

Eat Clean

Sayı : 12

eatcleanturkey.com

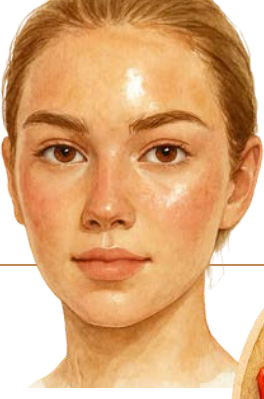
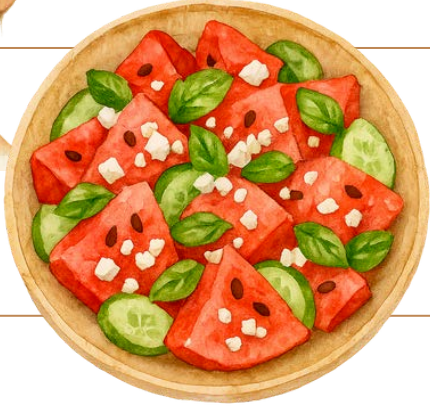
Haziran 2025

LİPÖDİEM KAMPİ

*Karpuz
Salatası*

ÇÖREK OTU!

İçindekiler

	CİLDİN PARLASIN	<u>02</u>
	KARPUZ SALATASI	<u>05</u>
	ÇÖREK OTU FAYDALARI	<u>06</u>
	LİPÖDEM DİYET TAKVİYELERİ	<u>11</u>
	LİPÖDEM KAMPI #çizmesizkadınlar	<u>14</u>

DOĞADAN GELEN GÜZELLİK

Cilt Bakımında Etkili Doğal Ürünler ve Bilimsel Gerçekler

Cildimiz, dış dünyayla kurduğumuz ilk temastır. Güneş, hava kirliliği, stres, beslenme bozuklukları ve hormonal dengesizlikler gibi birçok faktör cilt sağlığını doğrudan etkiler. Kimyasal içeriklerle dolu ürünler yerine, doğanın sunduğu besleyici yağlar, gıda takviyeleri ve besinlerle cilt sağlığını desteklemek hem daha güvenli hem de daha sürdürülebilir bir yol olabilir.

Peki hangi doğal ürünler gerçekten işe yarar? Hangi besinler cilt sağlığını içeriden destekler? Hangi yağlar neye iyi gelir? Bu sorulara bilimsel temelli yanıtlarla bakalım.

Cilt Sağlığına İyi Gelen Besinler

1. **Avokado:** Omega-9 yağ asitleri ve E vitamini içeriğiyle cildi derinlemesine nemlendirir ve hücre yenilenmesini destekler.
2. **Yaban Mersini, Çilek ve Nar:** Polifenoller ve antosiyanin içeriği sayesinde cildi serbest radikallerden korur.
3. **Somon ve Sardalya:** Omega-3 yağ asitleri; inflamasyonu azaltır, cilt bariyerini güçlendirir ve akneye yatkın ciltlerde iyileştirici etki gösterir.
4. **Ceviz ve Ketan Tohumu:** Bitkisel kaynaklı omega-3 ve çinko açısından zengin olan bu besinler, cilt elastikiyetini artırır.
5. **Havuç, Kabak, Tatlı Patates:** Beta karoten yönünden zengindir. Bu antioksidan ciltte UV hasarına karşı doğal koruma sağlar.

Doğal Yağlar ve Faydaları

- **Jojoba Yağı**

Cilde en yakın yapıya sahip olan doğal yağdır. Sebum dengesini sağlar, akneye meyilli ciltlerde güvenle kullanılabilir.

Kullanım:

- Tonik sonrası nemlendirici olarak kullanılabilir.
- Aloe vera jeli ile karıştırılarak hafif serum elde edilebilir.

- **Argan Yağı**

E vitamini açısından zengindir. Özellikle kuru ve mat ciltlerde besleyici etkisi vardır.

Kullanım:

- Gece cilt bakım rutini öncesi birkaç damla yeterlidir.
- Hyaluronik asit içerikli serumlarla kombine edildiğinde nem tutma kapasitesi artar.

- **Çay Ağacı Yağı**

Antibakteriyel ve antifungal özellikleri sayesinde akne tedavisinde destekleyici olur.

Kullanım:

- Direkt uygulanmaz. Taşıyıcı yağ (jojoba, üzüm çekirdeği yağı gibi) içinde %5 oranında seyreltilerek kullanılmalıdır.
- Tonik içine eklenebilir.

- **Lavanta Yağı**

Cilt yenileyici ve yatıştırıcı etkileri vardır. Uykusuzluk kaynaklı mat ciltlerde etkilidir.

Kullanım:

- Gece kremlerine birkaç damla eklenerek aromaterapötik fayda sağlanabilir.
- Güneş sonrası tahriş olmuş ciltlerde aloe vera ile birlikte kullanılabilir.

Takviye	Etkisi	Kullanım Notu
Kolajen (Tip 1 ve 3)	Cilt elastikiyetini artırır, kırışıklıkları azaltır	C vitamini ile birlikte alınmalı
Çinko	Akne ve sivilce oluşumunu azaltır, yaraların iyileşmesini hızlandırır	Yüksek dozlarda mide bulantısı yapabilir
Biyotin (B7)	Tırnak ve saçla birlikte cilt yapısını da güçlendirir	Günlük doz aşımı yağlanma yapabilir
Omega-3	Cilt bariyerini güçlendirir, inflamasyonu azaltır	EPA ve DHA oranı yüksek olanlar tercih edilmeli
Vitamin C	Kolajen üretimini destekler, cilde ışıltı verir	Sabah saatlerinde alınması önerilir

Hangi Cilt Sorunlarında Dikkat Edilmeli?

Bazı cilt hastalıklarında doğal ürünlerin kullanımı hassasiyet gerektirir:

- Rozasea (gül hastalığı): Çay ağacı yağı gibi güçlü uçucu yağlar alevlenmeye neden olabilir.
- Egzama: Asidik yapıya sahip bazı bitkisel yağlar (örneğin limon yağı) tahriş edebilir.

- Sedef (psoriasis): Yüksek dozda çinko takviyesi ve bazı uçucu yağlar tetikleyici olabilir.
- Akne: Saf hindistancevizi yağı gibi komedojenik yağlardan uzak durulmalı.

Her durumda ürün kullanmadan önce küçük bir alanda “**yama testi**” yapılması önerilir. Kronik rahatsızlığı olan bireyler dermatolog veya uzman diyetisyen desteği almalıdır.

Doğal Bakımda Kombinasyon Önerisi

Sabah Rutini:

- C vitamini serumu + hyaluronik asit + jojoba yağı
- SPF içeren mineral güneş koruyucu

Gece Rutini:

- Temizleme jeli + tonik (gül suyu, yeşil çay hidrosol)
- Lavanta yağı + E vitamini yağı karışımı
- Kolajen destekli içecek

Haftalık:

- Yoğurt, yulaf ve bal karışımı maske
- Filizlenmiş baklagiller içeren bir detoks salatası

Cildinle Dost Ol, Doğayla Güçlen

Doğal cilt bakım ürünleri; doğru içerik, doğru uygulama ve düzenli yaşam alışkanlıklarıyla birleştiğinde etkisini gösterir. Cildin, senin iç dünyanı yansıtır. Onu kimyasallarla bastırmak yerine, besinlerle beslemek ve bitkilerle dengelemek, hem cilt hem zihin sağlığı açısından sürdürülebilir bir güzellik yaklaşımıdır.

Karpuzlu Yaz Salatası

Malzemeler (2 Kişilik)

- 2 su bardağı doğranmış karpuz (çekirdeksiz, soğutulmuş)
- ½ su bardağı light beyaz peynir veya lor peyniri
- 1 orta boy salatalık (ince doğranmış)
- ½ kırmızı kapya biber
- 5-6 yaprak taze nane
- Çörek otu
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- İsteğe bağlı kuru üzüm

Yapılışı

1. Tüm malzemeleri doğrayın ve karıştırın. Tuza bile ihtiyaç hissettirmeyen, fit ve ferah yaz salatasını denediğinizde yorumlarınızı bizimle paylaşın.

Faydaları

- Karpuz: C vitamini ve likopen içerir; cildi korur, vücudu nemlendirir.
- Peynir: Protein ve kalsiyum kaynağı, kasları destekler.
- Nane & limon: Sindirimi rahatlatır, ferahlık hissi verir.



ÇÖREK OTU

Siyah Tohumun Şifa Dolu Gücü

Nigella sativa, halk arasında çörek otu, siyah kimyon veya siyah tohum olarak bilinir. Yüzyıllardır geleneksel tıpta önemli bir yere sahip olan bu bitki, hem mutfakta hem de şifa kaynağı olarak kullanılır.

Siyah tohum; uçucu yağ, sabit yağ, toz ve özüt formlarında; astım, bronşit, romatizma, baş ve sırt ağrıları, iştahsızlık, adet düzensizlikleri, felç, iltihaplanma, egzama, hipertansiyon ve zihinsel yorgunluk gibi birçok farklı durumda destekleyici olarak değerlendirilmiştir. Günümüzde yapılan bilimsel çalışmalar da bu geleneksel kullanım alanlarının bazılarını doğrulamaktadır.

Bilimsel Verilerle Çörek Otunun Etkileri

- *Astım ve Solunum Fonksiyonları*

Yapılan araştırmalar, çörek otu tohumunun ağızdan alınmasının

bazı astım hastalarında öksürük ve hırıltıyı azaltabileceğini ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirebileceğini göstermektedir. Ancak bu etki, özellikle akciğer fonksiyonlarının ciddi şekilde bozulduğu vakalarda daha belirgin görünmektedir. Theofilin veya salbutamol gibi yaygın astım ilaçlarının etkilerini destekleme konusunda sınırlı kanıt vardır.

- *Diyabet ve Kan Şekeri Düzenleme*

Erken dönem çalışmalarda, çörek otu tozunun kan şekeri ve kolesterol seviyelerini dengeleyebileceği gözlemlenmiştir. Bu etkilerden faydalanmak için günlük 2 gramlık düzenli dozda kullanım önerilmektedir.

- *Kan Basıncı (Hipertansiyon)*

Bazı klinik bulgular, çörek otunun ağız yoluyla alınmasının kan basıncını hafif düzeyde azaltabileceğini ortaya koymuştur.

düzenleme üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir.

- *Erkeklerde Doğurganlık*

Çörek otu yağı ile yapılan çalışmalar, sperm sayısı ve hareketliliğinde artış sağlayabileceğini ve erkek infertilitesinde destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermiştir.

- *Adet Dönemi Ağrıları ve Meme Hassasiyeti*

Adet döngüsü sırasında, memelere çörek otu yağı içeren bir jel uygulamanın meme ağrısını azaltabildiği gösterilmiştir.

Besin Profili ve Biyoaktif Bileşenler

Çörek otu tohumları:

- Zengin bir sabit yağ (lipid fraksiyonu) içeriğine sahiptir. Bu yağlar doymamış yağ asitleri (oleik ve linoleik asit gibi) bakımından zengindir.
- Uçucu yağ bileşeni timokinon, güçlü antioksidan ve antiinflamatuvar özelliklere sahiptir.

- Protein, saponin ve alkaloid içeriği sayesinde bağışıklık ve metabolik süreçler üzerinde olumlu etkiler sunar.

Terapötik Etki Alanları

Bilimsel araştırmalara göre çörek otu ve içerdiği timokinonun etkili olabileceği başlıca alanlar:

- Oksidatif stresin azaltılması
- Serbest radikallerin temizlenmesi
- Kansere karşı koruyucu apoptoz uyarımı
- Kan şekerinin ve lipid profilinin düzenlenmesi
- Bağışıklık sisteminin desteklenmesi
- Dislipidemi ve solunum yolu hastalıklarında destekleyici rol

Ayrıca, hematolojik ve serolojik parametrelerde dengeleyici etkiler gözlemlenmiş ve bağışıklık sistemini modüle eden(dengeleyen) potansiyel bir ajan olarak değerlendirilmektedir.

Günlük Kullanım Önerileri

- Toz veya kapsül formu: Günde 1-2 gram toz çörek otu ya da eşdeğer kapsül kullanılabilir.
- Yağ formu: Soğuk sıkım çörek otu yağı, sabah aç karna 1 tatlı kaşığı şeklinde alınabilir.
- Topikal kullanım: Cilt problemlerinde, özellikle egzama ve sedefte taşıyıcı yağla karıştırılarak uygulanabilir.
- Gıda takviyesi olarak: Yoğurt, salata veya smoothie üzerine serpiştirerek de kullanılabilir.

Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar

- Hamilelik ve emzirme döneminde yüksek dozda kullanımı önerilmez.
- Kronik hastalığı olanlar (özellikle diyabet ve hipertansiyon) mutlaka doktor kontrolünde kullanmalıdır.

- Kan sulandırıcı ilaç kullanan bireyler, çörek otunun pıhtılaşma üzerinde etkili olabileceği için dikkatli olmalıdır.

Gelenekselden Bilime Uzanan Bir Destekleyici

Çörek otu, binlerce yıllık geçmişi olan ve modern bilimle etkinliği giderek daha çok anlaşılan bir fonksiyonel gıdadır. İçeriğindeki güçlü bileşenlerle bağışıklık, metabolizma, solunum ve hormonal denge üzerinde çok yönlü faydalarsağlayabilir.

Düzenli, doğru ve dengeli şekilde kullanıldığında; günlük beslenme rutininize güçlü bir katkı sunabilir.



KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ

Eat Clean Turkey olarak Keller Williams ile kurumsal iş birliği yaptığımızı duyurmak isteriz. Kurumsal Beslenme Danışmanlığı hizmetimiz hakkında daha fazla bilgi için bize ulaşabilirsiniz.

EAT CLEAN TURKEY



[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)



eatcleanturkey.com



[+90 542 170 79 35](tel:+905421707935)

LİPÖDEM VE DİYET TAKVİYELERİ

İnflamasyonu Azaltan ve Lenfatik Dolaşımı Destekleyen Destekleyici Besinler

Lipödem, yağ dokusunun anormal birikimi, kronik inflamasyon ve mikrodolaşım bozukluklarıyla karakterize, genellikle bacaklarda simetrik olarak görülen ve ağrıya neden olabilen kronik bir hastalıktır. Tedavi sürecinde diyet, egzersiz, lenfatik drenaj gibi uygulamalarla birlikte diyet takviyeleri de tamamlayıcı bir destek olarak değerlendirilmektedir.

Lipödemde Hangi Takviyeler Öne Çıkıyor?

Lipödemin temelinde yer alan inflamasyon, dolaşım bozukluğu ve bağ dokusu zayıflığına karşı etkili olabilecek bazı takviyeler bilimsel olarak araştırılmıştır. Bunlar arasında özellikle aşağıdaki bileşenler dikkat çekmektedir:

- Omega-3 Yağ Asitleri
EPA ve DHA gibi omega-3 yağları, güçlü anti-inflamatuvar özellikleri ile öne çıkar. İnflamasyonu baskılayarak ağrıyı ve doku hassasiyetini azaltabilir.
- Polifenol ve Antioksidanlar
Yeşil çay, zerdeçal (kurkumin) ve üzüm çekirdeği gibi kaynaklardan alınabilen polifenoller, oksidatif stresi azaltır, hücre yenilenmesini ve bağ dokusunun kalitesini destekler.
- Vitaminler (D, C, E)
 - Vitamin D: Bağışıklık düzenleyici ve inflamasyon dengeleyici rol oynar.
 - Vitamin C: Kolajen sentezine katkı sağlayarak bağ dokusunu güçlendirir.
 - Vitamin E: Serbest radikallerle savaşarak hücre zarlarını korur.
- Flavonoidler
Narenciye kabuğu, at kestanesi ekstresi gibi kaynaklarda bulunan bu güçlü bileşikler, mikrodolaşımı artırır ve lenfatik sistemi destekler.

- Bromelain (Ananas Enzimi)

Doğal bir proteolitik enzim olan bromelain, ödem ve inflamasyonu azaltıcı etkileriyle dikkat çeker. Aynı zamanda lenf drenajını kolaylaştırıcı bir etki gösterebilir.

- Çinko ve Magnezyum

Bu mineraller, hem bağışıklık fonksiyonlarını hem de hücrel onarımı destekler. Magnezyum ayrıca kas spazmlarını azaltıcı etkiye sahiptir.

- Probiyotikler

Bağırsak mikrobiyotası ile bağışıklık sistemi arasındaki ilişki göz önüne alındığında, probiyotik takviyeler dolaylı olarak inflamasyonu azaltabilir ve genel sistemik dengeyi güçlendirebilir.

Takviyeler + Anti-inflamatuvar Beslenme = Etkiyi Güçlendir

Araştırmalar, bu takviyelerin tek başına kullanımından çok, anti-inflamatuvar bir beslenme planı ile birlikte uygulandığında daha etkili olduğunu göstermektedir.

Özellikle Modifiye Akdeniz Diyeti gibi:

- Sağlıklı yağlar (zeytinyağı, avokado, balık)
- Düşük glisemik indeksli karbonhidratlar
- Yüksek lif içeriği (sebze, baklagil, tam tahıllar)

...içeren beslenme modelleri, takviyelerin etkinliğini artırmakta ve lipödem yönetimini daha başarılı hâle getirmektedir.

Multidisipliner Yaklaşım Şart

Lipödem, sadece kilo kontrolüyle çözülebilecek bir durum değildir. İnflamasyonu azaltan, dolaşımı destekleyen ve bağ dokusunu güçlendiren diyet takviyeleri, klinik yaklaşıma tamamlayıcı nitelikte katkı sunar. Ancak her bireyin ihtiyacı farklı olduğundan, bu takviyeler bir uzman gözetiminde planlanmalı ve kişiselleştirilmiş beslenme programlarıyla desteklenmelidir.

online lipödem Kampı

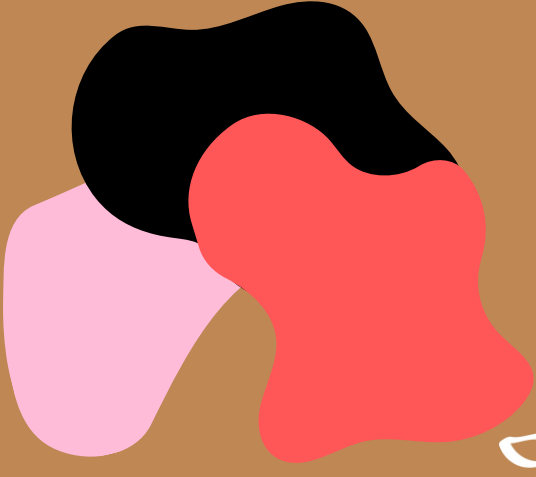
Lipödem Odaklı Beslenme Planı

- Anti-inflamatuvar içerikli özel diyet programı
- Düşük karbonhidrat, yüksek kaliteli yağ dengesi
- Ödem atımını destekleyen doğal içerikli tarifler
- Uzman diyetisyen eşliğinde kişiselleştirilmiş menüler
- Evde uygulanabilir özel egzersiz videoları

Detaylı bilgi ve başvuru: eatcleanturkey.com

İletişim: [0542 170 79 35](tel:05421707935)

Instagram: [@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)



E A T
C L E A N

Website

eatcleanturkey.com

Email

info@eatcleanturkey.com

Adres

Ulus, Öz Topuz Cd. No:5 D:1,
34340 Beşiktaş/İstanbul

Adres

19 Mayıs Mah. Bayar Caddesi
No:20 Açelya, Apt. D:8, 34742
Kadıköy/İstanbul

Sosyal Medya

[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)

Telefon

+90 542 170 79 35

