birlikte keşfedelim.

Cilt Tipinizi Belirlemenin Yolları

Cilt tipinizi belirlemenin en basit yolu, cildinizi gözlemlemektir. İlk olarak, yüzünüzü nazik bir temizleyici ile yıkayın ve kurulayın. Ardından, herhangi bir ürün kullanmadan yaklaşık bir saat bekleyin. Bu süre içinde cildinizin nasıl tepki verdiğini dikkatlice gözlemleyin.

- **Yağlı Cilt:**

Eğer cildinizin T bölgesi (alın, burun, çene) ve yanakları parlak ve yağlı görünüyorsa, büyük olasılıkla yağlı bir cilt tipine sahipsiniz demektir. Yağlı cilt, genellikle genişlemiş gözenekler ve sık sık sivilce ya da siyah nokta oluşumu ile de kendini belli eder. Eğer gün içinde cildinizde sık sık parlama oluyorsa ve bu durum sizi rahatsız ediyorsa, bu da yağlı cildin bir işareti olabilir.



Yağlı Cilt Örneği

CİLT TİPİNİZİ NASIL BELİRLERSİNİZ?

- Karma Cilt:

Cildinizin T bölgesi yağlı, yanaklarınız ise kuru ya da normal hissediliyorsa, karma cilt tipine sahipsiniz. Karma ciltler, genellikle bakım ürünlerini seçerken en çok zorlanan cilt tipidir. Çünkü aynı anda hem nemlendirici hem de yağ dengeleyici ürünlere ihtiyaç duyarlar. Özellikle T bölgesindeki yağlanma ve yanaklardaki kuruluk, bu cilt tipinin en belirgin özelliğidir.



- Kuru Cilt:

Cildiniz gerilmiş, pürüzlü ya da pul pul dökülme eğilimindeyse, kuru cilt tipine sahipsiniz. Kuru cilt, genellikle ince gözeneklere sahip olur ve nem eksikliği nedeniyle mat bir görünüme sahip olabilir. Özellikle soğuk havalarda ya da klima gibi ortam koşullarında cildiniz daha fazla kuruma eğilimindeyse, bu kuru cildin bir işareti olabilir.



CİLT TİPİNİZE ÖZEL RUTİNLER VE İPUÇLARI

Cilt tipinizi belirledikten sonra, cildinize uygun bakım rutinini oluşturmak çok daha kolay hale gelir. İşte her cilt tipine özel ipuçları:

YAĞLI CİTLER

Yağlı ciltler, genellikle fazla sebum üretimi nedeniyle parlama eğilimindedir. Bu yüzden, cildinizi aşırı kurutmayan ama fazla yağı dengeleyen bir temizleyici kullanmanız önemlidir. Ayrıca, yağsız ve su bazlı nemlendiriciler tercih etmek, cildinizin ihtiyacı olan nemi sağlarken, ekstra parlama yapmasını engeller. Haftada bir ya da iki kez, gözenekleri temizlemek için hafif bir peeling uygulaması yapabilirsiniz.

KARMA CİTLER

Karma ciltler, iki farklı cilt tipini bir arada barındırdığı için, bölgesel bakım uygulamak en doğru yaklaşım olacaktır. T bölgesine yağ dengeleyici ürünler uygularken, yanaklarınıza nemlendirici ve besleyici ürünler kullanabilirsiniz. Cildinizin ihtiyaçlarını dengelemek, karma cildinize en iyi şekilde bakmanın anahtarıdır.

KURU CİTLER

Kuru ciltler, sürekli nemlendirilmesi gereken cilt tiplerindedir. Bu nedenle, yoğun nemlendirici kremler ve hyaluronik asit içeren serumlar kullanmak cildinize ihtiyaç duyduğu nemi kazandıracaktır. Cildinizi aşırı sıcak suyla yıkamaktan kaçının, çünkü bu cildinizin daha fazla kurummasına neden olabilir. Ayrıca, düzenli olarak peeling yaparak, ölü derilerden arındırılmış ve pürüzsüz bir cilt elde edebilirsiniz.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Cilt bakımı, sadece güzellik için değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzı için de vazgeçilmezdir. Peki, cilt bakımının tarih boyunca nasıl geliştiğini ve bugün nelere dikkat etmemiz gerektiğini biliyor musunuz? İşte cilt bakımıyla ilgili şaşırtıcı bilgiler:

Kleopatra'nın Eşek Sütü Banyoları

Antik Mısır'ın efsanevi kraliçesi Kleopatra, cildinin güzelliğini ve gençliğini korumak için düzenli olarak eşek sütü banyoları yapardı. Eşek sütü, doğal laktik asit içeriği sayesinde cildi nazıkçe eksfoliye eder ve nemlendirir. Bugün hala bazı lüks cilt bakım ürünlerinde eşek sütü kullanılmaktadır.

Güneş Kremi Kullanımı Ne Kadar Eski?

Güneş kremi kullanımı sanıldığı kadar yeni değil! Eski Mısırlılar, ciltlerini güneşin zararlı etkilerinden korumak için pirinç kepeği yağı ve yasemin gibi doğal maddeler kullanırlardı. Ancak modern güneş kremleri, 20. yüzyılın ortalarında geliştirildi ve cilt kanserine karşı koruma sağlamak için geniş çapta kullanılmaya başlandı.

Peeling'in Kökeni Nereden Geliyor?

Cilt peelingi, cildi ölü hücrelerden arındırmak için eski zamanlardan beri kullanılan bir yöntemdir. Romalılar, deniz tuzu ve zeytinyağı karışımıyla ciltlerini ovardı. Bugün ise daha gelişmiş formüllerle yapılan kimyasal ve mekanik peelingler, cildi yenilemek ve daha parlak bir görünüm kazandırmak için kullanılıyor.

Anti-Aging Ürünlerinin Yükselişi

Yaşlanma karşıtı (anti-aging) ürünler, günümüz cilt bakımının en popüler kategorilerinden biridir. Ancak bu kavram yeni değil; 16. yüzyılda Avrupalı soylular, genç görünmek için yüzlerine inci tozu ve limon suyu sürerdi. Günümüzde ise retinol, hyaluronik asit ve antioksidanlar gibi bilimsel olarak kanıtlanmış içerikler, yaşlanma belirtilerini geciktirmede önemli rol oynuyor.

Kore Cilt Bakım Rutini: Neden Bu Kadar Popüler?

Son yıllarda, Kore cilt bakım rutini dünya genelinde büyük bir ilgi görüyor. Çok aşamalı bu rutin, temizleme, tonik, serum, nemlendirici ve güneş kremi gibi adımlardan oluşur ve cilde maksimum fayda sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Kore cilt bakım ürünleri, doğal içerikleri ve yenilikçi formüllerleriyle bilinir ve cilt bakımı tutkunları tarafından sıkça tercih edilir.

Doğal ve Organik Ürünler: Gerçekten Fark Yaratıyor mu?

Son dönemde, cilt bakımında doğal ve organik ürünlere olan ilgi arttı. Aloe vera, hindistancevizi yağı ve yeşil çay gibi doğal içerikler, cildi besleyen ve koruyan özellikleriyle öne çıkıyor. Ancak "doğal" etiketi taşıyan her ürünün cilt için faydalı olmadığını unutmamak gerekir. Bu yüzden, ürünlerin içeriklerini dikkatle incelemek önemlidir.

Uyku ve Su: En Eski Güzellik Sırları

Yeterli uyku almak ve bol su içmek, cilt sağlığı için en temel ve en etkili yöntemlerden ikisidir. Uykusuzluk ciltte donukluğa ve kırışıklıklara yol açarken, su içmek cildi içten dışa nemlendirir ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Bu basit ama etkili yöntemler, yüzyıllardır cilt bakımının vazgeçilmez unsurları arasında yer alıyor.

Cilt bakımı, geçmişten günümüze uzanan köklü bir geçmişe sahip. Her dönem, güzellik ve sağlık adına farklı yöntemler ve ürünler geliştirilmiştir. Bugün ise hem geleneksel hem de modern yaklaşımları birleştirerek, cildimize en iyi bakımı sağlayabiliriz. Unutmayın, cildiniz sizin en değerli giysisinizdir; ona iyi bakın!

ÜÇ AYLIK DÖNEMDE SENİ NELER BEKLİYOR?

2024'ün son çeyreğinde (Eylül, Ekim ve Kasım) burçları bekleyen olaylar oldukça dinamik ve değişken.

Koç (Mart 21 - Nisan 19)

Koçlar için bu dönemde ilişkiler ön plana çıkıyor. Eylül ayı boyunca Uranüs retrosu, beklenmedik değişikliklere yol açabilir. Özellikle Kasım'da partnerliklerde ciddi kararlar alabilirsiniz. Kariyer ve finansal konular Ekim ayında denge arayışınızı artıracak.

Boğa (Nisan 20 - Mayıs 20)

Boğa burçları için bu dönem sağlık ve iş hayatına odaklanma zamanı. Özellikle Eylül ayında yeni projeler ve fırsatlar sizi bekliyor. Ekim ve Kasım aylarında ise ilişkilerinizde önemli gelişmeler olabilir, özellikle Mars'ın geri hareketi sırasında içe dönük bir süreç yaşayabilirsiniz.

İkizler (Mayıs 21 - Haziran 20)

Eylül ayında kariyerinizde yükselme ve yeni fırsatlar öne çıkıyor. Ancak Kasım ayında Mars'ın geri hareketi sırasında duygusal olarak zorluklar yaşanabilir. Yeni başlangıçlar ve sosyal çevrenizle ilgili gelişmeler de bu dönemin dikkat çeken konuları olacak.

Yengeç (Haziran 21 - Temmuz 22)

Yengeçler için Eylül, ev ve aile konularına odaklanma zamanı. Mars, Eylül başında Yengeç burcuna geçiş yapıyor ve bu durum özellikle ev ve aile içinde daha yoğun hisler yaratabilir. Ekim ve Kasım ayları ise kişisel hedeflerinizde daha fazla odaklanmanız gereken bir dönem.

Aslan (Temmuz 23 - Ağustos 22)

Bu dönemde Aslanlar için kariyer ve toplumsal statü önemli. Eylül ayında yeni iş fırsatları ve projeler dikkat çekerken, Kasım ayında Mars retrosu ile birlikte kişisel ilişkilerde gerilimler yaşanabilir. Yine de Kasım ayında yaratıcılığınız zirvede olacak.

Başak (Ağustos 23 - Eylül 22)

Başak burçları için Eylül ayında yenilenme dönemi başlıyor. Özellikle iş ve sağlık konularında önemli kararlar alabilirsiniz. Ekim ve Kasım aylarında ise kişisel projeler ve yeni başlangıçlar ön planda olacak.

Terazi (Eylül 23 - Ekim 22)

Terazi burçları için Eylül ayı yoğun sosyal aktivitelerle geçerken, Ekim ve Kasım aylarında ilişkilerde denge arayışınız artabilir. Kasım'daki Mars retrosu, duygusal patlamalar ve içsel sorgulamalara yol açabilir.

Akrep (Ekim 23 - Kasım 21)

Bu dönem Akrep burçları için içsel değişim ve dönüşüm süreci olarak öne çıkıyor. Eylül ayında kariyer odaklı olacaksınız ancak Kasım ayında ilişkilerde büyük değişiklikler ve duygusal zorluklar yaşanabilir.

Yay (Kasım 22 - Aralık 21)

Yay burçları için bu dönem özellikle eğitim, seyahat ve kişisel gelişim konularında önemli fırsatlar sunuyor. Kasım ayı, özellikle kariyerinizde ve hedeflerinizde büyük adımlar atacağınız bir dönem olacak.

Oğlak (Aralık 22 - Ocak 19)

Eylül ayı Oğlaklar için finansal konulara odaklanma zamanı. Özellikle yatırım ve maddi konularda dikkatli olmalısınız. Kasım ayında ise iş hayatınızda bazı zorluklar ve engeller ortaya çıkabilir, ancak sabırlı olursanız büyük kazançlar elde edebilirsiniz.

Kova (Ocak 20 - Şubat 18)

Kova burçları için bu dönem kişisel ilişkiler ve iş hayatında dengeyi bulma zamanı. Eylül ayında sosyal çevrenizle ilgili değişiklikler yaşanabilir. Kasım ayında ise Mars retrosu ile birlikte duygusal anlamda daha içe dönük bir süreç yaşayabilirsiniz.

Balık (Şubat 19 - Mart 20)

Balık burçları için Eylül ayı iş ve sağlık konularında denge kurma dönemi olacak. Ekim ve Kasım aylarında ise kişisel ilişkiler ve yaratıcı projeler ön plana çıkacak.

Bu genel yorumlar, burcunuza göre size neyin beklediğine dair bir fikir verebilir.

Ancak yükselen burcunuzun etkilerini de göz önünde bulundurmanız tavsiye edilir.



YENİ NESİL MEZOTERAPİ: JETPEEL

JetPeel Pro, cilt yenileme ve tedavi seçeneklerinde kullanılan bir estetik cihazdır. JetPeel, özellikle cilt ürünleri yüksek hızlı ve kontrollü bir şekilde sıvı (genellikle özel serumlar) püskürtme teknolojisi ile bilinmektedir. Bu uygulama, cilt kartı oksijen ve üreticinin yanı sıra, cilt bakımının daha derinlere ulaşmasını sağlar.

JetPeel Pro'nun Özellikleri ve Faydaları

1. Hızlı ve Etkili : Cilt terapi seansları genellikle kısa sürer ve hemen ardından günlük yaşamınıza dönebilirsiniz.
2. Ağrısız Uygulama : JetPeel tedavisi, ağrıya neden olmadan yapılan bir işlem olduğu için, anestezi keser.
3. Cilt Yenileme : Cildin ölü kalıntılarının temizlenmesine ve cildin yenilenmesine yardımcı olur. Bu da daha pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümü sağlar.
4. Hidrasyon : Uygulama sırasında kullanılan serumlar, cildin nem seviyesini artırır ve daha iyi bir görünüm elde edilmesine yardımcı olur.
5. Çeşitli Cilt Sorunları için Uygulanabilir : Akne, görünüm belirtileri, yaşlanma belirtileri ve cilt tonunun özellikleri gibi birçok cilt problemini hedefleyebilir.
6. Cilt Gençleştirme : Cildin elastikiyetini artırır ve ince çizgileri onarmaya yardımcı olur.

SÜREÇ

1. Danışma : İşlemden önce, cilt tipiniz ve gereksinimleriniz hakkında bir uzmana erişim önemlidir.
2. Hazırlık : Cilt bakımları ve yapılması gereken serumların hazırlanması.
3. Uygulama : JetPeel cihazı, cilde yüksek oranda sıvı püskürtmek için kullanılır. Bu işlem, cilt yüzeyini soyarak temizlerken, aynı zamanda aktif modda cilde erişmesini sağlar.
4. Sonuçlar : Uygulamanın ardından sonuçlar hemen görülebilir; Cildin daha pürüzsüz ve sağlıklı bir şekilde üretilmesi sağlanır.





"GÜZELLİĞİ, CİLDİNLE
ORTAYA ÇIKAR."

HİDRATASYONUN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ÖNEMİ



Su, vücudun temel ihtiyaçlarından biridir. Vücudun ortalama %70'i sudan oluşur. Vücudun sağlıklı işleyebilmesi, fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için ve sağlık problemleri yaşamamak için gün içerisinde yeterli miktarda su içilmelidir. Vücudunuz her gün, yaklaşık 2500 ml su kaybeder. Yazın, sıcak günlerde bu miktar artış gösterebilir. Kaybedilen suyun yaklaşık olarak 1500 ml'si idrarla atılır. Terleyince de insan vücudundaki su buharlaşır ve bu da su kaybına neden olur. Ayrıca dışkı ile ve solunum ile de vücuttaki su harcanır. Vücudun gün boyu kaybettiği suyu yerine koymak, enerji kaybı ve sağlık sorunları yaşamamak için yetişkin bir insanın bir günde ortalama 2-3 litre arası su içmesi gerekir.

Çok su içmek istiyor ancak yeterli miktarda su içmekte zorlanıyorsanız telefonunuza ya da akıllı saatinize bir su içme alarmı kurabilirsiniz. Ayrıca evde ya da iş yerinde gözünüzün önünde bir sürahi içinde su ve hemen yanında bardak buldurmak da su tüketiminizi artıracaktır.

Çok su içmenin faydalarını gözden geçirmek de su içme motivasyonunuzu artıracaktır.

Çok su içmenin faydaları genel olarak aşağıdaki gibidir:

- Ağrıları giderir ya da azaltır. Baş ağrısı, eklem ağrısı ve egzersiz esnasında kramplar yaşıyorsanız su tüketiminizi gözden geçirmeli, günlük iki litre su içmeye özen göstermelisiniz.
- Böbrek sağlığını korumada etkilidir. Toksinlerin atılmasını sağlar.
- Metabolizmayı hızlandırır ve enerji verir. Halsizlik, enerji düşüklüğü ve yorgunluk hissi yaşıyorsanız bol su tüketebilirsiniz.
- Ağız sağlığı için faydalıdır. Yeterli su tüketmeyenler ağız kokusu problemi yaşayabilir.
- Sindirim sistemi için faydalıdır. Bağırsakların çalışmasını sağlar. Vücuttaki ödemin atılmasına yardımcı olur.
- Vücuttaki tüm organların, dokuların ve hücrelerin doğru çalışabilmesini sağlar.
- Çok su içmenin cilde faydaları arasında cildin ihtiyaç duyduğu nemin doğal bir şekilde sağlanabilmesi yer alır. Yeterli su içilmediğinde cilt mat ve sağlıklı görünür. Cildin kurumaması ise kırılgan oluşumunu hızlandırır. Su içmek toksinlerin de atılmasını sağladığından cildin daha güzel görünmesini sağlar. Kuru cilt çok daha çabuk yağlanır, bu da akne oluşumuna neden olur. Kuru cildin olumsuz etkilerinden korunmak da çok su içmenin cilde faydaları arasındadır.
- Egzersiz sırasında yaşanabilen kramp ve kasılmaları önler.

Uyku Kalitesini Arttırmak için İpuçları

Kaliteli bir uyku, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızın en önemli yapı taşlarından biridir. Ancak modern yaşamın getirdiği stres ve yoğunluk, uyku düzenimizi olumsuz etkileyebilir. İşte uyku kalitenizi artırmak için bazı basit ama etkili ipuçları!

1. Düzenli Uyuma ve Uyanma Saatleri Belirleyin:

Her gün aynı saatte yatıp kalkmak, biyolojik saatinizi düzenler ve daha derin bir uyku almanıza yardımcı olur. Hafta sonları dahi bu rutini korumaya çalışın.

2. Yatmadan Önce Rahatlatıcı Bir Rutin Oluşturun:

Uykuya geçiş sürecinizi desteklemek için yatmadan önce bir rahatlama rutini oluşturabilirsiniz. Ilık bir duş almak, bitki çayı içmek veya meditasyon yapmak gibi alışkanlıklar, zihninizi ve bedeninizi uykuya hazırlamaya yardımcı olur.

3. Yatak Odanızı Uykuya Uygun Hale Getirin:

Yatak odanızın karanlık, sessiz ve serin olmasına özen gösterin. Ayrıca, kaliteli bir yatak ve yastık seçimi de uyku konforunuz açısından önemlidir. Odanızdaki elektronik cihazlardan gelen mavi ışık uyku düzeninizi bozabilir; bu nedenle yatmadan en az bir saat önce bu cihazları kullanmayı bırakmak faydalı olacaktır.

7. Doğru Aydınlatma Seçimi:

Gün boyunca doğal ışık almak, biyolojik saatinizi düzenler. Akşam saatlerinde ise, loş ve sarı tonlu aydınlatmalar tercih ederek melatonin hormonunun salgılanmasını destekleyebilirsiniz.

8. Nefes Egzersizleri ve Meditasyon:

Derin nefes egzersizleri veya yatmadan önce kısa bir meditasyon seansı, zihninizi rahatlatır ve uykuya dalmanızı kolaylaştırır. Özellikle, "4-7-8" nefes tekniği gibi basit yöntemler, vücudunuzu rahatlatıp daha hızlı uykuya geçiş sağlayabilir.

9. Stres Yönetimi:

Günlük yaşamın stresi, uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir. Stresi yönetmek için gün içinde kısa molalar verin, hobilerle ilgilenin veya yoga gibi rahatlatıcı aktiviteler yapın. Bu, uykuya daha sakin ve huzurlu bir şekilde geçmenizi sağlar.

Uyku kalitesini arttırmak, genel sağlığınız üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Bu basit ipuçları ile daha iyi bir uyku düzeni oluşturabilir ve her sabah dinlenmiş ve enerjik uyanabilirsiniz. Unutmayın, kaliteli bir uyku, sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır!

SAÇIN DAHA HIZLI UZAMASINI SAĞLAYAN YÖNTEMLER

Saçlarımız, sağlıklı bir görünümün ve özgüvenin önemli bir parçasıdır. Ancak, saç uzatmak sabır gerektiren bir süreçtir. Neyse ki, saçınızın daha hızlı ve sağlıklı uzamasını sağlayacak birkaç etkili yöntem vardır.

1. Dengeli ve Vitamin Ağırlıklı Beslenme

Saç sağlığını korumanın en önemli yollarından biri, vücuda yeterli besinleri sağlamaktır. Özellikle protein, omega-3 yağ asitleri, biotin, çinko ve demir açısından zengin bir beslenme programı saç köklerini güçlendirir ve saçın uzamasını hızlandırır. Yumurta, ceviz, somon ve ıspanak gibi besinler günlük diyetinizin bir parçası olmalıdır.

2. Saç Derisi Masajı

Düzenli olarak saç derisine masaj yapmak, kan dolaşımını artırır ve saç köklerine daha fazla besin taşınmasını sağlar. Bu da saçın daha hızlı ve sağlıklı uzamasına yardımcı olur. Masajı, birkaç damla lavanta veya biberiye yağı ile yaparak etkisini artırabilirsiniz.

3. Isıdan ve Kimyasallardan Uzak Durun

Saçlarınızı sık sık yüksek ısıya maruz bırakmak veya kimyasal işlemler uygulamak, saç tellerini zayıflatır ve kırılmalara yol açar. Mümkün olduğunca doğal kurutma yöntemlerini tercih edin ve kimyasal ürünleri minimumda kullanın.

4. Saçınızı Düzenli Olarak Kestirin

Saç uzatırken düzenli olarak uçları kestirmek, saçın sağlıklı kalmasını sağlar ve kırıkların ilerlemesini engeller. Bu da saçın daha hızlı uzamasına zemin hazırlar.

5. Nemlendirici ve Güçlendirici Maskeler

Haftalık saç bakım maskeleri, saç tellerinin güçlenmesine ve nem dengesinin korunmasına yardımcı olur. Doğal içeriklerle hazırlanmış maskeler, saçın elastikiyetini artırır ve kırılmasını önler. Özellikle hindistancevizi yağı, avokado ve bal içeren maskeler, saçın hızla uzamasına katkıda bulunur.

6. Stres Yönetimi

Stres, saç dökülmesine ve yavaş uzamasına neden olabilir. Yoga, meditasyon veya derin nefes egzersizleri gibi stres yönetimi teknikleri uygulayarak hem zihinsel hem de fiziksel sağlığınızı koruyabilir, saç uzamasını destekleyebilirsiniz.

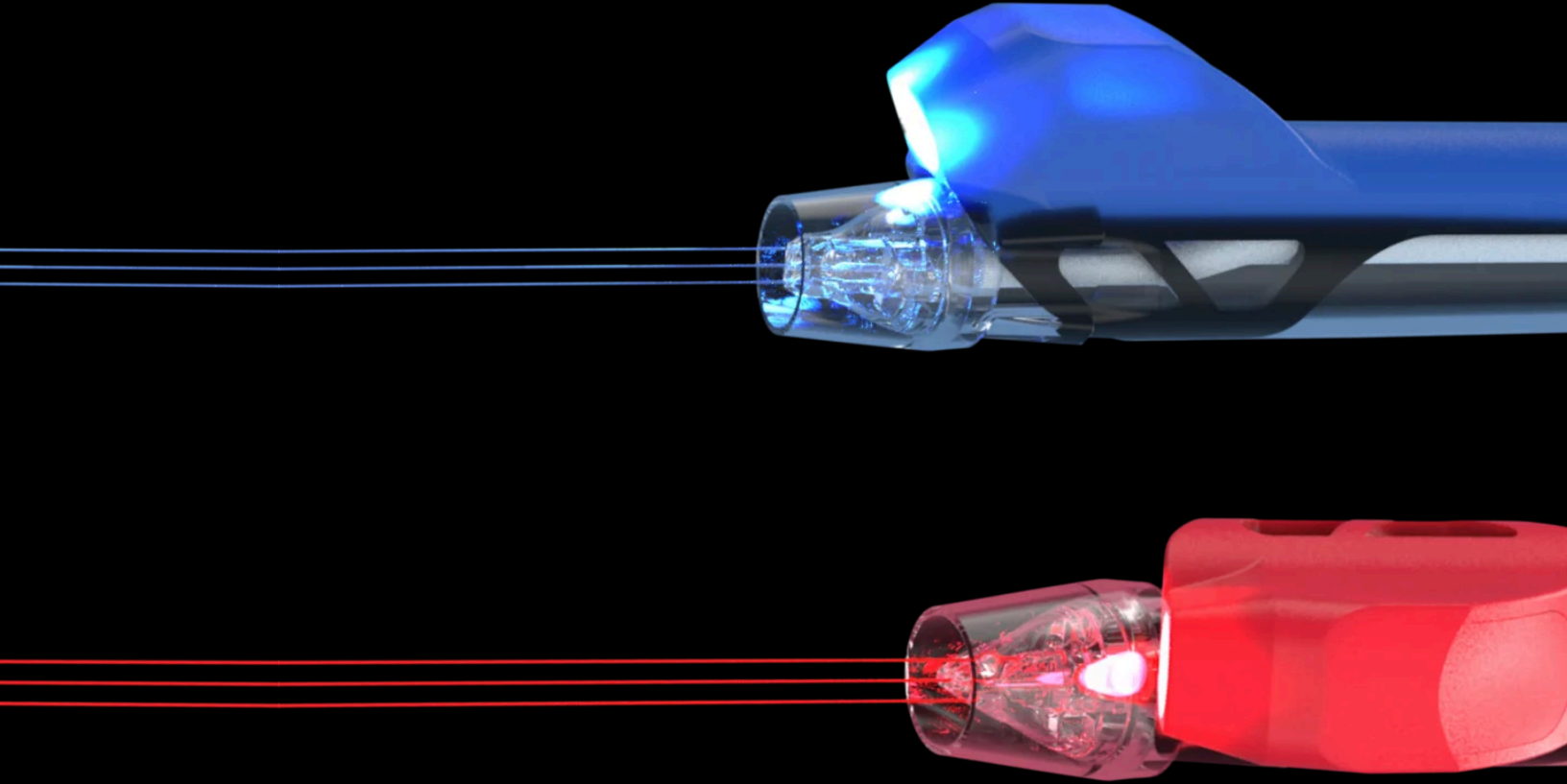
7. Destekleyici Takviyeler

Eğer beslenmeniz saç sağlığı için yeterli değilse, doktorunuza danışarak biotin, çinko, demir ve omega-3 yağ asitleri içeren saç uzatma takviyeleri almayı düşünebilirsiniz.



JETPEEL İLE SAÇ MEZOTERAPİSİ

Saç mezoterapisi, saç dökülmesi sorununu çözmek ve saçın sağlıklı bir şekilde büyümesini teşvik etmek amacıyla uygulanan bir estetik işlemdir. Bu yöntem, saç derisine vitaminler, mineral maddeler, amino asitler ve antioksidanlardan oluşan özel bir karışımın saklanmasıyla uzun süre dayanır. JETPEEL PRO ile saç derisine uygun özel solüsyonlar hava basıncı kullanılarak derinin orta tabakasına iletilir. İğnesiz bir şekilde, saçların ve saç derisini ihtiyaç duyduğu peptitler kullanılarak saç dökülmelerinin önüne geçerek saçın kalitesini arttırmak amaçlanmaktadır.



**JETPEEL SAÇ UYGULAMASI İLE GÜÇLÜ, SAĞLIKLI
VE PARLAK SAÇLARA SAHİP OLABİLECEĞİNİZİ
BİLİYOR MUSUNUZ?**

GÜNEŞ KORUYUCU KULLANMANIN ÖNEMİ

Güneş kremi kullanmak cilt sağlığını her yaşta korumanın en etkili yollarından biri. Öyle ki doğru güneş kremi kullanımının sırrını çözmek, pürüzsüz bir cilt görünümü yaratmak için oldukça önemli.

Güneş kremi kullanmak cilt sağlığını her yaşta korumanın en etkili yollarından biri. Öyle ki doğru güneş kremi kullanımının sırrını çözmek, pürüzsüz bir cilt görünümü yaratmak için oldukça önemli. Yani anlayacağınız, güneş bakımının önemini ve inceliklerini keşfetmek için çok güçlü nedenleriniz var.

O zaman biz de hiç zaman kaybetmeden konunun derinliklerine dalalım diyoruz!

Cilt bakımları, serumlar, nemlendiriciler, yaşlanma karşıtı bakım kremleri ve dahası...

Cilt bakımı rutininiz oldukça detaylı ve iyi tasarlanmış olabilir. Fakat listenin sonunda güneş kremi yer almadığı sürece, hayal edilen sonuçları elde etmek pek mümkün değil. Çünkü güneş cilt hasarlarına sebep olan etkenlerin en başında geliyor. Sözün özü; doğru bir güneş koruması mevsim, cinsiyet, yaş ya da cilt tipi fark etmeksizin kritik önem taşıyor. Cilt bakımı rutinlerinizi en iyi şekilde tamamlayacak güneş koruyucu krem seçimi için tüyolarımızı incelemeniz için sizi bir alt satıra bekliyoruz.



CİLDİNİZİ GÜNEŞİN ZARARLI ETKİLERİNDEN KORUYUN!

GÜNEŞ KREMI KULLANMANIN 5N1K'SI

Kim?

Güneşe maruz kalan herkes güneş kremi kullanmalı.

Ne zaman?

Her gün güneşe çıkmadan yarım saat önce uygulanmalı ve her iki saatte bir tazelenmeli.

Nerede?

Plajda, yürüyüşte, ofiste, okulda, kırdada, dağda, bayırdada... Kısacası her yerde!

Nasıl?

Yüz, el ve açıkta kalan tüm cilt bölgelerine yeterli miktarda yedirilerek sürülmeli. (Yüz ve boyun bölgesi için yarım çay kaşığı güneş kremi uygulanması yeterlidir.)

Neden?

Nem kaybı, hassasiyet, lekelenme, ince çizgiler, kırışıklıklar ve daha ciddi cilt problemlerinin risklerini azaltmak için mutlaka düzenli olarak kullanılmalı.

Güneş Koruma Faktörü (SPF)

Güneş kremlerinin üzerinde yer alan SPF detayı ürünün koruma etkisi hakkında fikir veriyor. Günlük kullanımda en sık 15, 30 ve 50 SPF güneş kremleri kullanılıyor. Ayrıca geniş spektrumlu, yani hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı koruma sağlayan ürünlerin tercih edilmesi de önemli bir detay olarak karşımıza çıkıyor. Güneş koruma faktörlerinin etkileri aşağıdaki gibidir:

SPF 4-12: Hafif koruyuculuk düzeyi

SPF 12-30: Orta koruyuculuk düzeyi

SPF 30 ve üzeri: Yüksek koruyuculuk düzeyi

YAZ SONRASI CİLT BAKIMI DETOKSU

Yazı bitirmeye hazırlanırken, sıcaktan yorulan ve zarar gören cildimiz için 5 bakım önerisi sizlerle. Yazın bitmesiyle birlikte cilt bakım rutinin de yenilenmeye ihtiyacı var. Güneş her ne kadar bronz ten renginin yaratıcı olsa da uzun süre güneşe maruz kalan deride; zaman içerisinde incelme, elastikiyetin bozulması (kırıksıklık), kuruluk, lekelenmeler, kılcal damarların belirginleşmesi görülür ve en önemlisi deri kanserinin oluşma riski artar.

Cildinin kaybettiği enerjiyi geri kazandırmak için yaz sonrası uygulamaları gereken adımları bir araya getirdik.

1.Adım : İki Aşamalı Temizlik

İki aşamalı temizlik adımı önemli. Cildini zararlı güneş ışınlarından korumak için güneş koruyucu kullandığını biliyoruz. Tebrikler Peki güneş koruyucu kalıntılarını cildinden doğru bir şekilde temizliyor musun?

Yapılan araştırmalarda güneş koruyucunun %80'ini ciltten sadece yağ bazlı temizleyiciler arındırabiliyor. Haftada 3-4 akşam uygulayacağın iki aşamalı temizlik yöntemiyle cildini derinlemesine temizleyebilir, siyah nokta, sivilce gibi cilt sorunları oluşmasını engelleyebilirsin.

2. Adım : Peeling

Güneşin altında saatlerce zaman geçirerek elde ettiğiniz bronzluk geride temizlenmesi gereken ölü deriler bırakıyor. Bu adımda cildini nazikçe ölü derilerden arındırabileceğin peeling tercih edebilirsin. Cildini düzenli olarak ölü derilerden arındırmak cildinin kolajen üretimine destek olacak ışıltılı ışıltılı dolgun ve sağlıklı parıldayan bir cilt elde etmene yardımcı olacaktır.

3.Adım : Nemlendirme

Yaz tatilinde bronzlaşmak amacıyla güneş altında kalmak, cildin su kaybetmesine ve kurumasına neden olur. Bu da derinin pul pul dökülmesine yol açar.Cilt yapınıza uygun bir kremle cildini özellikle her banyodan sonra nemlendirmeyi ihmal etmemelisin.

4. Adım : Bol Su

Yaz boyunca kaybettiğin nemi sadece dışarıdan değil içeriden tüketeceğin besinlerle alabilirsin. Yeşil yapraklı sebzeleri, E vitamini ağırlıklı besinleri beslenme programına dahil etmelisin.

Ayrıca günde en az 8 bardak su içmeye özen gösterin.



YÜZÜMÜZE YANSIYAN IŞINLAR: LED TERAPİ

Işığın mucizevi etkisinden yararlanın; led terapi ile cildiniz aydınlansın, eşitlensin ve onarılsın! Led ışık terapisi uzun yıllardır uygulaması yapılan cilt bakım uygulamalarından birisini oluşturmaktadır. Pek çok alanda kullanılan ışığın mucizevi etkisinin faydaları oldukça fazla olmaktadır. Süreç hızlandıran bir teknolojiye sahip olan bu uygulama ile cilt bakımında hedefe yönelik yapılan işlemlerin etkisi artırılırken ışıktan da faydalanılarak hedef giden yollar kısalmaktadır. Diğer yandan ışığın doğrudan cildin alt katmanlarını uyarması ile kolajen üretimi çok daha fazla teşvik edilir. Ayrıca birden fazla cilt kaygısının önüne ışık uygulamaları ile geçmek de mümkün olmaktadır. Kaygılara karşı doğrudan bir etki sağlayarak uygulamaların hızını artırmaktadır.

Bu terapi yönteminde ışıktan yararlanılarak oldukça olumlu etkiler için uzman tarafından doğru ışık enerji dalgalarının ayarlanması büyük önem taşımaktadır. Bu terapi ile normal cilt tipinin dışında olan örneğin erken yaş almış, elastikiyetini kaybetmiş ciltler, cilt kırışıklıkları veya göz çevresinde kırışıklık kaygısı yaşayan cilt yapılarına; cilt lekeleri, güneş lekesi gibi leke kaygıları yaşayan cilt yapılarına; akneye meyilli cilt yapılarında onarım, sivilce izleri bakımı gibi pek çok kaygıya karşı multi etkiye sahiptir. Led ışık terapi yöntemi içerisinde 3 renk uygulaması mevcuttur.

Led terapi kırmızı ışık; kolajen üretimini teşvik ederek, ciltteki yaşlı hücrelerin yerini daha genç hücrelere bırakır. Ciltteki ödemiyi alarak, cildi toksinlerden arındırır.

Led terapi mavi ışık; akne oluşumuna neden olan bakterileri yok ederek cildin yatışmasını ve akne izleri ile beraber yeni akne oluşumunun önüne geçer.

Led terapi yeşil ışık; cilt yapısında melanin transferinin önüne geçerek cilt üzerindeki koyu veya eşit olmayan renk tonlarının önüne geçmektedir.

Yazın Yıpranan Cildinizi Sonbahara Hazırlayın: Adım Adım Rehber

SONBAHAR BAKIMLARI CİLDİNİZİ ARINDIRIYOR!

Yazın yorucu ve yıpratıcı etkilerini gidermek için matlaşan ve nem kaybeden cildi sonbahara hazırlamak gerekmektedir. Cilt bakımı ve lazer uygulamaları ve arındırıcı bakımlarla bu ölü deri tabakasından kurtulan cilt daha sağlıklı, canlı ve parlak görünebilmektedir. Güneş lekeleri ve ton farklılıklarını gidermek için cildin ihtiyacına göre karbon peeling, Hydrafacial cilt bakımı ve iğnesiz mezoterapi uygulamaları yapılmaktadır. Yan etkileri düşük, iyileşme hızı yüksek lazer teknolojileri ve cilt bakım yöntemleri lekelerin giderilmesi ve cilt yenileme alanında başarılı sonuçlar vermektedir.

HYDRAFACIAL BAKIMI CİLDİ TEMİZLİYOR VE GENÇLEŞTİRİYOR!

Hydrafacial bakımı her mevsim uygulanabilen, cildi arındırmak ve cildin genç kalmasını sağlamak için kullanılan etkili bakım yöntemleri arasında yer almaktadır. Cildin problemine göre uygulanan serumlarla cilt tonu düzensizlikleri, lekeler ve ince çizgiler tedavi edilmektedir. Aynı zamanda cilde hyaluronik asit, peptidler ve antioksidan içerikli solüsyonlar verilerek cildin korunup daha canlı, aydınlık ve genç görünmesini sağlanmaktadır. Aynı ayrı leke protokollerinde başarılı sonuçlar veren Hydrafacial ve karbon peeling birbirleriyle kombine edilerek etkileri daha da artırılabilir.

KARBON PEELİNG İLE CİLT TONU EŞİTLENİYOR!

Karbon peeling cilt lekeleri ve akne skarlarının tedavisinde başarılı sonuçlar vermektedir. Cilde kömür içerikli bir karbon maskesi sürülmesinin ardından Q Switched Nd Yag lazerle bu maske ciltten uzaklaştırılmaktadır. Q Switched Nd Yag lazer pigment odaklı bir lazer olduğu için karbon maske, lazerin enerjisini yoğunlaştırarak tedavinin etkinliğini artırmaktadır. Bu tedavi, ciltteki renk değişimlerini ve lekeleri tedavi ederek cilt tonunu eşitler ve gözenekleri sıkılaştırır. Cilt daha canlı ve parlak hale gelmektedir.

İĞNESİZ MEZOTERAPİ İLE CİLT CANLANIP YENİLENİYOR!

İğnesiz Mezoterapi yöntemi yazın etkilerini onararak cildi sonbahara hazırlamaktadır. Cildi canlandıran, nem ve parlaklık veren iğnesiz mezoterapi yöntemleri aynı zamanda cildi yenilemektedir. Cilde faydalı hyalüronik asidin, A, C, E vitaminleri gibi antioksidan ve moleküllerin cildin orta tabakasına iletilmesi ile yapılmaktadır. İğnesiz Mezoterapi doğrudan cildin orta tabakasına serum ve vitaminleri ilettiği için daha uzun ve daha belirgin bir etki sağlamaktadır.



Ph Formula Vita C Serum

Yaşama ve Kadın Olmaya Tutunma

İnsanlık tarihinin tüm gelişim aşamalarına baktığımızda, bir sonraki adıma olan arzumuzun ya da ihtiyacımızın karşılanmasına yönelik güdülenme ve hatta keşfetme isteğinin dürtüsellik derecesinde olduğunu görürüz. Fakat bir arada yaşamaya başladıkça, toplumsal değerler ve geniş aile kavramı geliştikçe, başkalarının gözünden nasıl görüldüğümüze yönelik hırs ve başarı arzusu ile kendinden uzak, yalnızlaşan bireyler olarak üretmeye başladık.

Aile kavramını "en küçük esaret kampı" olarak tanımlamak çok acımasız bir ifade gibi görünse de, burada kastedilen daha çok beklentilerin karşılanma zorunluluğu ve sevilme arzusudur. Muhtaç doğan bir bebeğin, ebeveynleri tarafından nasıl görüldüğü ve sevildiği hissi, yetişkinlik sürecinde de peşinden gidilen bir ihtiyaç haline gelir. Demem o ki, tüm uyum bozan olumsuz inançlarımız, kişiler arası ilişkilerimizi ve dolayısıyla yaşama tutunma şeklimizi etkiler. Bu durum, kendimizden uzak ve sevgiye yoksun bir başkasının hayatını yaşamamıza sebep olabilir.

Değersizlik, sevilmemeye, başarısızlık, yetersizlik, adanmışlık, boyun eğcilik ve suçluluk gibi hisler, tüm yaşamımızı ve üretkenliğimizi bizden uzaklaştırarak, duygusal yoksunluğumuza kucak açan bir boşluk haline getirir. Hayatın anlam arayışında, her şeyi değersizleştiririz. Özellikle cinsiyetçi ve muhafazakâr toplumlarda bu durum kadınlara çok daha fazla yüklenir. Kadın olma kimliğini kazanana kadar, bir kız çocuğuna bakışımız, onun yetişkin olduğunda yalnızca üremeye eşlik eden değil, üretken bir birey olarak güçlü, başarılı, lider, değerli, güzel ve özel olduğunu hissettiren ebeveynler olmamızı gerektirir.

Doğayı ana tanrıça yapan şey, onun kucaklayıcı, koruyucu, güzelleştirici ve estetik yönleridir. Doğayı koruyan ve ona değer veren de biz olmalıyız ki yaşama tutunalım. Böylesi bir durumda, kadın kimliğinin önce kendisi, sonra başkaları tarafından değer görmesi öncelikli hale gelir.

Kendini seven, benlik saygısı yüksek, öz-şefkatli bir kadın olmak; sağlıklı bir yaşam arzusunda "anne de olurum, kadın da olurum, kariyer de yaparım" üçlemesi için kararın kendisinde olduğunu ve hiçbir dayatma olmaksızın "iyi ki ben varım" diyerek kendine kocaman, sevgi dolu bir kucak açabilen bir birey olduğunu hatırlamalı ve sınırlarını hissettirmelidir.



Özetle, kadının gücü, önce kendini sevmesinden, sonra da yaşamın her alanında değer görme hakkına sahip olduğunu bilmesinden gelir. Kendi sınırlarını çizebilme cesareti, hem bireysel hem toplumsal anlamda sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralar. Unutma ki; sen varsın, değerlisin ve bu dünyada sevgiye, başarıya ve mutluluğa layıksın.

Psikiyatrist Dr.
ZENGİBAR ÖZARSLAN

ŞEKER DETOKSU: SAĞLIĞINIZI GERİ KAZANMANIN İLK ADIMLARI

Şeker detoksu, en az 21 gün boyunca rafine şeker ve basit karbonhidratların beslenme düzeninden tamamen çıkarılmasını hedefleyen bir beslenme planıdır. Bu süreçte, şekersiz beslenme alışkanlığının kalıcı hale gelmesi amaçlanır. Şeker detoksu, sağlığını iyileştirmenin ve vücudunuzu zararlı maddelerden arındırmanın etkili bir yoludur.

Şeker Detoksunun Faydaları

21 günlük bir şeker detoksu programı, aşağıdaki sağlık yararlarını sağlayabilir:

- İnsülin Direncinin Kontrolü: Rafine şeker tüketiminin kesilmesi, insülin direncini kontrol altına alarak kan şekeri seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olabilir.
- Uyku ve Cilt Problemlerinin Azalması: Şeker detoksu, uyku kalitesini artırabilir ve ciltteki problemlerin azalmasına katkı sağlayabilir.
- Karaciğer Yağlanması Riskinin Azaltılması: Rafine şekerin beslenmeden çıkarılması, karaciğer yağlanması riskini azaltabilir.
- Kilo Kaybı: Şeker tüketiminin kesilmesi, vücuttaki yağ yakımını hızlandırarak kilo kaybını destekler.
- Ödem Oranının Azalması: Şekerin vücutta tutulan su miktarını artırdığı bilinir. Detoks sayesinde vücuttaki ödem oranı azalabilir.
- Kronik ve Psikolojik Hastalık Riskinin Azaltılması: Şekerin olumsuz etkilerinden arınmak, kronik hastalıklar ve bazı psikolojik rahatsızlıkların riskini azaltabilir.

Detoks Süreci

Şeker detoksu süresince, beyaz veya esmer şeker içeren yiyeceklerden tamamen uzak durulmalıdır. Şeker ihtiyacını karşılamak için sadece meyveler ve bitter çikolata gibi doğal şeker kaynakları tercih edilmelidir. Bu süreç, vücudun sağlıklı besinleri tanımasına ve zararlı alışkanlıklardan kurtulmasına yardımcı olur.

Şeker detoksu, sağlığını geri kazanmanın ilk adımıdır. Bu süreçte kararlı olmak ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, uzun vadede genel sağlığınıza büyük katkılar sağlayacaktır.

DIYETİSYEN GÖRÜŞLERİ / HATİCE DUYAR

MERKEZLERİMİZDE KULLANILAN ÜRÜNLER

PH FORMULA

pH Formula, cilt bakımı ürünleri ve profesyonel tedaviler sunan bir markadır. pH Formula ürünleri, cilt sağlığını iyileştirmek, cilt sorunlarını tedavi etmek ve cilt yaşlanmasını geciktirmek için özel olarak formüle edilmiştir.

pH Formula ürünleri, çeşitli cilt sorunlarına yönelik çözümler sunar. Bu sorunlar arasında akne, kırışıklıklar, hiperpigmentasyon, cilt tonu düzensizlikleri, leke ve güneş hasarı yer alabilir. pH Formula ürünleri, etkili içeriklerle bir araya getirilen ileri teknoloji formülleriyle bilinir.

Biz merkezimizde pH formula kabin ürünlerini konumlandırmaktayız. Aynı zamanda pH formula ürün satış bayisiyiz.



GENOSYS

Genosys, cilt temizleme, nemlendirme, sıkılaştırma ve genel cilt bakımı için çeşitli ürünler sunar. Bu ürünler, ciltteki lekelerin giderilmesi, kırışıklıkların azaltılması, cilt tonunun iyileştirilmesi ve cilt dokusunun yenilenmesi gibi amaçlarla kullanılabilir.

Uygulamalarımız profesyonel uzmanlarımız tarafından yapılır, ancak bazı ürünler evde kullanıma da uygundur.



Uygulama yöntemleri ve kullanım talimatları, ürünün türüne ve amaçlarına bağlı olarak değişebilir.

Biz merkezimizde Genosys kabin ürünlerini konumlandırmaktayız.

Aynı zamanda Genosys ürün satış bayisiyiz.

Serum Serisi

Ferulik Asit Kompleks
Hyaluronik Asit
Kompleks
3D Hydra Kompleks

pHformula
DERMATOLOGICAL SKIN RESURFACING



SERUMLARIN CİLDE ETKİLERİ

Günümüzde cilt bakımında serumlar, yoğun içerikleri ve etkili formülleriyle ön plana çıkıyor. Serumlar, cilt problemlerine karşı derinlemesine çözüm sunar ve cilt bakım rutininin vazgeçilmez bir parçası haline gelir. Peki, serumların cilde etkileri nelerdir? Bu yazımızda Ph Formula'nın vita C, hydra ve mela serumlarını detaylı olarak inceleyeceğiz.

1. Ph Formula Vita C Serum: Vita C serumu, cilde parlaklık kazandırmak ve yaşlanma belirtilerini azaltmak için özel olarak formüle edilmiştir. İçeriğindeki stabilize C vitamini, güçlü bir antioksidan görevi görerek cildi serbest radikallerin zararlarına karşı korur. Ayrıca, cilt tonunu eşitlemeye ve ince çizgilerin görünümünü azaltmaya yardımcı olur. Düzenli kullanımda, cilt daha aydınlık, canlı ve genç bir görünüme kavuşur.

2. Ph Formula Hydra Serum: Cildin nem dengesini sağlamak ve derinlemesine nemlendirme için tasarlanmış olan Hydra serum, hyaluronik asit ve diğer nemlendirici bileşenler içerir. Bu serum, cildin en alt katmanlarına kadar nüfuz ederek uzun süreli nem sağlar. Özellikle kuru ve susuz kalmış ciltler için ideal olan Hydra serum, cilt bariyerini güçlendirir ve daha dolgun, pürüzsüz bir cilt yapısı sunar. Cilt elastikiyetini artırarak, daha genç ve sağlıklı bir cilt görünümü kazandırır.

3. Ph Formula Mela Serum: Mela serum, ciltteki leke ve pigmentasyon problemleri için özel olarak geliştirilmiştir. İçeriğindeki aktif bileşenler, melanin üretimini düzenleyerek ciltteki koyu lekelerin azalmasına yardımcı olur. Düzenli kullanımda, cilt tonu eşitlenir ve daha homojen bir görünüm elde edilir. Mela serum, aynı zamanda ciltteki renk düzensizliklerini hedef alarak, cildi aydınlatır ve cilt lekelerinin görünümünü minimize eder.

Serumlar, cildinize ihtiyacı olan aktif bileşenleri yoğun bir şekilde sunarak, cilt bakımınızı bir üst seviyeye taşıyan ürünlerdir. Ph Formula'nın Vita C, Hydra ve Mela serumları, farklı cilt ihtiyaçlarına yönelik özel çözümler sunar. Cildinizin ihtiyacına uygun serumu seçerek, daha sağlıklı, dengeli ve parlak bir cilt görünümüne kavuşabilirsiniz. Unutmayın, düzenli ve doğru kullanım, en etkili sonuçları elde etmenizi sağlayacaktır!



SOĞUK HAVALARDA CİLT VE DUDAK KURULUĞU

Soğuk havalarda cilt ve dudak kuruluğu, birçok kişinin karşılaştığı yaygın bir sorun haline gelir.

Düşen sıcaklıklarla birlikte havadaki nem oranı azalır ve cilt bariyeri zayıflar, bu da kuruluğa yol açar.

Peki, cildimizi ve dudaklarımızı soğuk havanın etkilerinden nasıl koruyabiliriz?

Cilt Kuruluğuna Karşı Önlemler

1. Nemlendirici Kullanımı: Soğuk havalarda cilt kuruluğuna karşı en etkili yöntem, cilt tipinize uygun yoğun bir nemlendirici kullanmaktır. İçeriğinde hyaluronik asit, gliserin ve seramid gibi bileşenler bulunan nemlendiriciler, cildin nem tutma kapasitesini artırır.

2. Ilık Su ile Yıkama: Cildi aşırı sıcak suyla yıkamak, kuruluğu artırabilir. Bunun yerine, cildi ılık suyla yıkayarak ve nazik temizleyiciler kullanarak doğal yağların korunmasını sağlamak önemlidir.

3. Nemlendirici Ortam: Evde ve iş yerinde nem seviyesini artırmak için nemlendirici cihazlar kullanılabilir. Bu, havadaki nem oranını dengede tutarak cildin kurumasını önler.

Dudak Kuruluğuna Karşı Önlemler

1. Dudak Balmı Kullanımı: Dudaklar soğuk havalarda en çok kuruyan bölgelerden biridir. Balm, dudakların üzerini koruyucu bir tabaka ile kaplayarak nem kaybını önler. İçeriğinde shea yağı, balmumu ve lanolin gibi maddeler bulunan ürünler tercih edilmelidir.

2. Peeling Yapmak: Haftada bir kez hafif bir dudak peelingi uygulayarak ölü deriden kurtulmak, dudakların daha yumuşak ve pürüzsüz olmasına yardımcı olur.

3. Bol Su Tüketimi: Vücudun genel nem seviyesini korumak için yeterli miktarda su tüketmek, cilt ve dudak sağlığı açısından da büyük önem taşır.

STRES YÖNETİMİ İÇİN DOĞAL YÖNTEMLER

Stres yönetimi, modern yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkabilmek için kritik bir beceri haline geldi. Doğal yöntemlerle stresi yönetmek, hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı desteklerken, uzun vadede daha dengeli bir yaşam sürdürmeyi sağlar. İşte stres yönetimi için en etkili doğal yöntemler:

1. Meditasyon ve Mindfulness Pratikleri

Meditasyon, zihni sakinleştirerek stresi azaltmanın en etkili yollarından biridir. Günlük meditasyon ve mindfulness (bilinçli farkındalık) pratikleri, zihnin yoğun tempodan uzaklaşmasını sağlar. Özellikle, derin nefes alma teknikleriyle birleştirilen meditasyon, bedeni rahatlatır ve sinir sistemini dengeler. Sadece günde 10-15 dakika ayırarak zihinsel berraklık elde edebilir, stresle başa çıkma yeteneğinizi artırabilirsiniz.

2. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Düzenli fiziksel aktivite, endorfin salgısını artırarak doğal bir "mutluluk hormonu" etkisi yaratır. Egzersiz, kaslardaki gerginliği azaltır ve zihinsel stresi ortadan kaldırır. Yoga ve pilates gibi disiplinler, hem bedeni hem de zihni çalıştırarak esneklik ve içsel denge sağlar. Aynı şekilde, doğada yapılan yürüyüşler ve hafif tempolu koşular da zihni boşaltmak ve günlük stresin yükünü hafifletmek için mükemmel yöntemlerdir.

3. Doğayla Bağ Kurma

Doğayla iç içe olmak, stresin en güçlü panzehirlerinden biridir. Araştırmalar, doğada zaman geçirmenin kortizol (stres hormonu) seviyelerini düşürdüğünü ve ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir. Parklarda yürüyüş yapmak, ormanlarda zaman geçirmek veya deniz kenarında vakit geçirmek, zihinsel yorgunluğu azaltır ve duygusal yenilenme sağlar.

4. Aromaterapi ve Uçucu Yağlar

Aromaterapi, bitkisel uçucu yağların kullanımıyla stresin azaltılmasında etkili olan eski bir uygulamadır. Lavanta, papatya, bergamot ve nane gibi yağlar, sinir sistemini yatıştırarak rahatlama sağlar. Bu yağları difüzörlerle evinizde kullanabilir veya cildinize uygulayarak (taşıyıcı yağlarla seyreltildiğinde) aromaterapinin faydalarından yararlanabilirsiniz. Bu, özellikle yoğun bir günün ardından zihninizi ve bedeninizi dinlendirmek için ideal bir yöntemdir.

5. Beslenme Düzeninizi Gözden Geçirin

Beslenme, stres yönetiminde genellikle göz ardı edilen ancak kritik bir rol oynayan faktörlerden biridir. Antioksidanlar, omega-3 yağ asitleri, magnezyum ve B vitaminleri bakımından zengin besinler, stresle başa çıkma kapasitenizi artırır. Somon balığı, ceviz, ıspanak, avokado ve tam tahıllar gibi gıdalar, beyin fonksiyonlarını destekler ve ruh hali düzenleyici hormonların üretimini teşvik eder. Ayrıca, aşırı kafein ve işlenmiş şeker tüketiminden kaçınmak, sinir sisteminin aşırı uyarılmasını önler.

6. Kaliteli Uyku ve Dinlenme

Yeterli ve kaliteli uyku, stresle başa çıkmanın temel taşlarından biridir. Uykusuzluk, kortizol seviyelerini artırarak stresi daha da yoğun hale getirebilir. Bu nedenle, uyku hijyenine dikkat etmek (örneğin, uyumadan önce ekran süresini sınırlamak, rahatlatıcı bir gece rutini oluşturmak) oldukça önemlidir. Düzenli uyku alışkanlıkları, vücudun biyolojik saatini dengeler ve stresle başa çıkma yeteneğinizi artırır.

Bu doğal yöntemler, stresle başa çıkmanın sağlıklı ve sürdürülebilir yollarını sunar. Düzenli olarak uygulandığında, bu teknikler yalnızca stresi azaltmakla kalmaz, aynı zamanda genel yaşam kalitenizi de artırır.

KIŞ DÜĞÜNÜNE HAZIRLIK: KUSURSUZ BİR GELİN OLMANIN SIRLARI

Kış düğünleri, karlar altında romantik bir atmosferde evet demenin büyüsünü taşır. Ancak, bu özel günün mükemmel olması için hazırlık sürecinizi dikkatli planlamalısınız. Soğuk hava koşulları, cilt bakım ihtiyaçlarını ve vücut şekillendirme taleplerini farklı kılar. Meditouch olarak, kış düğününe hazırlanan gelinler için özel olarak tasarlanmış bir güzellik protokolü sunuyoruz. Bu protokol, cildinizin derinlemesine temizlenmesini, vücut hatlarınızın şekillendirilmesini ve düğün gününde ışı ışı parlamanızı sağlayacak adımlardan oluşuyor.

1. Cildinizi Derinlemesine Temizleyin: Medikal Cilt Bakımı

Düğün gününüzde sağlıklı ve pürüzsüz bir cilde sahip olmanız için ilk adım, cildinizi derinlemesine temizlemektir. Medikal cilt bakımı, ölü hücrelerden arınmış, temiz ve taze bir cilt ile düğün hazırlıklarına başlamanızı sağlar. Özellikle kış aylarında cildin ihtiyaç duyduğu nemi geri kazandıran ve cildi soğuk hava koşullarına karşı koruyan bu bakım, düğün öncesi birkaç seans olarak planlanmalıdır.

2. Vücut Şekillendirme: LPG Alliance ile İsteddiğiniz Formu Yakalayın

Düğün gününde giyeceğiniz gelinlik içinde kendinizi en iyi hissetmeniz için bölgesel inceleme ve sıkılaştırma önemlidir. LPG Alliance cihazımız, vücut hatlarınızı belirginleştirmek ve inatçı yağlardan kurtulmak için etkili bir yöntem sunar. Bu işlem, 6-8 hafta öncesinden başlanarak, düğün gününüzde istediğiniz forma ulaşmanıza yardımcı olabilir.



3. Düğün Günü Işıldayın: Jetpeel ile Son Dokunuş

Cildinizin düğün gününde canlı ve parlak görünmesi için Jetpeel uygulaması ideal bir seçenektir. Jetpeel, cildinize nem kazandırırken aynı zamanda gerekli vitamin ve mineralleri cildin alt katmanlarına ileterek sağlıklı bir ışıltı sağlar. Düğünden önce, özellikle son hafta uygulanan bu bakım, cildinizin doğal güzelliğini ortaya çıkarır ve düğün günü ışı ışı parlamanızı sağlar.

Gelinlere Özel Protokol

Meditouch olarak, her gelinin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş bir güzellik protokolü sunuyoruz. Kış düğünleri için hazırladığımız bu protokol, cildinizin sağlığını korurken, vücut hatlarınızı belirginleştirir ve düğün gününüzde en güzel halinizle parlamanızı sağlar. Sizin için en uygun bakımları belirlemek ve bu özel günü unutulmaz kılmak için bize danışabilirsiniz.

Kış düğünü gelini olarak, düğün gününüze kadar bol su içmeyi, düzenli uyumayı ve dengeli beslenmeyi ihmal etmeyin. Ayrıca, günlük cilt bakım rutininizde kışa uygun ürünler kullanarak cildinizi dış etkenlere karşı koruyun.



Fiziksel Açlık mı Yoksa Duygusal Açlık mı?

Fiziksel açlık bedenin verdiği mide kazınması, burukluk hissi ile fark edilebilir ve yiyerek doyma hissine ulaşılır. Her zaman sadece açlık hissi ile mi yeriz? Tabii ki hayır, ancak tok olsak da yemenin sıklığı artmışsa ve özellikle mutsuzluk, stres, çaresizlik, yalnızlık gibi olumsuz duygular yaşandığı zaman birdenbire yeme isteği geliyorsa, bu yaşananın duygusal açlık olma ihtimali yüksektir. Bu durumda yemeğe yönlendiren şey fiziksel doygunluğa ulaşmak değil, baş edilemeyen duygulardır. Duygusal açlıkla yiyorsanız ani ve yoğun bir yeme dürtüsüyle yemeye başlar ve kontrolsüzce devam edersiniz, hatta çoğunlukla karbonhidrat ve şeker ağırlıklı yersiniz, ama fiziksel aç olduğunuz için yiyorsanız doyduğunuz zaman yemeyi bırakırsınız. Bu şekilde yemek yeme beynin haz bölgesini uyarır ve kısa süreliğine de olsa olumsuz duygulardan uzaklaşmanızı sağlar. Kısa sürede salgılanan dopamin ve endorfin ile parasempatik sinir sistemi harekete geçer, sakinleşiriz ve tabii beyin bu durumu gayet olumlu bir deneyim olarak kayıt eder. Tekrar kötü hissettiğinizde devreye sokacağı, sakinleşmeyi sağlayan, olumsuz duyguyla “baş etmesine” yarayan bir yol bulmuştur artık kendine Tamamen duygularla tetiklenen bu yeme şekline sadece yeme alışkanlığı değiştirme, diyet vb. yöntemlerle bir çözüm bulmak maalesef yetersizdir. Kötü hissettiğiniz anlar mutlaka olur ve bu duygularla nasıl baş edeceğinizi üzerine çalışmamışsanız yeme atakları büyük ihtimalle yine gerçekleşecektir.

Beyniniz kötü hissettiği her anda kendine sağlıksız da olsa bir baş etme yöntemi bulmuş ve siz doğru müdahaleyi yapmadığınız sürece beyniniz her kötü histe yemeğe saldırı emri verecektir. Beyninizin yememesi gerektiğini bilen bilinçli tarafı size “şu an bunları yememen gerekiyor, kendine zarar veriyorsun” dese de, duygusal tarafına (limbik sistem) yenik düşer.

Yeme atağı geldiğinde, yani bunun bir duygusal açlık olduğunu hissettiğinizde bunun bir his olduğunu ve kısa sürede geçeceğini hatırlatmanızda fayda var. 15 dakika kadar kendinize izin verebilirsiniz. Duygularınızı etiketlemek diğer bir adımdır. “Şu anda mutsuz, hayal kırıklığı... hissettiğim için yemek yeme ihtiyacı hissediyorum. Ancak fiziksel olarak aç değilim. Bu duygularım sonsuza kadar kalmayacak bir arkadaşımı arayarak, bir yürüyüşe çıkarak, sevdiğim bir enerjik şarkıyı dinleyerek, evcil hayvanımla oynayarak... bu isteğimin geçmesini bekleyebilirim.” diyerek bu sürede size iyi gelecek şeyler yapmak işlevsel olacaktır.

Duygusal açlık ile yeme davranışının, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, boşluğu doldurma, duygu durumunu değiştirme ve rahatlamaya çalışma olarak ortaya çıktığını biliyoruz artık. Bu durumun iyice kontrolden çıktığını düşündüğünüzde psikolojik destek için bir psikoterapistle başvurmanızı öneririm.

Biyopsikolog
EDA ÖZBAY ÖZARSLAN

VEGANİK VE VEGAN BESLENME: FARKLAR VE SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Vegan Beslenme: Vegan beslenme, tüm hayvansal kaynaklı besinlerin tüketilmesini reddeden bir beslenme biçimidir. Bu diyet türünde et, süt, yumurta ve diğer hayvansal ürünler tamamen dışlanır. Veganlar, beslenmelerini tamamen bitkisel kaynaklı yiyeceklerle sürdürürler.

Vejetaryen Beslenme: Vejetaryen beslenme ise et tüketimini tamamen reddederken, diğer hayvansal ürünlerin tüketimine bağlı olarak farklı alt gruplara ayrılabilir. Vejetaryen beslenme türleri arasında şunlar yer alır:

Lakto-vejetaryen: Bu beslenme şeklinde hiçbir et ürünü ve yumurta tüketilmez; ancak süt ve süt ürünleri serbesttir.

Lakto-ovo vejetaryen: Bu diyet türünde sadece et ürünleri tüketilmez, ancak yumurta ve süt ürünleri tüketilebilir.

Pesko-vejetaryen: Bu türde kırmızı et ve beyaz et tüketimi yasaklanırken, sadece balık tüketimi serbesttir.

Vegan ve Vejetaryen Beslenme Arasındaki Farklar:

Vejetaryenler, et ürünlerinden alamadıkları protein kaynaklarını diğer hayvansal gıdalardan karşılayabilirler. Örneğin, lakto-vejetaryenler süt ve süt ürünlerinden protein alabilirken, lakto-ovo vejetaryenler hem yumurta hem de süt ürünlerinden faydalanabilir. Pesko-vejetaryenler ise balık tüketimi yoluyla protein ihtiyaçlarını karşılarlar.

Veganlar ise bu hayvansal ürünlerden uzak durdukları için protein ihtiyaçlarını bitkisel kaynaklı alternatiflerden temin ederler. Nohut, mercimek, fasulye gibi baklagiller veganların başlıca protein kaynaklarıdır.

Vegan Beslenmenin Sağlık Üzerindeki Etkileri:

Vegan beslenme, yüksek miktarda lif, antioksidan, vitamin ve mineral alımını destekler. Bu sayede, vegan beslenen bireylerde kalp hastalıkları, diyabet, kanser ve obezite gibi rahatsızlıklara yakalanma riski azalabilir.

Ancak, sadece bitkisel kaynaklı besinlerle beslenen veganlarda bazı besin öğeleri yetersiz kalabilir. Özellikle kalsiyum, çinko, demir, D vitamini ve B12 vitamini gibi hayvansal gıdalardan alınan önemli vitamin ve minerallerin eksikliği görülebilir. Bu durumda, veganların dışarıdan takviye alması gerekebilir.

Vegan ve vejetaryen beslenme, sağlık üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Her iki diyet türü de dikkatli planlandığında sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir, ancak özellikle veganlar için bazı besin öğelerinin takviye edilmesi gerekebilir. Bu diyet türlerine geçmeyi düşünen kişilerin, beslenme düzenlerini dengelemek için bir beslenme uzmanına danışmaları önerilir.

KETOJENİK DİYET: YARARLARI VE RİSKLER

Ketojenik Diyet Nedir?

Ketojenik diyet, karbonhidrat kaynaklarının oldukça sınırlandırıldığı (%10-%20) ve enerjinin büyük bir bölümünün yağlardan (%80-%90) karşılandığı bir diyet türüdür. Bu diyet, vücudun temel enerji kaynağı olan karbonhidratları minimum seviyede tutarak, enerji ihtiyacının büyük kısmını yağlardan karşılamayı hedefler. Bu sayede, vücut yağ yakımını artırarak enerji üretir.

Ketojenik Diyetin Temel Amacı:

Ketojenik diyetin temel amacı, vücudun karbonhidrat alımını sınırlayarak enerji kaynağı olarak yağları kullanmasını sağlamaktır.

Bu durum, özellikle kilo vermek isteyenler için etkili bir yöntem olarak görülmektedir.

Ketojenik Diyetin Yararları

- Açlık Hissinin Azalması: Ketojenik diyet, sürekli açlık hissini ortadan kaldırarak tokluk süresini uzatabilir.
- Kan Şekeri ve İnsülin Seviyelerinin Dengelenmesi: Düşük karbonhidrat alımı, kan şekeri ve insülin seviyelerini dengede tutmaya yardımcı olabilir.
- Nörolojik Hastalıklara Karşı Koruma: Alzheimer, Parkinson gibi nörolojik hastalıklara karşı koruyucu etkiler gösterebilir.
- Kilo Verme: Yağ yakımını destekleyerek kilo vermeye yardımcı olur.

Ketojenik Diyetin Riskleri

Gereğinden fazla uzun süre uygulandığında ketojenik diyetin bazı olumsuz etkileri olabilir:

- Sindirim Sorunları: İshal veya kabızlık gibi sindirim problemlerine yol açabilir.
- Uyku Problemleri: Diyetin bazı bireylerde uyku düzenini olumsuz etkilediği gözlemlenebilir.
- Karaciğer Yağlanması: Karaciğer üzerinde fazla yağ birikimine neden olabilir.
- Vitamin ve Mineral Eksiklikleri: Yetersiz beslenme sonucunda vitamin ve mineral eksiklikleri ortaya çıkabilir.
- Böbrek Taşı: Diyetin yüksek yağ içeriği, bazı bireylerde böbrek taşı oluşumuna zemin hazırlayabilir.
- Mide Bulantısı: Özellikle diyetin başlangıç aşamalarında mide bulantısı görülebilir.

Ketojenik diyet, belirli bir süre boyunca kilo verme ve sağlık açısından faydalı olabilir, ancak uzun süreli uygulanması durumunda bazı sağlık risklerine yol açabileceği unutulmamalıdır.

Bu nedenle, bu diyeti uygulamadan önce mutlaka bir sağlık uzmanına danışılması önerilir.

AQUAPURE NEDİR?

Aquapure işlemi, her cilt tipi için uygundur ve hassas ciltler dahil herkes tarafından güvenle uygulanabilir. Bu dört aşamalı işlem, cildinizin derinlemesine temizlenmesini, beslenmesini ve yenilenmesini sağlar. Meditouch olarak, cildinizin ihtiyaç duyduğu özeni Aquapure'un sunduğu kapsamlı çözümlerle sağlıyoruz. Cildinizin güzelliğini ve sağlığını korumak için Aquapure ile tanışın ve kendinizi yenilenmiş hissedin!



Meditouch olarak, cildinizin ihtiyaç duyduğu derinlemesine bakım için Aquapure cihazının sunduğu dört aşamalı işlemi sizlere sunuyoruz. Aquapure, modern teknoloji ve özel formüllerle cildinizi kapsamlı bir şekilde temizleyen, besleyen ve yenileyen etkili bir çözüm sunar. İşte Aquapure'un sunduğu dört temel adım ve her birinin cildinize sağladığı faydalar:



1. Kristal Peeling (Dermabrazyon): Aquapure'un ilk aşaması olan Kristal Peeling, cildinizin derinlemesine arındırılmasını sağlar. Bu aşamada, kristal başlık kullanılarak cildin üst tabakasındaki ölü hücreler ve kirler nazikçe temizlenir. Dermabrazyon, cildin daha pürüzsüz ve parlak bir görünüm kazanmasını sağlar, gözenekleri açar ve anti-aging etkiler sunar.

2. Nano Kristal Peeling: Nano Kristal Peeling aşamasında, gözenekler derinlemesine temizlenir. Nano kristallerle yapılan bu işlem, cildin yüzeyini hafifçe soyarak, ölü hücrelerin atılmasını ve cildin yenilenmesini destekler. Bu aşamada, özel serumlar kullanılarak cildin hem beslenmesi hem de nemlendirilmesi sağlanır. Serumlar, cildin alt katmanlarına aktif bileşenlerin etkili bir şekilde iletilmesini sağlar.

3. Serum Peptit Uygulamaları: Bu aşamada, cildin yenilenmesi ve sıkılaşması için özel peptit içeren serumlar uygulanır. Peptitler, kolajen üretimini artırarak cildin elastikyetini geri kazandırır ve hücre yenilenmesini destekler. Serum, cildin alt katmanlarına nüfuz ederek, dış etkenlere karşı güçlendirir ve cildinizin daha sıkı, pürüzsüz ve canlı görünmesini sağlar.

4. LED Terapi: LED Terapi aşamasında, cildin farklı ihtiyaçlarına yönelik olarak belirli dalga boylarında ışıklar kullanılır. Kırmızı, mavi ve yeşil ışıklar gibi farklı renklerde ışıklar, cilt üzerinde çeşitli faydalar sağlar. LED terapi, cildin iyileşmesini destekler, hücre yenilenmesini teşvik eder ve cildin canlılığını artırır.

FROZEN FACE NEDİR?

Cildinizin gençliğini ve canlılığını korumak istiyorsanız, Frozen Face uygulaması mükemmel bir seçimdir. Bu yöntem, cildinizde doğal dolgu ve botoks etkisi yaratarak etkili bir lifting sağlar, ince çizgi ve kırışıklıkları azaltır.

Frozen Face, birkaç temel aşama ve teknoloji ile cildinizi yeniler. İşte bu etkili yöntemin aşamaları ve nasıl uygulandığı:

1. İğnesiz Mezoterapi: Bu aşamada, cildin alt katmanlarına vitaminler, mineraller ve hyaluronik asit gibi aktif bileşenler etkili bir şekilde iletilir. İğnesiz mezoterapi, cildin derinlemesine beslenmesini ve nemlenmesini sağlar. Böylece cildiniz daha dolgun ve genç görünür.

2. Elektroporasyon: Cildinizin geçirgenliğini artırarak, aktif bileşenlerin daha derinlere nüfuz etmesini sağlayan bu teknoloji, cildin enerjisini yükseltir ve besleyici maddelerin etkisini artırır. Bu işlem, cildin daha sıkı ve pürüzsüz olmasına yardımcı olur.

3. Galvanik Akımlar: Cildin elektriksel iletkenliğini artıran galvanik akımlar, cilt hücrelerinin enerji seviyelerini yükseltir. Bu aşama, cildin elastikiyetini artırır ve toksinlerin atılmasına destek olur. Sonuç olarak, cildiniz daha sıkı ve sağlıklı görünür.

4. Soğuk Kompres: Uygulamanın son aşamasında, cildin rahatlaması ve yatıştırılması için soğuk kompres uygulanır. Bu, cildinize tazelik kazandırır ve işlem sonrası rahatlamayı destekler.

Frozen Face, cildinizde doğal bir lifting etkisi yaratır. Bu, cildinizin yukarı doğru sıkılaşmasını sağlar ve daha genç bir görünüm kazanmanıza yardımcı olur. Ayrıca, botoks etkisi yaratarak ince çizgi ve kırışıklıkları azaltır. Cildinizin taze, pürüzsüz ve canlı görünmesini sağlar.

Meditouch olarak, Frozen Face uygulamasını en iyi şekilde sunmak için buradayız.

Uzman ekibimiz ve son teknoloji cihazlarımızla, cildinizin ihtiyaç duyduğu özeni sağlıyoruz.

Sizi, cildinizde fark yaratan bu etkili yöntemle tanışmaya davet ediyoruz.

Kendinizi yenileyin ve doğal güzelliğinizi ortaya çıkarın!

Buzdan Gelen Güzellik...



LAZER EPİLASYON SÜRECİNDE KULLANILAN BAKIM ÜRÜNLERİ

E VİTAMİNİ İÇERMEYEN NEMLENDİRİCİ!

Lazer Epilasyon sürecinde en çok ihtiyaç duyulan ürün nemlendiricilerdir. Lazer epilasyon sonrası tahrip olan cilt kurumaya elverişlidir. Kuruyan cildi nemlendirmek lazer epilasyon sürecinin verimli olması için büyük rol oynar. Fakat “E vitamini” içermemesi bu noktada en önemli etkindir!

E vitamini içeriğinde bulundurduğu etken maddeler sayesinde kıl kökünü beslemektedir. Lazer Epilasyon sürecinde “E vitamini” içermeyen vücut kremleri tercih edilmelidir.

TOUCHBODY

İçeriğindeki hyaluronik asit, arbutin, panthenol, niacinamide ve allantoin gibi aktif bileşenler cildinizin ihtiyaç duyduğu bakımı sağlar: Hyaluronik Asit: Cildinizi derinlemesine nemlendirir ve dolgunlaştırır, böylece daha genç ve sağlıklı bir görünüm kazandırır. Arbutin: Cilt tonunu eşitlemeye yardımcı olur ve leke görünümünü azaltır. Panthenol: Cildi yatıştırır, nemlendirir ve iyileştirici özellikleri ile bilinir. Niacinamide: Cilt bariyerini güçlendirir, ince çizgi ve kırışıklıkların görünümünü azaltır. Allantoin: Cildi yatıştırır ve yenileyici özellikleri ile bilinir.

SOPRANO TITANIUM LAZER EPİLASYON & SOĞUK HAVA



Meditouch Güzellik Merkezi olarak, en yeni teknolojilere yatırım yaparak Soprano Titanium lazer epilasyon cihazını hizmetinize sunuyoruz. Soprano Titanium, lazer epilasyonda çığır açan özellikleriyle istenmeyen tüylerden kurtulmanın konforlu bir yolunu sağlıyor.

Soğuk Hava Teknolojisiyle Ağrısız Uygulama

Soprano Titanium'un ICE™ teknolojisi, uygulama sırasında cildinizi soğutarak konfor seviyesini artırır. Bu soğuk hava teknolojisi, cildinizi serin tutarken işlem sırasında hissedilen rahatsızlığı en aza indirir. Bu sayede lazer epilasyon, konforlu ve stressiz bir deneyim sunar.

Hızlı ve Etkili Sonuçlar

Soprano Titanium'un geniş başlığı sayesinde, işlem süresi kısalmış ve büyük alanlar hızla tamamlanabilir. Cihaz, tüm cilt tipleri ve tonlarına uyum sağladığı için yıl boyunca güvenle kullanılabilir.

Meditouch Güvencesiyle

Meditouch Güzellik Merkezi olarak, danışanlarımızın memnuniyetini en üst düzeyde tutmak için daima yenilikçi teknolojilerle çalışıyoruz. Soprano Titanium lazer epilasyon ile, istenmeyen tüylerden kurtulmak daha konforlu ve etkili bir hale geliyor. Sağlıklı güzellik anlayışımızla, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak çözümler sunmaya devam ediyoruz.

Meditouch Güzellik Merkezi olarak sunduğumuz Soprano Titanium lazer epilasyon, ince tüyler de dahil olmak üzere tüm kıl tiplerinde etkili sonuçlar sağlar. Ancak, lazer epilasyonun sağladığı kıl azalması, kişisel faktörlere bağlı olarak %100 kıl yokluğu garantisi vermez. Yaş, hormonal yapı, ve kullanılan ilaçlar gibi bireysel farklılıklar, kıl yoğunluğunu ve tekrarını etkileyebilir. Bu nedenle, lazer epilasyon süreci her bireyde farklı sonuçlar doğurabilir.

Sizin için en doğru yaklaşımı belirlemek amacıyla kapsamlı bir cilt ve kıl analizi yapmak için en yakın Meditouch şubesine davetlisiniz.

Uzman ekibimiz, ihtiyaçlarınıza en uygun çözümleri belirlemek için burada.

Soprano
Titanium

YÜZ BÖLGESİ VE LAZER EPİLASYON

STS BY ALMA

Soprano Titanium



**ORİJİNAL VE GERÇEK BUZ LAZER.
HER MEVSİM HER TEN RENGİNE UYGULANABİLEN SON TEKNOLOJİ
LAZER EPİLASYON SİSTEMİ.**



Medi Club Sürprizi!

ESKİ DANIŞANLARIMIZ; SİZE ÖZEL AYRICALIKLARIN KEYFİNİ ÇIKARTINI!

Meditouch olarak, güzellik ve bakım sektöründe sunduğumuz kaliteli hizmetlerle danışanlarımızın memnuniyetini en üst düzeyde tutmayı hedefliyoruz. Bu amaçla, müşteri sadakatini artırmak için Medi Club programını başlattık.

Medi Club Nedir?:

Medi Club, Meditouch'tan hizmet almış tüm danışanlarımızın otomatik olarak dahil olduğu bir avantaj programıdır. Bu program sayesinde, danışanlarımıza özel fırsatlar sunarak, onların memnuniyetini artırmayı hedefliyoruz.

Medi Club Avantajları:

- Özel Avantajlar: Her ayın 1-16'sı arasında geçerli olan özel indirimler, avantajlar hatta bazen de ücretsiz seanslar ile Medi Club üyeleri daha fazla hizmet almanın keyfini çıkaracak.
- Örnek Avantajlar: 20 seans LPG alana 1 seans Aquapure hediye, 10 seans LPG alana medikal bakım hediye gibi fırsatlar sunulmaktadır.

Medi Club'ın Amacı:

Danışanlarımıza bizim için özel olduklarını unutturmamak adına sürekli özel teklifler ve avantajlar sunarak danışanlarımızın memnuniyetini en üst düzeye çıkarmak. Her ay sunduğumuz farklı avantajlar ile Medi Club üyelerimizin güzellik ve bakım ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılamak.

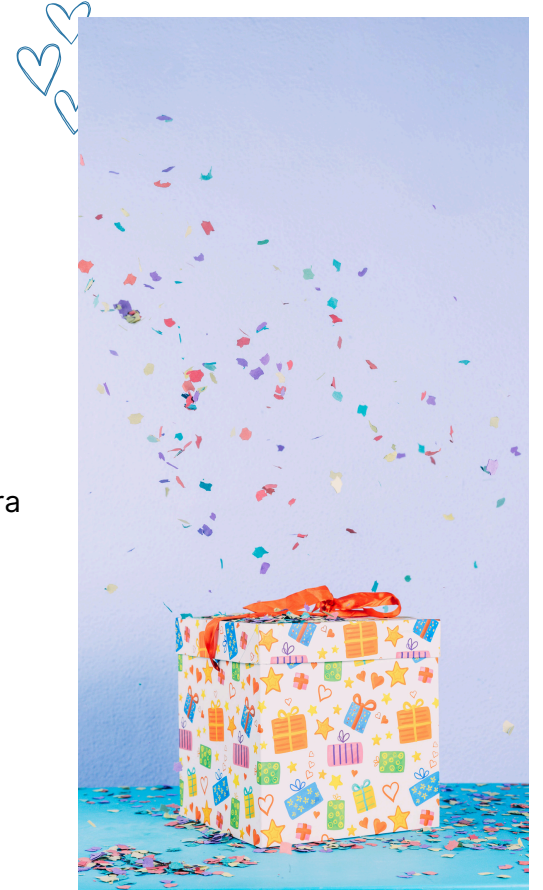
Medi Club programı sayesinde, danışanlarımızın memnuniyetini artırırken, onlara en kaliteli hizmeti sunmaya devam ediyoruz.

Nasıl Üye Olunur?

Meditouch'un sunduğu Medi Club programına üye olmak için ekstra bir işlem yapmanıza gerek yok. Meditouch'tan herhangi bir hizmet aldığınızda, otomatik olarak Medi Club üyesi oluyorsunuz. Bu sayede, siz değerli danışanlarımız her ayın 1-16'sı arasında geçerli olan özel avantaj ve tekliflerden yararlanabilirsiniz.

Sizleri de Medi Club'a Bekliyoruz!

Meditouch ailesi olarak, siz değerli Medi Club üyelerimizi bu özel programın avantajlarından yararlanmaya davet ediyoruz.



MEDI CLUB NEDİR?

Medi Club, Meditouch'ın müşterilerine sunduğu bir avantaj programıdır. Bu program, **Meditouch'tan hizmet almış olan herkesin otomatik olarak üye olduğu bir sistemdir.**

AVANTAJLARI NELERDİR?

Özel İndirimler ve Hediye Seanslar: Medi Club üyeleri, kampanya dönemleri dışında da özel fırsatlardan yararlanır. Düzenli Avantajlar: **Her ayın ilk 16 günü boyunca geçerli olan avantajlarla, danışanlarımıza çeşitli fırsatlar sunulur.**

KİMLER MEDI CLUB ÜYESİ OLABİLİR?

Medi Club, Meditouch'tan herhangi bir hizmet almış tüm danışanları kapsar. **Üyelik otomatik olarak başlar ve ekstra bir işlem gerektirmez.** Bu üyelikler şube özelindedir.

MEDI CLUB VIP

Meditouch merkezlerinin bir şubesinden 40.000₺ ve üzerinde hizmet almış danışanlarımız Medi Club programı kapsamında VIP üye kabul edilerek, ekstra tüm işlemlerde %10 avantaj kazanabilmektedir.

SOSYAL MEDYANIN ZİHİNSEL SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Sosyal medya, günümüzün dijital dünyasında birçok insanın günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak, sosyal medyanın zihnimiz üzerinde nasıl etkiler yarattığı konusunda artan bir farkındalık bulunmaktadır. Sosyal medyanın zihnimiz üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri;

Dopamin Salınımı:

- Sosyal medya, beyin kimyamızı etkileyen dopamin hormonunu tetikler. Beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar gibi sosyal medya etkileşimleri, beynimizde ödül merkeziyle ilişkilendirilen dopamin salınımını artırır. Bu, sosyal medya kullanımının bağımlılık yapıcı olmasının ana nedenlerinden biridir.

Bağımlılık Gelişimi:

- Sürekli olarak sosyal medya platformlarında geçirilen zaman, bir tür davranışsal bağımlılığa yol açabilir. Bu bağımlılık, insanların sosyal medya hesaplarını sık sık kontrol etme, sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı hissetme gibi davranışlarla kendini gösterebilir.

Kıyaslama ve Özsaygı:

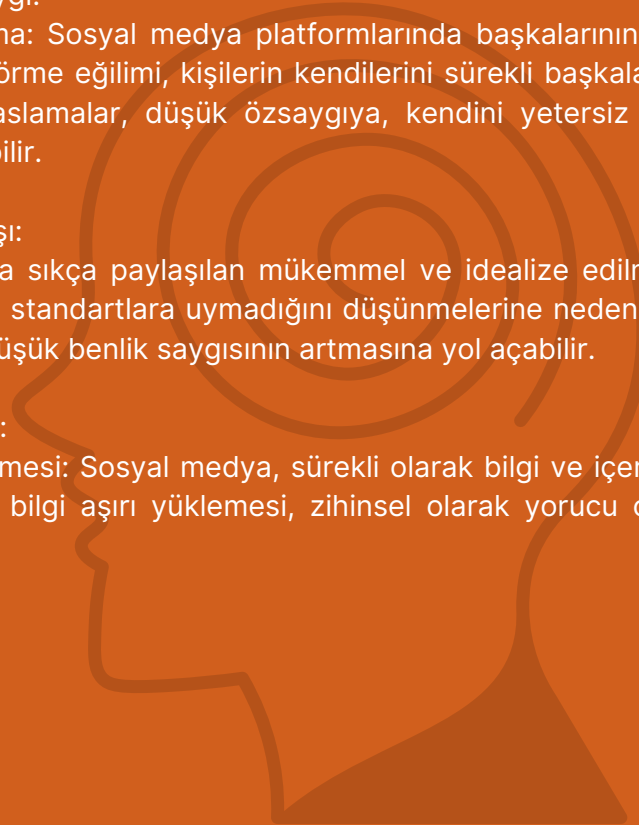
- Sosyal Kıyaslama: Sosyal medya platformlarında başkalarının yaşamlarını, başarılarını ve mutluluklarını görme eğilimi, kişilerin kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslamalarına neden olabilir. Bu kıyaslamalar, düşük özsaygıya, kendini yetersiz hissetmeye ve tatminsizlik hissine yol açabilir.

Mükemmellik Arayışı:

- Sosyal medyada sıkça paylaşılan mükemmel ve idealize edilmiş görseller, kişilerin kendi yaşamlarının bu standartlara uymadığını düşünmelerine neden olabilir. Bu durum, olumsuz duyguların ve düşük benlik saygısının artmasına yol açabilir.

Anksiyete ve Stres:

- Bilgi Aşırı Yükleme: Sosyal medya, sürekli olarak bilgi ve içerik akışına maruz kalmamıza neden olur. Bu bilgi aşırı yüklemesi, zihinsel olarak yorucu olabilir ve stres seviyelerini artırabilir.



- FOMO (Bir Şeyleri Kaçırma Korkusu): Sürekli çevrimiçi olma ve sosyal medyadaki etkinlikleri kaçırma korkusu (FOMO), anksiyete seviyelerini yükseltebilir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığına katkıda bulunan bir başka etkidir.

Dikkat Dağınıklığı ve Odaklanma Sorunları

- Kısa Süreli Dikkat: Sosyal medyada içeriklerin hızlı ve sürekli değişimi, beynimizin dikkat süresini kısaltabilir. Bu, kişilerin bir konuya odaklanma ve derinlemesine düşünme becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- Üretkenliğin Azalması: Sürekli bildirimler ve sosyal medya çekiciliği, kişilerin iş veya okul gibi önemli görevlerine odaklanmalarını zorlaştırabilir ve üretkenliklerini düşürebilir.

Uyku Düzeni ve Zihinsel Sağlık

- Uyku Bozuklukları: Yatmadan önce sosyal medyada geçirilen zaman, uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir. Mavi ışık yayılımı, melatonin üretimini baskılayarak uykuya dalmayı zorlaştırabilir.
- Zihinsel Sağlık Sorunları: Sosyal medya, anksiyete, depresyon ve yalnızlık gibi zihinsel sağlık sorunlarını tetikleyebilir veya bu sorunları yaşayan kişilerin durumunu kötüleştirebilir.

Siber Zorbalık ve Zihinsel Travma

- Siber Zorbalık: Sosyal medyada yaşanan olumsuz etkileşimler, özellikle gençler arasında yaygın olan siber zorbalık, travmatik deneyimlere ve ciddi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Travmatik İçerikler: Sosyal medyada yayılan şiddet içerikli, şok edici veya üzücü içeriklere maruz kalmak, kişinin zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilir ve travmatik deneyimlere neden olabilir.

Sosyal medya, doğru kullanıldığında güçlü bir iletişim aracı olabilir, ancak aşırı veya bilinçsiz kullanım zihinsel sağlığımız üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Sosyal medya kullanımını sınırlamak, dijital detoks yapmak ve çevrimdışı aktivitelerle dengeyi sağlamak, zihinsel sağlığımızı koruma açısından önemli adımlar olabilir.

ÜLKELERİN İKLİMLERİNİN CİLT SAğLIğINA ETKİLERİ



**SÜREKLİ OLARAK YÜKSEK
SICAKLIKLARLA
KARŞILAŞAN CİLT, DAHA
HIZLI YAŞLANABİLİR VE
ERKEN YAŞLANMA
BELİRTİLERİ GÖSTEREBİLİR.**

*“Türkiye, iklim çeşitliliği açısından zengin
bir ülke olup, farklı bölgelerde farklı iklim
koşulları görülür.”*

Cilt sağlığımız, yaşadığımız ortamın iklimiyle doğrudan ilişkilidir. Farklı coğrafi bölgelerdeki iklim koşulları, cildimiz üzerinde çeşitli etkiler yaratır. İşte dünyanın en soğuk ve en sıcak bölgelerindeki iklimlerin cilt sağlığına etkileri ve Türkiye'nin durumu:

Kuzey Kutbu: Çatlayan Ciltler

Kuzey Kutbu'nun zorlu kış koşulları, cildimizi ciddi şekilde etkileyebilir. Aşırı soğuk hava ve rüzgar, cildin doğal nem dengesini bozarak kuruluğa ve çatlamalara yol açar. Soğuk hava, cildin su kaybını artırır ve koruyucu bariyerin zayıflamasına neden olur. Bu durum, cildin çatlmasına, pullanmaya ve hassasiyete yol açabilir. Bu yüzden, bu bölgelerde yaşayan kişiler için cilt bakımında yoğun nemlendirici kremler ve rüzgar geçirmeyen giysiler önemlidir. Ayrıca, cilt koruyucu ürünlerin düzenli kullanımı cildin zarar görmesini önlemeye yardımcı olabilir.

Dört Mevsimi Yaşamayan Ülkeler: Cilt Sağlığındaki Dengesizlikler

Bazı ülkelerde dört mevsimi yaşamak mümkün olmayabilir. Bu tür bölgelerde, iklim koşulları yıl boyunca belirli bir düzeyde sabit kalabilir. Sıcak ve kuru iklimlerin hakim olduğu bölgelerde, cildin nem dengesini korumak zor olabilir. Sürekli sıcak hava, cildin sürekli olarak terlemesine ve bu nedenle su kaybına yol açar. Bu durum, ciltte kuruluk ve hassasiyete neden olabilir. Ayrıca, sürekli olarak yüksek sıcaklıklarla karşılaşan cilt, daha hızlı yaşlanabilir ve erken yaşlanma belirtileri gösterebilir.

Türkiye: İklim Çeşitliliği ve Cilt Sağlığı

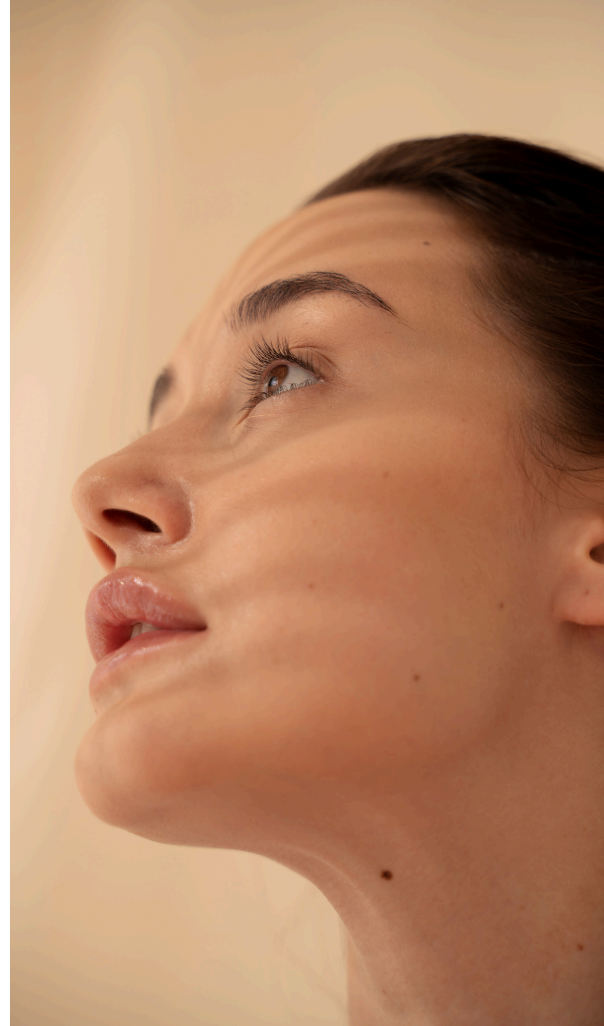
Türkiye, iklim çeşitliliği açısından zengin bir ülke olup, farklı bölgelerde farklı iklim koşulları görülür. Akdeniz ikliminin etkili olduğu kıyı bölgelerinde sıcak ve nemli yazlar, ılıman kışlar yaşanır. Bu bölgelerde cilt, nem kaybına karşı hassas olabilir ve düzenli nemlendirme gerektirir.

Güneş ışınlarının güçlü etkisi nedeniyle güneş koruyucu kullanımı da büyük önem taşır.

İç bölgelerde karasal iklim hakimdir. Bu bölgelerde sıcak yazlar ve soğuk kışlar yaşanır. Kışın soğuk hava ve rüzgar, cildin kurummasına ve çatlmasına yol açabilir. Yaz aylarında ise sıcaklık ve terleme, cildin kuruluğunu artırabilir. İç bölgelerde yaşayanların cilt bakımlarında hem nemlendirici hem de koruyucu ürünleri kullanmaları önerilir.

Karadeniz ve Marmara bölgelerinde ise deniz etkisiyle daha nemli bir iklim görülür. Bu bölgelerde cilt, genellikle daha nemli kalır ancak aşırı nemlenme de bazı cilt problemlerine neden olabilir.

Dengeli bir cilt bakımı ve düzenli temizlik bu bölgelerde cildin sağlığını korumaya yardımcı olur.



KADIN SAĞLIĞI VE LAZER EPİLYASYON



Lazer epilasyonun kadın üreme sağlığı üzerindeki etkileri nelerdir?

Lazer Epilasyon günümüzde artık çok fazla kullanılan bir sistem oldu özellikle büyük bir kısmı hanımlar olmak üzere genç kızlar tüylenme sorununu çözmek istiyorlar. Uzun yıllar içerisinde lazer epilasyonun etkileri ortaya çıkmaya başladı. Bilimsel olarak lazer epilasyonun üreme sağlığı üzerinde negatif bir etkisi bulunmadı hatta pozitif etkileri hijyen olarak ön planda. Özellikle lazer epilasyon uygulanan bölgenin hijyen açısından daha etkili olduğu görülmektedir. Yan etki olarak bakıldığında hastaya herhangi bir kötü anlamda yan etkisi olduğu bulgusu görülmemektedir.

Lazer epilasyon yumurtalıklara zarar verebilir mi?

Bu sorunun tam net cevabını vermek gerekirse kesinlikle bir zararı yok. Ama hastaların endişe etmemesi açısından süreci anlatmak lazım. Yumurtalıklar bizim karnımızın içerisinde özellikle kemik yapımızın tam arkasında çok korunaklı bir bölgededir. Dış cildimiz ile yumurtalıklar arasında çok fazla bir mesafe var. Lazer epilasyon ısı yoluyla kıl köklerinin tahrip edildiği bir sistem. Bu yüzden kesinlikle yumurtalıklara uzun vadede kötü bir etkisinin veya yan etkisinin bulunmadığını söyleyebiliriz. Bu yüzden hastaların çekinmesini gerektirecek herhangi bir durum söz konusu değildir.

Adet döngüsünün belirli dönemlerinde lazer epilasyon yapılması tavsiye edilir mi?

Yaptıramaz değil fakat konu burada etkinlik. Tedaviden alınabilecek verim. Hormonların pick yaptığı bu dönemde başarıyı azaltabilir. Acı, ağrı ve hassasiyet gibi durumlar ön plana çıkacaktır bu süreçte. Regl dönemi bittikten sonra yaptırılması hasta için daha güvenilir ve sağlıklı.

Hamilelik döneminde lazer epilasyon yapılması güvenli midir?

Bana da yıllardır en çok gelen sorulardan biridir. Hamilelikte bilimsel olarak kanıtlanmış bir etkisi bulunmuyor fakat hamilelik süreci biraz hassas bir süreç olduğundan dolayı risk alınmaması gereken bir durum olarak değerlendiriyoruz. Epilasyonun belli bir ritmi ve düzeni bulunmaktadır. Hamilelikte hormonlar çok fazla değişkenlik göstermektedir. Etkinlik açısından düşünüldüğünde de ben bu sürecin birazcık daha ötelenmesi taraftarıyım.

Emzirme döneminde lazer epilasyon yaptırmak sakıncalı mı?

Emzirme döneminde hormonlar kendini yeni yeni toparlamaya başladığı için regl düzene girdikten sonra bu sürece başlanmasını tavsiye ediyoruz.

Lazer epilasyonun rahim kanseri riskini artırdığına dair iddialar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Kesinlikle risk artışı gibi bir durum yok. Rahim kanseri üzerinde herhangi bir etkisi yok. Yararı da yok zararı da yok yani bir etki söz konusu değil. Bu çok yanlış bir düşünce böyle bir şey olsa zaten tümü ile yasaklanır ve hekim kontrolünde de yapılan tedaviler bunlar. Hekimler olarak biz lazerleri yüksek dozlarda rahim kanseri tedavilerinde de kullandığımız yöntem olduğu için bu tamamen yanlış bilinen bir varsayım.

Uzman görüşleri / OP.DR. İNCİ ÖZ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Polikistik over sendromu (PCOS) olan kadınlar lazer epilasyon yaptırabilir mi?

Aslında pcos hastalarında en çok önerdiğimiz bir tedavi süreci diyebiliriz. Çok etkin ve uzun vadede çok kalıcı bir çözümdür. Yalnız Pcos hastalarında şunu öneriyoruz; Merkezlere giden hastalardan da bizlere çok fazla geri dönüş oluyor. Defalarca seans yapılmasına rağmen bazı hastalarda çözüm üretilemiyor. Çünkü bu hastaların hormon dengesinin bozulması ile çok alakalı. Çünkü tüylenme bizim vücudumuzda kadınlarda “testesteron ve Dhea” dediğimiz hormonların etkileşimi ile oluşuyor. Ne kadar yüksekse o seviyeler ya da cilt üzerinde o hormonların “Reseptörleri” ne kadar yüksekse hem daha kalın hem erkeksi kıllanmalar daha çok oluyor Pcos hastalarında. Pcoslarda Testesteron ve Dhea dediğimiz serbest testesteronda var mutlaka tabii yanında yükseldiği için ve Reseptör düzeyi dediğimiz ciltteki etkenleri arttığı için bu hormonların bu hastalara normal hastalar gibi davranmak ve lazer epilasyon tedavisi yapmak zor. Tam tersi biz Pcoslarda birlikte tedavi yapalım hem lazer epilasyon yapalım hem hekim kontrolünde ilaçlarla dengeyi ayarlayıp daha iyi sonuçlar alalım diye düşünüyoruz.

Lazer epilasyon yaptırmayı düşünen genç kızlara ne tavsiye edersiniz? Kaç yaşında başlanabilir ?

Kendi düşünceleri oluşmaya başlamış bireylerde 17-18 yaş sonrası yapılabilir. Bu duruma sadece yaş olarak değil psikolojik olarak da bakılmalıdır. Erken karar verilmesini çok doğru bulmuyoruz. Tüylerinin kalmasını da istiyor olabilir birey. Bu etkenlere dikkat etmek önemlidir.

Menopoz dönemindeki kadınlar lazer epilasyon yaptırabilir mi?

Hormonlar üzerine ya da yumurtalıklar üzerine herhangi bir etkisi olmadığı için çok lokal ve düşük doz tedavi olduğu için Menopoz dönemindeki hastalar da yaptırabilir. Hatta belki onlarda hormon seviyeleri daha düşük olduğu için kısa sürede daha iyi sonuç bile alabilirler.

Rahim bölgesinde Hastalığı veya enfeksiyonu olan bireyler lazer epilasyon yaptırabilir mi?

Bu konu çok geniş bir konu fakat genel olarak özetlemek gerekirse genel olarak hastalara bizim de yaptığımız birçok tedavi mevcut, rahim bölgesinin farklı cilt hastalıkları var. Özellikle enfeksiyon durumlarında doku iyileşmesi ve rahim bölgesinin tamamen normalleşmesi anlamında bütün hastalara bunu ertelemesi ve tamamen normalleştikten sonra yapılmasını öneriyoruz. Enfeksiyon yayılabilir ve iyileşme süreci uzayabilir. Bizim o bölgede yaptığımız estetik işlemlerde oluyor fakat yara iyileştikten ve kapandıktan sonra bir işlem yapılacaksa belli bir zaman geçtikten ve bölgenin normale döndüğünden emin olduktan sonra yapılmasını öneriyoruz.

Lazer epilasyon, kısırlık tedavisi gören kadınlar için güvenli midir? Lazer epilasyon kısırlık yapar mı?

Lazer epilasyon kesinlikle kısırlık yapmaz. Net cevabımız bu. Lazerin etkisi tüyleri kökünden çıktığı bölgede ısı ile yok etme yöntemi olduğu için herhangi bir bağlantısı yok. Bilimsel olarak kanıtlanmış bir şey bu. Amerika’da da FDA ONAYI var zaten bu tedavilerin. Bu tedaviler onaylanmadan ve cihazlar geliştirilmeden önce çoklukla yapıp, denenip hastaya hiçbir şekilde zarar vermeyecek dozlarda doku etkisi de belirlendiği için bu konuda şüpheli hadi yok.Net olarak böyle bir etki yok.

Uzman görüşleri / OP.DR. İNCİ ÖZ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Q-SWITCH/ND-YAG LAZER NEDİR ?

Q Switch Lazer

Çok kalın olmayan, lazer epilasyon ile ortadan kaldırılamayan, ince tüylere uygulanan bir lazer epilasyon işlemidir. Önce tüyleri sarartan bu işlem, süreklilik halinde uygulandığında tüylerin azalması ve dökülmesine de etki etmektedir. Uygulama ağrısız ve acısızdır sadece ufak bir batma hissi hissedilmektedir. Uygulama esnasında tüylerin hemen sararması gözle görülebilir şekildedir. Uygulama ciltte herhangi bir leke veya yanığa yol açmaz. Q-Switch'in deri yenileyici özelliğinden kaynaklı ciltte bulunan renk eşitsizlikleri de ortadan kalkmaktadır.

Tüy sarartma, tüylerin rengini açmak amacıyla yapılan bir işlemdir ve Q-Switch lazer bu tür işlemler için bazı özelliklere sahip olabilir.

Tüy sarartma işlemi, genellikle tüylerin rengini açarak daha az belirgin hale getirmek için yapılır. Q-Switch lazer, bu işlemde kullanılabilir çünkü lazer ışını, melanin pigmentine etki ederek renk değişimine neden olur. Ancak, tüy sarartma işleminin etkinliği ve güvenliği, kişinin cilt ve tüy tipine bağlı olarak değişebilir.



Tüy Sarartma işlemi sonrasında rengini kaybeden tüyler ortalama 6-8 hafta sonra rengi tekrar geri döner. Q-Switch ND YAG lazer ile tüy sarartma işleminin bu süre sonunda tekrar edilmesi gerekir.

Tüy Sarartma işlemi düzenli aralıklarla yapılmaya devam ettiğinde tüylerde azalma görülür.

Q-switch lazer teknolojisi Ciltte lekelerin tedavisinde, dövme silme, tüy sarartma, cilt gençleştirme ve cilt tonu dengelemede kullanılmaktadır. Bu uygulamaların her biri, Q-switch lazerin cilt üzerindeki etkili ve çeşitli kullanımını göstermektedir. Bu teknoloji, ciltteki çeşitli problemleri hedef alarak tedavi eder ve cilt sağlığını iyileştirir.

Yaz boyunca yıpranan cildimize vakit ayırmanın tam zamanı!

Her zaman olduğu gibi bu mevsimde de cildimizi temiz tutmaya özen göstermeliyiz.

Kışın kuruyan cilde JETPEEL PRO sayesinde yoğun nem yüklemesi yaparak cildi daha iyi bir hale getirebiliriz

Ancak tabii ki burada sizin de ev devam ürünleriyle birlikte bizim merkezde yaptığımız işlemleri desteklemeniz gerekir kış mevsimin de kuruyan ciltler için yoğun olarak nemi tutabilmek için hyaluronic acid yüklemesi yaparak cildin pH'nı dengeleyerek aynı zaman da anti-age yenileme işlemi yapılır.

Peki bu **JETPEEL PRO** sadece kuru ciltlere mi yapılır?

Tabii ki hayır!

Jetpro her cilt tipi için özel vitaminlerle zenginleştirilmiş bir işlemdir.

Yağlı ciltler, akneli ciltler ve lekeli ciltler tüm cilt sorunları için özel olarak hazırlanan vitaminlerle cildin dermis tabakasına kadar vitamin yüklemesi yaparak hücre yenilemesi yapılır.

Yağlı ciltler için özel olarak hazırlanan ve akneli ciltlerin tercih ettiği, tıkanmış gözeneklerin açılmasını sağlayarak sivilceleri temizlemesiyle bilinen ve cilt bakımında sıklıkla yararlanılan asit çeşididir. Aynı zamanda beta hidroksi asit (BHA) olan salisilik asit, cilt bakımında sıklıkla kullanılan bileşenler arasında yer alır.

Cilt Uzmanı Görüşleri / TUĞÇE ÇEVİK

KAS GÜÇLENDİRME VE BÖLGESEL İNCELME İÇİN YENİLİKÇİ ÇÖZÜM

EMSlim:

Günümüzün yoğun yaşam temposunda, vücudumuzu şekillendirmek ve kas kütlelerini artırmak için zaman bulmak her zaman kolay olmayabilir. EMSlim, bu süreci hızlandırmak ve etkili sonuçlar elde etmek isteyenler için ideal bir çözümdür. Peki, EMSlim nedir ve nasıl çalışır? Gelin buna birlikte değinelim...

EMSlim Nedir?

EMSlim, elektromanyetik enerji kullanarak kasların yoğun bir şekilde çalışmasını sağlayan yenilikçi bir vücut şekillendirme teknolojisidir. Amacı, kısa sürede kas yapısını güçlendirmek, yağ yakımını hızlandırmak ve bölgesel incelme sağlamaktır. EMSlim, spor salonlarında saatlerce vakit harcamadan, vücudu şekillendirmek için güçlü bir alternatiftir.

EMSlim Nasıl Çalışır?

EMSlim, yüksek yoğunluklu odaklanmış elektromanyetik (HIFEM) dalgaları kullanarak kas dokusunu uyarır. Bu teknoloji, kasların kasılmasını sağlayarak onları yoğun bir egzersiz yapıyormuş gibi çalıştırır. Bir EMSlim seansı sırasında, kaslar normal bir egzersizden çok daha fazla kasılır, bu da kas dokusunun güçlenmesini ve yağ yakımını hızlandırır.

EMSlim'in Faydaları Nelerdir?

- Kas Kütlelerini Artırır: EMSlim, spor yaparken elde edebileceğinizden çok daha hızlı bir şekilde kas kütlelerini artırmaya yardımcı olur.
- Bölgesel İncelme Sağlar: EMSlim, özellikle karın, kalça, bacak ve kollar gibi bölgelerde incelme sağlar.
- Hızlı Sonuçlar: 30 dakikalık bir seans, 20.000 mekik veya squat etkisine eşdeğer olabilir. Bu sayede kısa sürede gözle görülür sonuçlar elde edilir.
- Ağrısız ve Konforlu: EMSlim seansları ağrısızdır ve günlük rutininizi aksatmadan uygulanabilir. Hemen ardından normal hayatınıza devam edebilirsiniz.
- Uzun Süreli Etkiler: Düzenli EMSlim seansları, kas yapısının kalıcı olarak güçlenmesini sağlar ve vücudun genel görünümünü iyileştirir.

EMSlim Kimler İçin Uygundur?

EMSlim, özellikle yoğun bir yaşam temposuna sahip olup spor salonunda uzun saatler geçirmek istemeyen, kas yapısını güçlendirmek ve bölgesel incelme sağlamak isteyen kişiler için uygundur. Ayrıca doğum sonrası vücut toparlanması veya spor performansını artırmak isteyenler de EMSlim'den fayda görebilir.

YAĞ
YAK
KAS
YAP





Meditouch

LPG Alliance, Lazer Epilasyon ve Cilt Bakımı

hizmetlerini birlikte satın alarak,
toplam fiyat üzerinden

%15 indirim
kazanabilirsiniz