



TEMMUZ 2024

Diş DOSTU

**Estetik Diş Hekimliğinde
Talebin Artışı:
Güncel Güzellik Standartlarının
Dental Kliniklere Yansıması**
Dr. Kübel Özkut

**Holistik Yaklaşımla
Estetik Diş Hekimliği**
Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

**AYURVEDA
Bütünsel ve Bireysel Bir
Tıp Sistemi**
Duygu Özgenler
Ayurveda ve Yoga Eğitmeni

**Yavaş Yaşam Hareketi:
Hızlı Tempolu Hayatın Karşısında
Durma Sanatı**

NESLİHAN YELDAN

**Bende olmayan
karakter özelliklerini yaşamak
sınırlarımın ötesine taşıyor beni.**



Otoklavınız gerçekten sterilize ediyor mu?



Ücretsiz Helix testi randevusu için

bize ulaşın:

office.tr@wh.com

0216 505 88 40

İçindekiler



**Neslihan
Yeldan**

5 Hoş Sohbet

“Bende olmayan karakter özelliklerini yaşamak, kendi sınırlarımın ötesine taşıyor beni. Zaten bu oyunculuğun özeti.”

Neslihan Yeldan

8 Dişinize Takılanlar

Estetik Diş Hekimliğinde Talebin Artışı: Güncel Güzellik Standartlarının Dental Kliniklere Yansımaları
Yazan: Dr. Kübel Özkut

10 Bego ile Dişinize Göre

Holistik Yaklaşımla
Estetik Diş Hekimliği
Yazan: Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

12 Trend Sağlık

AYURVEDA
Bütünsel ve Bireysel Bir Tıp Sistemi
Yazan: DUYGU ÖZGENLER
Ayurveda ve Yoga Eğitmeni

16 Yaşama Açılan Pencere

Yavaş Yaşam Hareketi:
Hızlı Tempolu Hayatın Karşısında
Durma Sanatı

Diş Dostu Derneği
Tüzel Kişi Temsilcisi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği
Sorumlu Müdür
Şila Koen

Baskı

Şan Matbaa A.Ş.
Firma Sahibi: Tamer Uluşan
Anadolu caddesi no 50
Kağıthane İstanbul
02122892424

Danışma Kurulu

Doç. Dr. Aylin Baysan
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

ISSN NUMARASI
2757-8380

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
info@disdostu.org
www.disdostu.org
Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

Yayına Hazırlayanlar
Gizem Oktay Tural
Selin Peker

DIŞ DOSTU, 3 ayda bir yayınlanır. Derginin hiçbir bölümü izinsiz çoğaltılamaz, başka bir dergide ve web sitesinde yayınlanamaz. DIŞ DOSTU'nda yer alan yazılardaki fikirler yazarlarına aittir ve yayıncı yazının içeriğinden sorumlu tutulamaz. Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.



■ **Selda Alemdar Dinçer**
Diş Dostu Derneği Genel Sekreteri

Sevgili Okuyucular,

Diş Dostu Türkiye olarak, topluma daha yakından bağ kurmayı hedefleyen ve kitle fonlamasıyla desteklenen yeni projemiz ile ilgili gelişmeleri bu sayımızda sizler ile paylaşmak istedim.

Amacımız, bireyler ve toplum için farkındalık yaratırken, sosyal vatandaşlık sorumluluğumuzu da artırmak.

Biliyor muydunuz ki Türkiye'de her 100 çocuktan 34'ü diş fırçası ve diş macununa erişemediği için dişlerini fırçalayamıyor? Bu soruna dikkat çekmek ve çözüm üretmek amacıyla, 7-12 yaş arası çocuklar için hijyen kiti sağlama projesi olan "Bizimle Gülümse" kampanyasını valilik izni ile başlatmıştık.

Kampanyamızın ilk etabını, Nisan ayında İstanbul'da gerçekleşen maratonda sağlanan bağışlarla tamamladık. İlk hedefimiz olan 5000 çocuca henüz ulaşamasa da, bu süreç hepimiz için bir öğrenim deneyimi oldu.

İlk maratonda gönüllü diş hekimimizin Diş Dostunun etkinliği için açtığı kişisel kampanya ile 50 çocuca hijyen kiti sağlama fırsatını yakalamış olduk.

Önümüzdeki dönemde, kurumsal üyeler, diş hekimleri ve gönüllülerin katkılarıyla hedefimize ulaşacağımıza inanıyoruz.

"Bizimle Gülümse" projesi ile, yoksulluk içindeki çocuklara hijyen kitleri dağıtarak ağız ve diş sağlığı konusunda farkındalık yaratabiliriz. Ayrıca, bu çocuklara eğitimler vererek, diş sağlığı konusunda bilinçlenmelerini sağlayabilmek mümkün. İlerleyen süreçte, bazı çocukların diş tedavilerini de gerçekleştirmeyi planlıyoruz. Neden çocuklarımız sağlıklı gülümsemesin?

Kasım 2024'te gerçekleşecek İstanbul Maratonu, bu hedefe ulaşmamızda önemli bir adım olacak. Bu etkinlikte, bağış toplayacak kurum ve kuruluşlar ile bireysel ve kurumsal koşucu ve yürüyüşçülere büyük ihtiyaç duyuyoruz. Desteklerinizle, toplumumuzda önemli bir yara olan

diş sağlığı sorununa birlikte çözüm getirmeyi istiyoruz.
Çağrımız:

Diş çürüklerinden korunmak elimizde !

Eğer sen de çocukların diş sağlığının korunması için destek olmak istiyorsan web sitemiz olan bizimlegulumse.org linkini tıklayarak buradan projemiz hakkında bilgi alabilir, bağış yapabilir, arzu edersen koşabilir, bireysel kampanyayı açabilir ve 5000 çocuca ulaşmamızı sağlayabilirsiniz.

Sevgi ve dayanışma ile,

Saygılarımla,
Selda Alemdar Dinçer

BAĞIŞ LINKİ





**Neslihan
Yeldan**



Bende olmayan karakter özelliklerini yaşamak kendi sınırlarımın ötesine taşıyor beni... Zaten bence oyunculuğun özeti de bu.

Hayatınızda nasıl bir dönemdesiniz?

Hayatımda radikal değişikliklerin olduğu bir dönem oluyor, hem korkutuyor hem heyecandırıyor, hem de yoruyor ama yenilik iyidir.

Oyunculuk kariyerinizde karşılaştığınız en büyük zorluklar neler oldu ve bu zorlukları nasıl aştınız?

Bizim sektördeki en büyük zorluk işinizin garantisinin olmaması. Büyük heveslerle ve umutlarla başladığınız bir iş bir ay içinde bitebilir. Bir sonraki işin ne zaman geleceği belli olmaz ve tabii onun da garantisi yok.

Rol aldığınız projeler arasında en sevdiğiniz karakter kimdi ve neden?

Ben en'le başlayan sorulara cevap vermeyi doğru bulmam. Çünkü hiçbir zaman tek cevabım yoktur. Hepsini için çaba sarf etmiş, uğraşmış, duygusal mücadelelere girmişimdir. Çaba sarf edip ortaya çıkardığım işin beğenilmesi en büyük tatmandır. Genelde %80-90'larda bu tatkime ulaşmış şanslı bir oyuncu olarak hem tiyatro hem dizilerde

oynadığım rolleri keyifle oynadım. Sevmediğim bir karakteri bile sevmek için çaba sarf ettim. Başka türlü canlandırmam imkansız.

İzleyicilerinize vermek istediğiniz bir mesaj veya paylaşmak istediğiniz bir hikaye var mı?

Tanıdığım, konuştuğum, karşılaştığım, bana başvuran, genç, orta yaşlı birçok insan hayatının bir döneminde oyuncu olmak istediklerini söylüyorlar. Aslında onların ilgisini çeken büyük ihtimalle daha çok göz önünde olmak, tanınmak, bunların kapıları açtığını sanmak, çok para kazanıyor olmak duygusu. Bütün bunların bir yanılgı olduğunu söyleyebilirim. Sevilen dizi oyuncularına sempati duyulur ama sabahlara kadar set saatleri, belirsiz programlar, saatlerce karavanda sıranı beklemek ve garantisi olmayan projeler işin gerçeğidir.

Hayatınızın sonuna kadar tek bir şarkı dinleyecek ve tek bir film izleyecek olsanız bunlar neler olurdu?

Hayatımın sonuna kadar ne tek

bir şarkı dinlemek isterim ne de tek bir film izlemek isterim, o yüzden isterseniz bu soruyu geçelim :)

Hangi oyuncuların veya yönetmenlerden ilham alıyorsunuz? Sizi çok etkileyen bir oyunculuk performansı veya film/dizi var mı?

Meryl Streep bu sektörün kraliçesidir. Onu izlemek her zaman büyük bir zevktir. Ders ders alınası bir oyuncudur.

Markanız NesBeauty'den bize biraz bahsedebilir misiniz?

Son üç yıldır hayatımda insanlığa ve dünyaya mutluluk getirmesini istediğim, doğadan ilham alan markam NESBEAUTY var. Hayvanlar üzerinde deney yapmayan, bitkisel içerikli, sürdürülebilirliğe önem veren, kimyasal ham madde kullanmayan bir marka. Şüpheyle yaklaşan insanlar bile deneyip fanları oldular. Umarım dünya çapında bir yere gelirim.

Kozmetik sektörüne nasıl adım attınız ve markanızın başarı hikayesini bizimle paylaşır mısınız?

16 yaşından beri kozmetikle ilgileniyorum, evde kendi kozmetiklerimi çok yaptım. 18 yaşından beridir de gösteri dünyasının içinde standart bir kadından daha fazla kozmetik kullanmış, deneyimlemiş, farklı markaların gerek hediyeleri gerek kendi bütçemle merakımdan satın aldığım tüm ürünlerden sonra kendi ürünlerimi önce kendime yaptım ve önce bana iyi gelsin istedim. Bu prensiple yola çıkınca elbette ürünler de çok kaliteli oldu.

Gelecek planlarınızda markanızı nerede görmek istiyorsunuz? Yeni pazarlara açılmayı veya ürün yelpazenizi genişletmeyi düşünüyor musunuz?

Markam yakında İngiltere'ye gidiyor, oradan bütün dünyaya açılmayı hedefliyor. Yolumuz uzun ama heyecanımız ve gençliğimiz var.

Kozmetik sektöründe başarılı olmak için genç girişimcilere önerileriniz nelerdir? Deneyimlerinizden yola çıkarak paylaşabileceğiniz birkaç ipucu var mı?

Her şeyden önce çok sabırlı olmaları lazım. Kolay bir şey değil ticaretle uğraşmak. Özellikle ekonomik açıdan dalgalanma yaşayan ülkelerde bazı başarısızlıkları, bir süre para kazanmamayı göze almak gerekiyor. Tüm bunları düşünerek yola çıkmak lazım. Bir de farklı olan ne yapıyorsunuz, neden sizden ürün almalıyız gibi soruların cevaplarını vermek doğru olur.

Şu anda turneleri devam eden No Name isimli bir tiyatro

oyununuz var. Oyunda bizi nasıl bir hikaye ve nasıl bir Neslihan bekliyor?

NoName benim ilk kez deneyimlediğim bir gösteri türü. Ne müzikal, ne tiyatro, ne kabare ama hepsi Cenk Rofe'nin hayat hikayesinden yola çıkılarak yazılmış. Oyunda nasıl ünlü olamadığını anlattığımız hikayenin çerçevesinde onun hayatına giren 14 kadını ben canlandırıyorum. 1,5 saatin sonunda ter içinde kalıyorum ama öyle güzel terlemeye her zaman varım.

Mesleğiniz gereği de görsellik sizin için çok önemli. Ağız ve diş sağlığı da kesinlikle bunun bir parçası. Diş sağlığınız için yaptığınız belli rutinleriniz var mıdır?

Elbette, güzel dişler, sağlıklı bir ağız yapısı, ferah ürünlerle sağlanan ağız içi temizliği benim için çok önemli. Hala çocukluk dişlerimi kullanıyorum. Şanslıyım ki gayet düzgünler. Zaman zaman diş beyazlatıcıları kullanıyorum. Beyaz dişlere bayılırım, sağlığın ve bakımlı ağızın göstergesidir. Bir de farklı ağız gargaralarına ilğim var. Becerebilirim yakında markamda bir tane çıkartacağım.

Kariyeriniz boyunca öğrendiğiniz en önemli şey neydi?

Sabretmek, pes etmemek, aşık olduğum işimin bana her zaman güzellikler getireceğini bilmek.

Oyunculuk kişisel sınırlarınızın ötesini keşfetmenize nasıl yardımcı oldu?

Cevabı uzun olacağını düşündüğüm bir soruyu kısaca söylemem gerekirse, oyunculuk benim için ruhumu ve bedenimi seyirciye kısa süreliğine kiralamak, bunu yaparken hikayemi en doğru şekilde, onları inandırarak anlatmak.

Karakter özelliği olarak doğduğumdan beri var olan aşırı hassasiyetimin oyuncululuğuma etkisinin büyük olduğunu düşünüyorum. İnsanların dertlerini, problemlerini, yaşadıklarını, sevinçlerini, duygularını, şaşkınlıklarını analiz etmeyi çok severim. Bu gözlemlerimi oynadığım karakterlerde kullanmak hiç bilmediğim, bende olmayan karakter özelliklerini yaşamak kendi sınırlarımın ötesine taşıyor beni... Zaten bence oyunculüğün özeti de bu.



Bir süper gücünüz olsaydı bu ne olurdu?

Sanırım ülkem daha huzurlu, daha mutlu, yaşam standartları daha yüksek, herkesin onayladığı bir yönetimle yönetilmesini ister ve orayı dünyanın en keyifli ülkesi haline getirdim.

ESTETİK DİŞ HEKİMLİĞİNDE TALEBİN ARTIŞI:

Güncel Güzellik Standartlarının Dental Kliniklere Yansıması

Yazan: Dr. Kübel Özkut



Diş hekimliğine başladığım 90'ların ortaları ile günümüz diş hekimliğini karşılaştırdığımda en çarpıcı değişikliklerin başında teknolojik gelişmelerin klinik uygulamalara getirdiği yenilikleri ve hastaların estetik diş hekimliği taleplerindeki dikkate değer bir artıştan bahsedebilirim.

2000'lerin başlarında bizler hastalarımıza gülüşlerinin güzelleşmesinin hayatlarına katacağı değerden bahseder ve hastaların klinik içindeki eğitimlerine bu konuda da hatırı sayılır zaman ayırırken, şimdi hastaların kendilerinin bunun farkındalığı ile kliniklerimize başvurduklarını görüyoruz. Diğer taraftan dişhekimliği teknolojisindeki gelişmeler, tedavi sonuçlarını kesinlikle iyileştirmiş olsa da özellikle hastaların taleplerinden kaynaklanan diş aşırı tedavilerinin endişe verici birdurum oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Güzellik Standartlarının Değişimi:

Sosyal medyanın ve dijital platformların yükselişi ile kusursuz gülüşler de dahil olmak üzere idealize edilmiş güzellik görüntüleri fazlasıyla hayatımıza girdi. Pandemi döneminde bireylerin online toplantılar sayesinde belki de hiç gözlemedikleri kadar kişisel görünümelerini incelemeleri ve bahsettiğim idealize edilmiş olan güzellik görüntüleri ile kendi görsellerini karşılaştırmaları sonucunda da bireyler sadece plastik cerrahide değil, diş

estetikliğine de daha duyarlı hale gelmiş ve mükemmel gülümseyişi elde etmek için tedaviler aramışlar bu durum da estetik diş hekimliği talebinin artmasına katkıda bulunmuştur.

Teknolojik Gelişmeler:

Diş hekimliği teknolojisindeki ilerlemeler, minimal invaziv prosedürlerle elde edilen etkileyici sonuçlarla birlikte, geniş bir tedavi yelpazesini sunarak estetik diş hekimliğini devrim niteliğinde değiştirmiştir. Diş beyazlatmadan, porselen

laminalara ve şeffaf plak uygulaması gibi ortodontik tedavilere kadar, hastalar şimdi minimal rahatsızlık ve iyileşme süresi ile gülümsemelerini iyileştirmek için çeşitli seçeneklere erişebilmektedir.

Psikolojik Etki:

Bireylerin gülüşleri ile ilgili estetik endişeleri, özsaygı ve özgüvenlerini de önemli ölçüde etkileyebilir. Estetik diş hekimliği aracılığıyla sağladığımız dental estetikteki iyileştirmeler ve hastaların memnun oldukları bir gülüşe sahip olmaları, fiziksel görünümündeki memnuniyetlerini ve dolayısıyla psikolojik olarak artan öz saygıları ile sosyal ve profesyonel ortamlarda kendilerini daha iyi ifade edebilmelerini sağlamıştır.

Popüler Kültürün Etkisi:

Ünlüler genellikle güzellik standartlarında trendleri belirler, diş estetiği de buna dahildir. Popüler kültüre ait olan bu figürler kırmızı halılarda ve sosyal medya platformlarında kusursuz gülüşlerini sergiledikçe, bu estetikleri taklit etme isteği genel popülasyon arasındaki estetik diş hekimliği talebini körüklemiştir.

Tüketici Farkındalığı ve Eğitimi:

İnternet ve eğitim kampanyalarına artan erişim, estetik diş hekimliğinin faydaları hakkında bilgi seviyesini artırmıştır. Hastalar şimdi mevcut tedaviler, faydaları ve potansiyel riskler hakkında daha bilgili olup, diş sağlıklarıyla ilgili bilinçli kararlar vermektedirler



Ekonomik Faktörler:

Bireylerin ihtiyaç duygusundan önce istek duygusunu tatmin etmeye yönelik yaklaşımları, ekonomik dengelemede, selektif dahi olsa estetik prosedürlere öncelik vermelerine yol açmıştır. Ayrıca dental turizmin popülerliği bu tedavileri daha uygun maliyetlerle yüksek kaliteli bakım arayan kişiler için daha erişilebilir ve uygun hale getirmiştir.

Diş Hekimliğinde Hastaların Taleplerinden Kaynaklanan Aşırı Tedavilerin Dilemması; Etik Yaklaşım:

Estetik diş hekimliği birçok fayda sunuyor olsa da, hastanın özerkliği ve diş hekimlerinin sağlık hizmeti sağlayıcı rolü gibi etik düşünceleri de gündeme getirmelidir. Diş hekimlerinin, estetik prosedürleri uygularken **hastaların beklentileri yanında ihtiyaçlarının çok doğru tespit edilerek**, sunulacak tedavi alternatiflerinde de en başta hastanın sağlığının devamlılığının korunması doğrultusunda gerçekleştirildiğinden emin olmak için hasta eğitimine, bilgilendirilmiş onaya ve etik tedavi uygulamalarına öncelik vermesi önemlidir.

Sonuç olarak, mükemmel gülümsemenin peşindeki arayış, diş hekimliğinde ve sektörde yenilikleri tetikleme devam ederken, estetik diş tedavilerine yönelik talebi karşılamak için diş hekimlerinin etik standartları koruması ve hastanın iyiliğini önceliklendirmesi önemlidir.

Holistik Yaklaşımla Estetik Diş Hekimliği



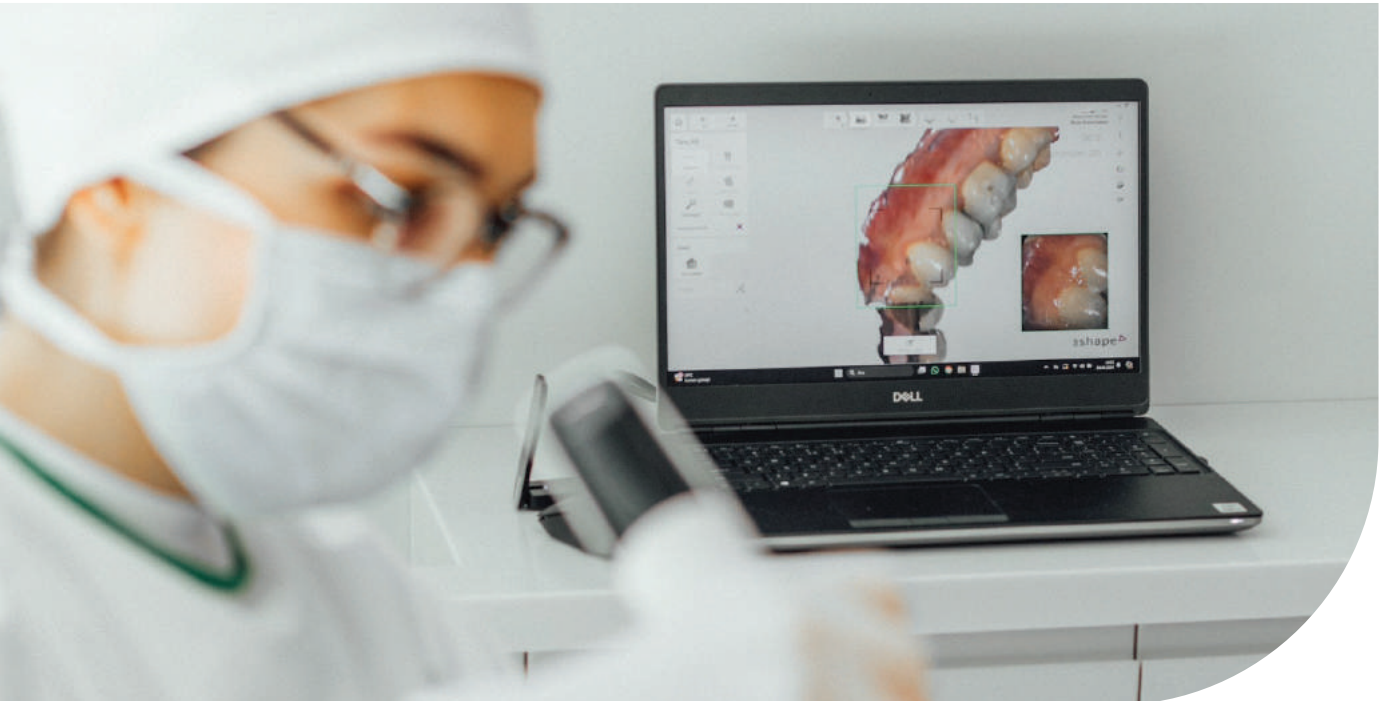
Msc. Dt. Beyza Ünal Görgün

Holistik Yaklaşım; modern tıbbi, bedeni organ ve sistemlerden ayırarak çalışılıyor olsa da aslında hepsinin bir bütünü parçası olduğunu ve birbirine bağlı bir sistemde işlediğini kabul ederek yol almayı kabul ediyor. Bir problem olduğunda yalnızca o problemi çözmek ile ilgilenmiyor aynı zamanda problemi oluşturan asıl kaynağa odaklanarak tekrar aynı sorunla karşılaşmaması için çalışıyor. Yani lokalde kalmayıp bütüne bakıyor.

Estetik konusuna gelince; estetik de sadece göze iyi görünüyor, hoş geliyor şeklinde bir kavramla oluşturulmuyor. Her şeyin bir ölçüsü, oranı olduğu gibi güzel denilen işler

çıkarmak için de kullanılan bir ölçü, oran var. Bu orana **ALTIN ORAN** diyoruz ve yine bu oranı estetik çalışmalarda kullanılırken kişinin kendi beden ölçülerini değerlendiriyor ve yine bütüne bakarak yol alıyor. Dişler üzerine yapılacak estetik müdahalelerde de hastanın yüzündeki belli oranları dikkate alarak planlama yapıyoruz.

Bu konuda özellikle şunun altını çizmek istiyorum. Her şeyin kendi içinde bir oranı ve estetik değeri olduğu gibi, her kişinin de kendine yakışan estetik oran ve değerleri birbirinden farklıdır ve kendine özeldir. Yani bir başkasına yakışan, bir başkasında beğeniyor olduğunuz





özellikler sizin bedeninize uygun olmayabilir, güzel görünmeyebilir. Bu sebeple her tedavi de kişiye özel olarak yapılmalıdır.

Diş tedavilerinde yalnızca dişlere odaklanarak çalışmak tedaviyi ve estetiği sınırlar. Planlama yaparken bu sınırı aşmak, bütüne bakarak ilerlemek gerekir. Yani diş ve onu çevreleyen diş eti dokusu, dudak ve yüz şekli, bunların birbiri içindeki oranları ve uyumları değerlendirilir ve bu değerlere göre yapılacak uygulama belirlenir.

Tüm bu değerlendirmelerden önce ise başta "sağlık" değerlendirilir. Hastanın tüm beden sağlığı ile birlikte çalışma yapacağımız alanın

ve o alanı oluşturan dokuların sağlığı dikkate alınır ve iyileştirilmesi gerekiyorsa tedaviye önce buradan başlanılır. Hedef estetik sonuçlu bir çalışma çıkarmak olsa da önce sağlık sonra fonksiyon ve anatominin bize tanıdığı imkanlar ve bedenin durumuna bağlı olarak da estetik planlama yapılır.

Dijitalleşen dünyada bu çalışmalarını yapmak da uygulamak da uygulamadan önce hastaya nasıl olacağını göstermek de artık oldukça kolay. Hiçbir şey sürpriz değil. Zaman zaman mock up dediğimiz çalışmalarla zaman zaman tarayıcılarla aldığımız ölçüler ve değerleri yine belli programlar

kullanarak hasta yüzünde dijital olarak göstermek mümkün.

Ama dijitalleşen ve işlerimizin bu denli kolaylaştığı bir dünyada madde boyutunda kalmak da olası. Bu sebeple bütüncül yaklaşımla çalışma yapmak kadar bu çalışmalarını hastalara anlatmak ve bu bilinci oluşturmak da bir o kadar değerlidir. Çünkü estetik dediğimiz kavram sağlık ve fonksiyon olmadan hiçbir anlam ifade etmiyor.

Tıbbın babası olarak bilinen hekimlik yemini ettiğimiz Hipokrat her şeyden önce **"önce zarar verme"** diyor. Bu bilinç ancak bütüne bakarak holistik yaklaşımla sağlanabiliyor.

AYURVEDA

BÜTÜNSEL VE BİREYSEL BİR TIP SİSTEMİ



Son zamanlarda sıkça adını duyduğumuz Ayurveda aslında Hindistan'da 5000 yıl (belki daha bile eski) ortaya çıkmış bir tıp sistemidir. Bizlere; uzun, keyifli, sağlıklı ve kaliteli bir hayatı nasıl yaşarız, sağlığımızı nasıl muhafaza ederiz, hastalıklardan nasıl korunuruz ve nasıl tedavi oluruz bilgisini sunan bir şifa sistemidir.

Yazan: DUYGU ÖZGENLER
Ayurveda ve Yoga Eğitmeni

Peki Nedir Ayurveda?

Ayurveda, tamamen bütünseldir ve hayatımızdaki her şeyi kapsar; sadece diyet değildir. Genelde hep beslenme kısmını duyarız fakat Ayurvedik bakış açısına göre zihinle beden birbirlerine ayna gibidirler. Bu nedenle Ayurveda; zihinimiz, duygularımız, ruhumuz, kendimizle, başkalarıyla ve doğayla olan ilişkimiz, çevremiz, oturduğumuz semt, yaptığımız iş ve daha birçok konu ile ilgilenir. Bir de kız kardeşleri vardır: **Yoga ve Vastu**.

Vastu; evimizin, iş yerimizin yani yaşadığımız yerin mimarisinin nasıl olması gerektiğini anlatır.

Ayurveda vedik kültürden gelir ve kelime anlamı Ayur hayat, Veda ise bilim demektir, yani Ayurveda kelimesinin anlamı: **hayat bilimidir**.

Ayurvedik bir danışmana veya doktora sırf bir sorunuz olduğunda gitmenize gerek yoktur. Ayurveda aslında kendini tanıma bilimidir ve bizleri genellemez, herkese aynı tedavi sistemini sunmaz. Beden tiplerimize göre bizleri ayırır, hastalık başlamadan dengesizlikleri fark etmemizi sağlar ve hastalık olduğunda kök nedeni arar. Yaş aldıkça, merdivenleri inmek yerine çıkmaya ve hayattaki en iyi versiyonumuza ulaşmamıza yardımcı olur.

Ayurvedik Beden Tipleri Nelerdir?

Öncelikle Ayurveda sadece fiziksel bedene bakmaz. Ruh + Beden + Zihin. Bu üçünü ayırmadan, tümü uyum içinde olduğu zaman ancak sağlıklı olabildiğimize inanır.

Elementler:

Ayurvedik bakış açısına göre, dünyadaki her şey beş elementten oluşur; ateş, su, hava, boşluk ve toprak. Biz de bu dünyada bulunduğumuza göre, bu elementlere sahibizdir. Ayurveda'da bu elementler üç enerjiye yani Dosh'a ayrılır:

Vata, Pitta ve Kapha. Bu beş element, üç enerji hepimizin içinde vardır fakat dengeleri hepimizde farklıdır.

Prakruti: Ayurveda'ya göre doğuştan sahip olduğumuz bir bünyemiz vardır. Bununla doğarız, bu bizim dengemizdir ve buna da Prakruti deriz.

Prakruti, yaratılış anlamına gelir ve bizim değişmezimizdir. Parmak izimizdir.

Vikruti: Yaş ilerledikçe doshalarda dengesizlikler meydana gelmeye başlayabilir. Bu da yaşam biçimimize, beslenme düzenimize, mesleğimize, çevremize ve mevsim koşullarına bağlı olarak dengeden çıkabilir. Buna da Vikruti denir. Bu dengesizliklerden kurtulmak ve fabrika ayarlarımıza geri dönmemiz için bedenimizin hangi doshaya veya doshalara ait olduğunu bulup, ona göre beslenmeli ve yaşam tarzımızı oluşturmamızdır. Ayurveda kendi kendine iyileştirmeye inanır ve bunun formülünü bizlere sunar.

Doshalar:

1. Vata
2. Pitta
3. Kapha
4. Vata/Pitta (pitta/vata) – bidoshic
5. Pitta/Kapha (kapha/pitta)
6. Kapha/Vata (vata/kapha)
7. Vata/Pitta/Kapha – tridoshic

Doshalar hepimizin içinde mevcuttur ama hepimize ait özel bir oran var ve bu oranlar bir dalga gibi hep değişecektir. Kendi özel dengemizi ve hangilerinin dengeden çıktığını bir danışmanla keşfedip, hayat tarzımızı ona göre şekillendirebiliriz.

Beden Tiplerinin Özellikleri Nelerdir?

Şimdi biraz genelleyerek bahsedelim bu doshalardan, kim bu Vatalar, Pittalar, Kaphalar?

Vata Dosha: Hava ve boşluk elementlerinden oluşur, hareketten ve iletişimden sorumludur, bedendeki hareketi sağlar. Hafif, kuru ve serindir. Hareketlidir, doğal yapıları enerjiktir, bu nedenle de kahve gibi aşırı uyarıcı içecekler onlara önerilmez. Elleri ayakları üşüyebilir hep. Zayıf bedenleri olur, uzun veya kısa yapılı olurlar. Uzun parmakları olur, çok dişleri olabilir ve genelde karmaşık ve üst üstedir. Kemikleri incedir. Eklemeleri kurudur. Gözler küçük, göz bebeği siyah olur. Güneşe dayanıklıdır. Güneşe çıktıkları an kapkara olabilirler. Ciltleri çok kurur, pul pul olabilir. Hızlı konuşurlar. Çok konuşurlar, hızlı yürürler. Birçok konuda fikirleri vardır ve tek bir konuya odaklanmakta zorlanabilirler. Değişkendirler, rüzgâr gibi, fikirleri hemen değişebilir. Bir anda birçok işi yapabilirler. İlham verirler, yaratıcıdır. Çok unutkanlardır. Çok çabuk öğrenirler ama hemen unuturlar. Vata dosha dengeden çıktığında, topraklanmada zorlanabilir, ayakları yerden kesilebilir, kaygı seviyeleri yükselip uykuları hafif olabilir. Sindirim sıkıntıları başlayabilir; gaz, kabızlık ve şişkinlik gibi.

Vata dosha ağırlıklı biri:

- Çiğ ve kuru beslenmemeli
- Çikolata, alkol, kahve oldukça az tüketmeli
- Uzun süre aç kalmamalı

- Bir rutinleri muhakkak olmalı (rutinler vata doshayı sakinleştirir, dengeler)
- Doğal ihtiyaçlar bastırılmamalı: hapşırma, tuvalet gibi.

Pitta Dosha: Ateş ve su elementlerinden oluşur ve metabolizma, dönüşüm, gelişimden sorumludur. Hafif, sıcak, yağlıdır. Açık tenli, gözleri renkli, saçlarında kızılıklar olabilir. Normal boyları, normal beden tipleri vardır ve kasları belirgindir. Güneşte hemen kızarırlar. Çilli olurlar, diş etleri çabuk kanayabilir. Çok çalışkan ve hırslıdır. Bir iş bitmeden bırakmak istemezler. Açık görüşlüdürler, lider ruhludurlar, kararlı ve çalışkandır ama kontrollü ve baskın olmayı da severler. En kalitesi, en iyisi olsun isterler. Analitikler ve işin özünü bilmek isterler. Neden, nasıl diye bilmelidirler. Orta hızda öğrenir ve hatırlarlar. Sinir sistemleri çok iyi çalışır. Ateş olduğu için çiğ besinleri rahat sindirirler. Öğün atlayamaz, açlığa kolay dayanamazlar. Metabolizmaları kuvvetli ve güçlüdür. Bedenleri çok ısınır, terler, ciltleri hassaslaşabilir. Saçları çabuk grileşebilir. Pitta dengeden çıktığı zaman kızgın ve öfkeli olur, çok çabuk parlar, yargılayıcı ve kontrolcü davranabilir.

Pitta dosha ağırlıklı biri:

- Fazla tuzlu ve acı tüketmemeli
- Sigara, kahve, alkolden uzak durmalı
- Güneş altında çalışmamalı
- Çalışırken veya egzersiz yaparken, bedeni zihni çok yormadığından emin olmalı
- Stres kontrolü için muhakkak

kendine özgü bir yöntem bulmalı.

Kapha Dosh: Toprak ve su elementlerinden oluşur. Dayanıklılıktan, yapılanmadan, sağlamlıktan sorumludur. Köklenmiş, ağır, soğuk, nemli, yumuşak, kilolu, kalın kemikli bedenlerdir. Metabolizması yavaş, çok çabuk kilo alabilirler. Bu nedenle hareket önerilir. Geniş omuzları olur, büyük elleri vardır. Derileri yağlı olur, eklemleri güçlüdür. Güzel kocaman dişleri vardır. Gözleri güzel, parlak ve büyüktür. Balgam yapan bir bedene sahiptirler bu nedenle peynir tüketmesi onlara önerilmez. Soğuk beden olduğu için, peyniri eritemez. Oruç en çok kapha doshaya önerilir ki boşaltım gerçekleşsin. Ayrıca vegan beslenmenin de en uygun olduğu doshadır. Kapha dosha insanına her zaman güvenebilirsiniz ama biraz üşengeçlik vardır. Yataktan çıkmak onun için güçtür ve biraz yavaşlardır. Konuşmak yerine dinlemeyi tercih ederler. Vata ağırlıklı birine göre daha çekingendirler. Pek seyahat etmeyi sevmezler. Daha çok aile, arkadaşlarının olduğu yerde kalmayı tercih ederler. Şefkatlidirler. Sabırlıdır. Koleksiyonerlerdir; bırakmadıkları için bağımlı olabilirler çünkü tatmin oldukları an bağlanırlar. Para biriktirmede iyidirler. Sevgi doludurlar, uyumludurlar, değişikliği sevmezler. Para harcamayı sevmezler. Yavaş öğrenirler fakat hafızaları çok iyidir. Gündüz uykusunu severler ama onlara önerilmez.

Kapha dosha ağırlıklı biri:

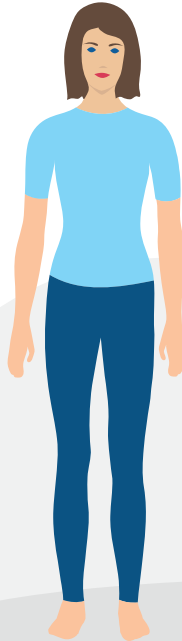
- Tatlı, ekşi ve tuzlu gıdalardan uzak durmalıdırlar.
- Kızartmayı azaltabilirler.
- Süt ürünlerini kışın kesebilirler.
- Duygusal yemek ve içmek olabilir, bunu fark edip, önlemelidirler.
- En önemlisi muhakkak hareket etmelidirler.

Grip olmak da bir kapha dosha artmasıdır bedende. Grip döneminde, bedende sıvı artışı olur, bu nedenle bedeni ısıtmaya çalışırız; sıcak çay yaparız, karabiberli sıcak çorba içer, kalın giyiniriz. Ayurveda'da benzer benzeri artırır. Biz de şifalanmak için zıt olanı artırırız ki dengeye dönebilelim.

Hep farkında olmalı, semptomlara bakmalı ve dengemize dönmeye çabalamalıyız. Doshaları anlayıp, kendimizi tanıdıkça, aslında insanları anlamamız da daha kolaylaşıyor. Herkesin birbirinden farklı olduğunu, kendimizi onların yerine koymaktan ziyade kendi durdukları yerden onları anlayabiliyor, daha şefkatli olabiliyoruz.

***Bu bilgiler tanı ve tıbbi öneri amaçlı değildir, bir hekim veya sağlık meslek mensubuna danışmanın yerine geçmez. Tıbbi öneriye ihtiyacınız varsa, lütfen doktorunuza danışın.**

VATA



PITTA



KAPHA



YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım
rahatla



Diş sağlığınıza
korumaya
yardımcı olur.*

*Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.
Faydalı etki için yiyecek veya içecek tüketiminden sonra en az 20 dk çiğnenmelidir.
Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.

Yavaş Yaşam Hareketi:

Hızlı Tempolu Hayatın Karşısında Durma Sanatı



Modern yaşamın koşuşturmacası içinde kendimizi bir hamster çarkında gibi hissetmemiz oldukça mümkün. Sürekli bir yerlere yetişme telaşı, bitmek bilmeyen işler, artan stres ve kaygı... Bu durum, hem zihnimizi hem de bedenimizi yorgun düşürüyor. Yavaş yaşam hareketi ise tam da bu noktada devreye giriyor ve bize "dur" diyor.

Yavaş yaşam, hızlı modern hayatın dayattığı hız ve tüketim çılgınlığına karşı bir tepki olarak 1980'lerde ortaya çıkan bir akımdır. Bu akım, hayatımızın her alanında yavaşlamayı ve anlık yaşamayı savunur. Daha az yapmak, daha bilinçli yaşamak ve hayatın basit zevklerini keşfetmek üzerine kuruludur.

Bilinçli Farkındalık ve Mindfulness Yavaş yaşam, bilinçli farkındalık ve mindfulness prensiplerine dayanır. Bu, anın tadını çıkarmak, mevcut anı yaşamak ve içsel huzuru bulmak demektir. Günlük rutinlerimizde bilinçli bir şekilde hareket etmek, nefes alışverişlerimize dikkat etmek ve etrafımızdaki güzellikleri fark etmek yavaş yaşamın temel adımlarıdır. Meditasyon ve yoga gibi uygulamalar da bilinçli farkındalık geliştirmeye yardımcı olabilir.

Basitlik ve Minimalizm

Yavaş yaşam hareketinde basitlik ve minimalizm önemli bir yer tutar.

Gereksiz tüketim alışkanlıklarından kaçınmak

fazla eşyaları azaltmak ve sade bir yaşam tarzı benimsemek, zihinsel olarak da ferahlık ve özgürlük sağlar. Minimalist bir yaşam tarzıyla, sadece ihtiyaç duyulan şeylere odaklanarak daha mutlu ve huzurlu bir yaşam sürebiliriz.

Doğayla Bağlantı Kurma

Doğa, insanın iç huzurunu bulabileceği en güzel yerlerden biridir. Yavaş yaşam hareketinin bir parçası olarak, doğayla bağlantı kurmak önemlidir. Hafta sonları doğa yürüyüşleri yapmak, kamp yapmak veya sadece bir parkta oturup çevreyi izlemek, stresten uzaklaşmanın ve ruhsal dinginliğin yollarından biridir.

Zamanı Yavaşlatma

Hızlı tempolu hayatta zamanın nasıl akıp geçtiğini fark etmek zordur. Yavaş yaşam, zamanı yavaşlatmanın ve anın tadını çıkarmanın önemini vurgular. Acele etmemek, sabırlı olmak ve zamanı daha verimli kullanmak, yaşam kalitesini artırır. Günlük aktivitelerimize daha bilinçli bir şekilde yaklaşarak zamanı daha değerli bir şekilde haralayabiliriz.

İçsel Dengeyi Sağlama

Yavaş yaşam, içsel dengeyi bulmak için bir fırsattır. Yoga, meditasyon, nefes egzersizleri gibi tekniklerle iç huzuru ve dengeyi sağlamak

mümkündür. Stresle baş etme becerilerini geliştirmek, duygusal zekayı artırmak ve olumlu düşünce alışkanlıkları kazanmak da yavaş yaşamın temel amaçlarındandır.

İyi İletişim ve İlişkiler

Yavaş yaşam, ilişkilerimize de daha fazla önem vermemizi sağlar. İyi iletişim kurmak, sevdiğimizle zaman geçirmek, empati göstermek ve sağlıklı ilişkiler geliştirmek yavaş yaşamın vazgeçilmez unsurlarıdır. Sosyal bağlantılarımızı güçlendirerek mutluluğu artırabiliriz. Yavaş yaşam hareketi, modern dünyanın getirdiği hızlı tempoya karşı bir duruş sergiler. Bu duruş, iç huzurunu bulmayı,

yaşamın tadını çıkarmayı ve anın değerini fark etmeyi amaçlar. Küçük adımlarla başlayarak yavaş yaşamı hayatımıza entegre ederek, daha mutlu, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmeyi hedefleyebiliriz.

Yavaş Yaşamın Faydaları

Yavaş yaşamın birçok faydası vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Stresi ve kaygıyı azaltır. Sürekli acele etmek ve zamanla yarışmak, stres ve kaygı seviyesini yükseltir. Yavaş yaşam ise, bu stresi azaltarak daha sakin ve huzurlu bir yaşam sürmenizi sağlar.

- Daha iyi uyku çekmenizi sağlar. Yavaşlamak ve sakinleşmek, uyku kalitenizi de artırır. Bu sayede daha dinlenmiş ve enerjik bir şekilde güne başlayabilirsiniz.

- Daha mutlu ve daha tatmin edici bir yaşam sürmenizi sağlar. Anın tadını çıkarmak ve hayatınızdaki güzelliklere odaklanmak, mutluluk ve tatmin duygunuzu artırır.

- Daha sağlıklı beslenmenizi sağlar. Hızlı ve bilinçsizce yemek, sağlıksız beslenmeye ve kilo problemlerine yol açabilir. Yavaş yemek ve her lokmayı tadarak yemek ise daha sağlıklı beslenmenizi ve daha iyi sindirmenizi sağlar.





Daha fazla yaratıcı olmanızı sağlar. Sürekli koşuşturma halindeyken yaratıcı düşünmek zor olabilir. Yavaşlamak ve zihninizi sakinleştirmek ise yaratıcılığınızı besler ve yeni fikirlere açık olmanızı sağlar.

- Daha güçlü ilişkiler kurmanızı sağlar. Sevdiklerinizle kaliteli zaman geçirmek ve onlarla derinlemesine sohbetler yapmak için zaman ayırmak, ilişkilerinizi güçlendirir.
- Çevreye daha duyarlı olmanızı sağlar. Tüketimi ve israfı azaltmak, doğaya daha saygılı davranmak ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı benimsemek, çevreye olan duyarlılığınızı artırır.

Yavaş Yaşama Nasıl Başlanır?

Yavaş yaşama başlamak için yapabileceğiniz birçok şey vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Her gün birkaç dakika meditasyon veya yoga yapmak. Meditasyon ve yoga, zihninizi sakinleştirmenize ve stresi azaltmanıza yardımcı olur.
- Doğada vakit geçirmek. Doğayla iç içe olmak, ruhunuzu dinlendirmenize ve yenilenmenize yardımcı olur.
- Teknolojiyi daha az kullanmak. Telefonunuzu ve bilgisayarınızı kenara bırakıp, çevrenizle ve sevdiklerinizle daha fazla zaman geçirmeye çalışın.
- Daha basit ve daha az stresli bir yaşam tarzı benimsemek. Fazla

eşyadan kurtulun, dağınıklığı azaltın ve daha düzenli bir hayat kurmaya çalışın.

- Daha bilinçli bir şekilde tüketmek. Alışveriş yapmadan önce gerçekten ihtiyacınız olup olmadığını düşünün, gereksiz yere para harcamaktan ve israftan kaçının.
- Şükran duygusunu geliştirmek. Her gün minnettar olduğunuz şeyleri düşünmek ve bunları bir kağıda yazmak, bakış açınızı değiştirmenize ve daha mutlu olmanıza yardımcı olur.

Yavaş yaşam daha bilinçli ve daha tatmin edici bir şekilde yaşamakla ilgilidir. Yavaş yaşamak, hayatınızdaki gerçekten önemli olan şeylere odaklanmanıza ve anın tadını çıkarmanıza yardımcı olabilir.

GLİMO®

care



- Ağız bakım suyu
- Ağız bakım spreyi

Ağız yarası
tedavisine
destek

Cerrahi öncesi
ve sonrası
tümüyle
ağız bakımına
destek

Ağız kuruluğu
ve ağız kokusunun
giderilmesine
destek

Ortodonti
ve protez ilişkili
tedaviye destek

➤ Prebiyotikler
(Kaynana dikenli + zeytin yaprağı yağı)

➤ Çinko

➤ Propolis

➤ Hyaluronik Asit



DERMATOLOJİK
OLARAK
TEST EDİLMİŞTİR



100%
YERLİ



ALKOL
GLUTEN
HAYVANSAL DNA
SODYUM BENZOAT
İYOT
PARABEN
KLOREHEKSİDİN
FLORÜR
İÇERMEZ



BEGO'yla

Köklü Geçmiş

Sağlam Gelecek

