

Eat Clean

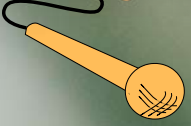
Sayı : 8

eatcleanturkey.com

Şubat 2025

ASKIDA DİYET

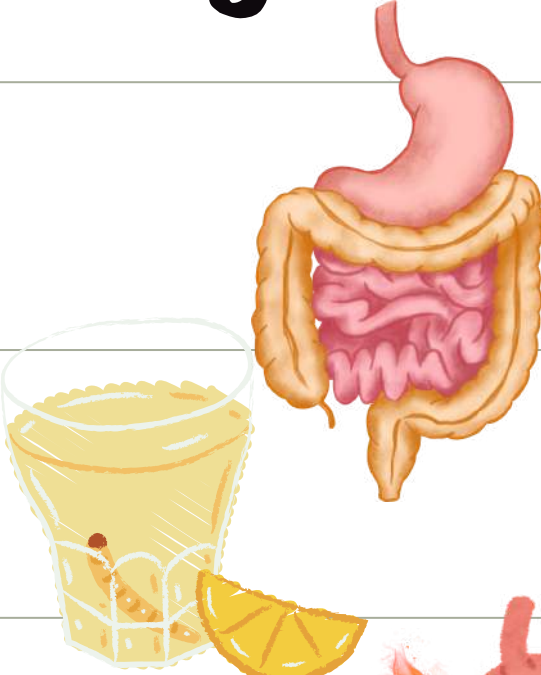
Aromaterapi



Uzm. Ecz. Hülya Kayhan



İçindekiler

	ELİMİNASYON DİYETİ	<u>02</u>
	ZENCEFİL SHOT	<u>05</u>
	MİDE YANMASINA KARŞI DOĞAL ÖNERİLER	<u>06</u>
	AROMATERAPİ	<u>10</u>
	ASKIDA DİYET	<u>16</u>

ELİMINASYON DİYETİ

Besin Duyarlılığı ve Eliminasyon Diyeti

Her bireyin genetik yapısı, çevresel faktörleri ve yaşam tarzı farklıdır; dolayısıyla besinlere verdiği tepkiler de farklılık gösterebilir. Besin duyarlılığı, bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir ve otoimmün hastalıklardan alerjik reaksiyonlara, cilt rahatsızlıklarından kilo kontrol sorunlarına kadar birçok sağlık problemine yol açabilir. Eliminasyon diyeti, bireyin olumsuz tepkiler gösterdiği besinleri belirlemek ve bu besinleri kontrollü bir şekilde diyetten çıkarmak için kullanılan bir yöntemdir.

Bu diyet sürecinde, belirli bir süre boyunca potansiyel alerjenler veya intolerans oluşturan besinler tamamen çıkarılır. Ardından, belirtilerin azalması durumunda, bu besinler aşamalı olarak yeniden eklenir ve vücudun tepkileri değerlendirilir.

Bağırsak Mikrobiyotası ve Gıda Duyarlılığı

Bağırsaklarımız, vücudun bağışıklık sistemiyle doğrudan bağlantılıdır ve sağlıklı bir mikrobiyota, gıda duyarlılığının önlenmesinde kritik bir rol oynar. Bağırsak mikrobiyotasının dengesizliği (disbiyozis), bağırsak geçirgenliğini artırarak alerjik reaksiyonlara ve gıda intoleranslarına yol açabilir.

Bağırsak sağlığını olumsuz etkileyebilecek faktörler:

- Sezaryen doğum
- Yanlış beslenme alışkanlıkları
- Kronik stres
- Enfeksiyonlar ve toksik maruziyet
- Uzun süreli antibiyotik kullanımı
- Sigara ve alkol tüketimi

Oral tolerans bozulduğunda, bağışıklık sistemi bazı besinleri “zararlı” olarak algılayarak aşırı reaksiyon gösterebilir. Bu süreç, besin intoleransları ve alerjilerin gelişimine neden olabilir.

Eliminasyon Diyeti Çeşitleri

Eliminasyon diyetleri, bireysel hassasiyete bağlı olarak farklı yöntemlerle uygulanabilir:

- *Basit Eliminasyon Diyeti:* Hafif duyarlılığı olan bireylerde kısa süreli olarak uygulanır. Süt ve gluten gibi yaygın alerjenlerin çıkarıldığı diyetlerdir.
- *Katı Eliminasyon Diyeti:* Şiddetli reaksiyon gösteren bireyler için daha kapsamlı bir diyet modelidir. Minimum 2 hafta boyunca uygulanır.
- *Bireye Özel Eliminasyon Diyeti:* Alerji testleriyle belirlenen spesifik besinlerin diyetten çıkarıldığı kişiye özel bir programdır.

Diyetin temel amacı, bağışıklık sistemini tetikleyen besinleri belirleyerek yaşam kalitesini artırmaktır. Ancak, uzun süreli eliminasyon diyetleri besin eksikliklerine yol açabileceğinden dikkatle uygulanmalı ve uzman kontrolünde olmalıdır.

Alternatif Beslenme Yaklaşımları: FODMAP Diyeti

Eliminasyon diyetlerine benzer şekilde, bazı hastalıkların yönetiminde FODMAP diyeti de sıkça uygulanmaktadır. FODMAP, bağırsaklarda fermente olan ve sindirimi zor karbonhidratları ifade eder. Bu diyet, özellikle bağırsak hastalıkları olan bireylerde şişkinlik, gaz ve sindirim problemlerini azaltmak için kullanılır.

Ancak, uzun vadeli uygulanması bağırsak mikrobiyotasını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, bireysel beslenme programına göre uygulanması önerilmektedir.

Gıda Duyarlılığına Karşı Alternatif Tedavi Yöntemleri

Eliminasyon diyetleri, besin alerjileri ve intoleranslarının yönetiminde önemli bir rol oynasa da, yeni tedavi yöntemleri de geliştirilmektedir:

Oral İmmünoterapi (OİT): Küçük dozlarda alerjen verilerek bağışıklık sisteminin duyarsızlaştırılması amaçlanır.

Sublingual İmmünoterapi (SLİT): Alerjenin dil altından verilerek vücudun tolerans geliştirmesi sağlanır.

Fırınlanmış Ürünlerle OİT: Isıl işlem görmüş alerjenlerin tüketilmesiyle bağışıklık sisteminin alerjene karşı tepkisini azaltması hedeflenir.

Sonuç olarak, eliminasyon diyeti bireylerin gıda hassasiyetlerini anlamalarına yardımcı olabilir. Ancak, uzun süreli kısıtlayıcı diyetler beslenme eksikliklerine yol açabileceğinden mutlaka uzman gözetiminde uygulanmalıdır. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi ve bağırsak dengesi için, kişiye özel bir beslenme planı oluşturulması en ideal yaklaşımdır.

Unutmayın! Besin duyarlılığı ve bağırsak sağlığınız için profesyonel destek almak, uzun vadede daha sağlıklı bir yaşam sürdürmenize yardımcı olabilir.

ZENCEFİL SHOT

Malzemeler

- 1 adet limonun suyu
- 1 adet portakal
- 1 yemek kaşığı taze zencefil rendesi
- 1/2 yeşil elma (isteğe bağlı, tatlandırmak için)
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 tutam karabiber (zerdeçalın emilimini artırır)
- 1 çay kaşığı bal (isteğe bağlı)
- 1/2 su bardağı su

Yapılışı

1. Tüm malzemeleri blender'a ekleyin.
2. Pürüzsüz ve kremi bir kıvam elde edene kadar karıştırın.
3. Süzgeçten süzerek direkt shot olarak tüketebilirsiniz ya da buz küplerine koyarak dondurabilirsiniz. Daha sonra buzluktan çıkarıp sıcak suya ekleyerek çay şeklinde tüketebilirsiniz.

Faydaları

- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- Sindirimi destekler, mideyi rahatlatır.
- Vücudu toksinlerden arındırır.
- Soğuk algınlığı ve grip riskini azaltır.

MİDE YANMASINA KARŞI DOĞAL ÇÖZÜMLER VE BESLENME ÖNERİLERİ

Mide yanması, günlük hayatta sıkça karşılaşılan rahatsız edici bir durumdur. Genellikle mide asidinin yemek borusuna geri kaçması sonucu ortaya çıkar ve bu durum, ağrı, yanma ve rahatsızlık hissi yaratır. Mide yanması, geçici olabileceği gibi bazen uzun süreli hale de gelebilir. Birçok faktör mide yanmasına sebep olabilir, bu yüzden tetikleyicileri belirlemek ve bunlardan kaçınmak önemlidir.

Mide Yanmasını Tetikleyen Faktörler

Mide yanmasının birçok nedeni olabilir. Bunlar arasında en yaygın olanları şunlardır:

- **Yanlış Beslenme Alışkanlıkları:** Aşırı yağlı, baharatlı, asidik veya işlenmiş gıdalar, mide asidinin fazla üretimine yol açarak mide yanmasına neden olabilir.

Aynı şekilde, aşırı alkol tüketimi de mideyi tahriş eder.

- **Stres ve Anksiyete:** Stres, vücudun genel sağlığını etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle sindirim sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaparak mide asidi üretimini artırabilir.
- **Obezite:** Fazla kilolar, mideye baskı yaparak asidin yemek borusuna doğru kaçmasına yol açabilir. Bu durum, mide yanmasını tetikler.
- **Hızlı ve Aşırı Yeme:** Hızlı yemek yemek, mideyi aşırı derecede doldurur ve asidin yemek borusuna kaçmasına neden olabilir. Ayrıca büyük porsiyonlar da mideyi zorlayabilir.
- **Sigara İçmek:** Sigara, mide asidi üretimini artırır ve mide koruyucu bariyerini zayıflatır, bu da mide yanmasına yol açar.

Doğal Çözümler ve Beslenme Önerileri

Mide yanması yaşam kalitesini

ciddi şekilde etkileyebilir, ancak doğal çözümler ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları bu durumu hafifletebilir. İşte mide yanmasına karşı önerilen bazı doğal çözümler:

1. Zencefil Tüketimi

Zencefil, yüzyıllardır sindirim sorunlarına karşı doğal bir çözüm olarak kullanılmaktadır. Mideyi yatıştırıcı özelliklere sahip olan zencefil, mide asidini dengelemede yardımcı olabilir.

Kullanım Önerisi: Taze zencefili doğrayarak kaynar suya ekleyin ve birkaç dakika demleyin. Zencefil çayı, mideyi rahatlatır ve sindirimi kolaylaştırabilir.

2. Aloe Vera Suyu

Aloe vera, mideyi rahatlatan ve sindirim sistemini dengeleyen bir bitkidir. Mide asidinin fazla üretimini engeller ve yanmayı azaltır.

Kullanım Önerisi: Aloe vera suyunu taze olarak ya da hazır bir şekilde alabilirsiniz. Günde 1-2 yemek kaşığı aloe vera suyu,

mideyi rahatlatır.

3. Elma Sirkesi

Birçok kişi, elma sirkesinin mide yanmasını hafiflettiğini belirtmektedir. Elma sirkesi, mide asidinin dengelenmesine yardımcı olabilir.

Kullanım Önerisi: Bir bardak suya 1 yemek kaşığı elma sirkesi ekleyin ve yemeklerden önce tüketin.

4. Muz ve Yulaf

Muz, doğal bir asit nötralizatıdır. Aynı şekilde, yulaf gibi lifli gıdalar da mideyi koruyarak sindirim sistemini rahatlatabilir.

Kullanım Önerisi: Kahvaltılarınızda muzlu ve yulaflı bir karışım hazırlayabilirsiniz. Muz, mideyi rahatlatırken, yulaf sindirimi destekler.

5. Papaya (Papaya Enzimi)

Papaya, sindirimi kolaylaştıran doğal enzimler içerir. Bu, mide yanmasını önlemeye yardımcı olabilir.

Kullanım Önerisi: Taze papaya

tüketebilir veya papaya enzimi içeren takviyeler kullanabilirsiniz.

Mide Yanmasına Karşı Beslenme Önerileri

- **Asidik Gıdalardan Kaçının:** Mide yanması yaşayan kişiler, asidik gıdalardan (örneğin narenciye, domates, sirke) kaçınmalıdır. Bu gıdalar mide asidini artırarak yanmayı tetikleyebilir.
- **Yağlı ve Baharatlı Yiyeceklerden Uzak Durun:** Aşırı yağlı ve baharatlı yiyecekler, mideyi tahriş edebilir ve asit üretimini artırabilir. Bunlardan uzak durmak mide sağlığını korur.
- **Küçük Porsiyonlarla Yemek Yiyin:** Öğünlerde daha küçük porsiyonlar yemek, mideyi rahatlatır. Sık sık ama küçük öğünler yemek, mide asidinin dengelemesine yardımcı olabilir.
- **Lifli Gıdalar Tercih Edin:** Tam tahıllar, sebzeler ve meyveler gibi lifli gıdalar, sindirimi kolaylaştırır ve

mideyi rahatlatır.

- **Sıcak İçeceklerden Kaçının:** Çok sıcak içecekler mideyi aşırı çalıştırarak yanmaya yol açabilir. Sıcak içeceklerinizi ılık tutmak daha rahatlatıcıdır.

Mide Yanmasına Karşı Kürler Limon ve Bal Kürü

- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 tatlı kaşığı organik bal
- 1 bardak ılık su

Hazırlık ve Kullanım

Bir bardak ılık suya limon suyu ve balı ekleyin. Karıştırıp sabahları aç karnına içebilirsiniz. Bu kür, mide asidini dengeleyerek yanmayı hafifletir.

Rezene Çayı

- 1 tatlı kaşığı rezene tohumu
- 1 bardak sıcak su

Hazırlık ve Kullanım

Rezeneyi sıcak suya ekleyip 10 dakika demleyin. Ardından süzüp, günde bir kez içebilirsiniz. Rezene, mideyi rahatlatan ve sindirimi kolaylaştıran doğal bir çaydır.



KARAFIRIN

KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ

Eat Clean Turkey olarak Karafırın 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)

ŞİFALI YAĞLAR

Yeni sayımızda biraz aromaterapi, biraz cesaret biraz da girişimcilik konuşacağız. Ezcacı Hülya Kayhan bakalım bize neler anlatmış.

“

Hülya Kayhan kimdir, biraz sizi tanıyabilir miyiz? Eczacılık mesleğine olan ilginiz nasıl başladı? Aromaterapiyle ilgilenmeye nasıl karar verdiniz?

Ben eczacıyım, İstanbul Eczacılık Fakültesi mezunuyum. Eczacılık fakültesinden sonra uzun yıllar yurt dışında eczacılık yaptım, eğitimler bittikten sonra Türkiye’de Art de Huile diye bir marka kurdum, bir aromaterapi markası, Art de Huile’ un sahibiyim, hem girişimci hem eczacı hem de iki tane erkek çocuğun annesiyim.

Eczacılık geçmiştiniz aromaterapiye olan bakış açınızı nasıl şekillendirdi? Bu alanda sizi en çok etkileyen şey ne oldu?

Aromaterapi sevdası benim için

NHS de başladı. NHS İngiltere’de SGK gibi sağlık uygulamalarının geri ödemesini yapan kurum. Orada aromaterapi kadın doğum ünitelerinde geri ödeniyor. Jinekolog, hasta ve eczacılara bir kullanma kılavuzu gönderiliyor. Kılavuzun altında “aromaterapi bir bilim ve sanattır” yazıyor. Bence bu cümle eczacılığı da çok iyi anlatıyor. Bu sebeple eczacılığım çok yakıştıyorum aromaterapiyi. Çok severek, aşkla yapıyorum.

Art De Huile markasının kuruluş hikayesini bizimle paylaşır mısınız? Bu markayı kurarken sizi motive eden ana faktörler nelerdi?

Doktorlarımıza ve eczacılarımıza marka oluşmadan önce de eğitimler verip formüllerimi paylaşıyordum. Bu formülleri paylaşmaktan hiç çekinmedim, ama etkiyi görebilmek için belli bir standardizasyondaki ve tıbbi değerlerdeki yağları kullanmalısınız. Ben anlattıkça bu formüllere ve yağlara ilgi arttı, kullandığım yağları da paylaşmamı istediler ve ben de kendim

kullanmak için az miktarda, zorlanarak bulduğum yağlarımı paylaştım ancak yetmez oldu. Sevgili meslektaşlarım ve doktorlarımız bana destek oldular ve bu sürecin sonunda bu işi profesyonel olarak yapmaya başladım. Marka bu anlamda ihtiyaçtan doğdu çünkü yağları bir marka altında kurallara uygun getirmeniz gerekiyor. En başından beri de böyle oldu. Gerçekten çok ihtiyaç varmış. Ben de markanın bu kadar hızlı gelişeceğini, eczacılar ve doktorlar tarafından bu kadar sahiplenileceğini bilmiyordum ama şunu gördüm iyi bir şey yaparsanız, kendinizin de gönül rahatlığı ile kullanabildiği bir şey üretirseniz herkes sahip çıkıyormuş zaten.

Aromaterapinin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkileri nelerdir? Bu yöntem hangi sağlık sorunlarında destekleyici olarak kullanılabilir?

Uçucu yağların büyük bir enerjisi var ve bu enerjilerden karışım yaparken ben de pozitif enerji doluyorum. Aslında aromaterapi benim için karşı tarafa kötü hiçbir duygu beslememekle eşdeğer o sebeple çok seviyorum. Bu sevdaya İngiltere’de tutuldum ama Türkiye’de uygulayamıyordum şimdi uygulama alanı buldum. Bu duyguyu birçok kişiye de aşıladığımı düşünüyorum.

Art De Huile nin en popüler ürünleri hangileri? İnsanlar hangi ürünlerinize daha fazla ilgi gösteriyor ve neden?

Fly-Mix’i spreyleme olarak, Nosemix’i ise koklama amaçlı kullanıyoruz. Biz uçucu yağların her birinin biyosidal etkilerini inceledik. Özellikle hastane enfeksiyonlarıyla mücadele eden, güçlü antibiyotiklere bile dirençli bakteriler üzerinde çalışmalar yaptık. Bu yağlar, bakterilerin ve mantarların üzerinde etkili oldu, onları yok etti. Ayrıca, havada da benzer bir etki gösterdiğini biliyoruz. Bu yüzden bu etkiyi daha da geliştirmek için bir proje başlattık ve şu anda üzerinde çalışıyoruz.

Bir başka önemli etkisi, bu yağların bulunduğumuz ortama negatif iyon yaymasıdır. Negatif iyonlar, küf, mantar, bakteri, virüs, ağır metal, radyasyon ve manyetik alan gibi etkenleri dengeleyebilir. Negatif iyonlar doğadaki iyileştirici alanlarda bulunur; örneğin şelale kenarlarında, ormanlarda ya da yağmurdan sonra havada. Yağmurdan önce negatif iyon seviyeleri düşer, bu da insanları gerilimli yapar. Hatta annelerimiz yağmurun yaklaşacağını hissedip, “Dizlerim ağrıyor, yağmur yağacak” derler. İşte bu his, negatif iyonun eksikliğindendir. Yağmur sonrası su molekülleri yere çarpar ve negatif iyonlar yayar, bu da ağrıları hafifletir.

Fly-Mix, özellikle bitlerden ve virüslerden korunmak için kullanıldı. Ayrıca, yağların yaydığı güzel kokular ve negatif iyonlar ruhsal olarak da kişilere iyi hissettirdi. Doğru kokular, enerjimizi yükseltebilir. Örneğin, kahve kokladığınızda beden enerjiniz düşer, ancak lavanta yağı kokladığınızda bu enerji yeniden yükselir. Bu şekilde, insanlar kendilerini daha iyi hissetmeye başladılar. Bu yüzden en çok ilgi gören ürünler Fly-Mix ve Nosemix oldu, ardından diğer ürünler de ilgi görmeye başladı.

Şu anda, yağlarımızın içine eklediğimiz probiyotikler de en çok ilgi gören ürünlerimiz arasında.

Aromaterapiye yeni başlayanlar için hangi ürünleri ya da uygulamaları önerirsiniz? Aromaterapiyi günlük hayatta nasıl kullanabiliriz?

Stres, bedensel enerjimizi çok düşüren önemli bir faktördür ve bu tür etkiler çoğu zaman gözden kaçırılır. Beynin farklı frekanslarda çalıştığı çok özel bir durumdur. Beynin uykuya geçme frekansı farklıdır, algılama, dinleme, olayları çözme ve sevinç gibi durumların frekansları da birbirinden farklıdır. Bu frekans geçişleri, insanın nasıl uyuduğunu, nasıl rahatladığını veya ne kadar uyanık olduğunu belirler.

Aromaterapi, koklama yoluyla beyin frekanslarını harekete geçirebilir. Bu, bilimsel olarak kanıtlanmış bir etkidir. Örneğin, EEG (beyin dalgası

ölçümü) yapıldığında, lavanta koklandığında beyin teta frekansına daha kolay geçebilir ve bu da uyumayı kolaylaştırır. Başlangıçta insanlar bu etkiye inanamayabilir, ancak doğru lavanta kokladıklarında gerçekten işe yaradığını görebilirler. Teta frekansı için bazı yağlar öneriyoruz. Ancak yağların kendisi, aslında çok yüksek bir frekansa sahiptir. Çünkü uçucu yağlar, doğada binlerce kilogram bitkiden sadece bir kilogram olarak elde edilir. Bu süreç, bitkilerin ve yağların enerjisini oldukça yüksek hale getirir. Yağlar distilasyon yoluyla elde edilir ve bu da onların enerjisini artırır. Bu enerjiyi kokladığınızda, fiziksel enerjinizin arttığını hissedebilirsiniz.

Vücudumuzun enerji seviyesi yaklaşık olarak 65 megahertz'tir. Ancak kötü düşünceler, stres, kaygı ve korku gibi olumsuz durumlar bu frekansı ciddi şekilde düşürebilir. Beynin doğru çalışmaması da bu düşüşe neden olur. Enerjiniz korku ve kaygıyla 12 megahertz düşebilir, yani 53 megahertz'e kadar inebilirsiniz. Örneğin, COVID-19'un frekansı 52 olarak ölçülmüştür. Candida enfeksiyonunun frekansı ise 45'tir. Eğer bu frekans daha da düşerse, candida gibi sağlık problemleri ortaya çıkabilir.

Beden enerjisi ve beyin enerjisi arasında büyük bir bağlantı vardır. Bu bağ, bağışıklık sistemi üzerinde de etkili olabilir. Aromaterapi, vücuda ve bağışıklık sistemine sosyal faktörlerle etki eden stres gibi durumları toparlamak için oldukça faydalıdır. Aromaterapi ile bu etkiyi sağladığınızda, tedavi süreciniz hızlanabilir ve iyileşme süreniz kısalır. Üstelik, tedaviye yanıt alma hızınız artar ve en önemlisi, bu süreci kendi konfor alanınızda gerçekleştirirsiniz.

Aromaterapiyi evde, yemek yaparken, çocuklarınızla ders çalışırken ya da trafiğe takıldığınızda bile kullanabilirsiniz. Terapilere giderken, araçta kokladığınızda ya da evinizde kokladığınızda aldığınız terapiyi sürdürebilirsiniz. Çünkü terapinin etkisi sadece 1 saatle sınırlı değildir; sürekli devam eden bir süreçtir. Bu, terapiyi sürdürülebilir kılar. Aromaterapi, aldığınız her tedavinin daha etkili ve uzun süreli olmasını sağlar. İnsanlar, kendilerine iyi gelen şeyleri çok çabuk anlarlar. Bu da telkinin bir şeklidir ve bu şekilde kişiler çevresindekilere de tavsiye ederler. Bu da bir terapi yöntemidir.

Aromaterapi ürünlerini seçerken nelere dikkat edilmesi gerekir? Güvenilir ve kaliteli bir ürünü nasıl anlayabiliriz?

Güven, bizim için en önemli değerlerden biridir ve bu güvenin üç temel ayağı vardır: işbirliği yaptığımız paydaşlarımız, eczacılarımız ve hekimlerimiz. Bu noktada güven, bilgiyle çok paraleldir. Doğru bilgiyi sunduğumuzda, doğru ürünü ürettiğimizde ve bu ürünü doğru bir şekilde anlattığımızda güveni sağlamış oluruz.

Bir terapiden örnek vermek gerekirse, yurt dışında yaygın olarak kullanılan bazı bitkiler vardır. Bu, doğru bir bilgi olup bilimsel yayınlarla da desteklenmiştir. Ancak kullanılan yağların kalitesi çok önemlidir. İşe yarayacak doğru kompozisyondaki yağları bulmak ve bunları standardize etmek çok kritik bir adımdır. Doğru bilgiyi verirken, ürünü de doğru seçmek gerekir. Bu şekilde güven temelleri sağlam bir şekilde atılır.

Bu güven sadece hekimlerimiz, eczacılarımız ve diyetisyenlerimiz arasında değil, kullanıcılarımızla da paylaşılan bir değerdir. Kullanıcılar, aldıkları ürünün gerçekten faydalı olmasını ve işe yaramasını beklerler. Ürün, kullanıcıya fayda sağladığında, kullanıcılar bunu doktora ve eczacıya ilettiklerinde, bu güvenin bir yansıması olur. Doktorlar ve eczacılar da ürünün doğru olduğunu ve faydalı olduğunu görürler. Bu şekilde bilgi ve doğru ürün birleştiğinde, çok güçlü bir güven oluşur.

Pandemi dönemi, aromaterapiye olan ilgiyi nasıl etkiledi?

Aromaterapide öncelikli amacımız koruyucu sağlığı desteklemektir. Uçucu yağlar, kokularıyla doğrudan koku merkezinden (limbik sistem) geçerek, burada nöropeptitlerin yönetildiği alanlara ulaşır. Bu etkileşim, duygularımız üzerinde bir etki yaratırken, aynı zamanda vücut frekansımızı yükseltir. Bu sayede sürekli maruz kaldığımız stresle mücadelemizi daha kolay hale getirirler.

Ayrıca, Selvi ve Okaliptüs uçucu yağlarının COVID-19 virüsü üzerinde, Paçuli uçucu yağının ise influenza virüsü üzerinde etkinlik gösterdiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Uçucu yağ karışımlarıyla hazırladığımız spreyleri kullanan annelerden sürekli olarak şu tür geri bildirimler aldık: “Bunu sıkınca çocuklarımız bütün kış boyunca hasta olmuyor.” Bu spreyler gerçekten çok sevildi. Bu kadar ilgi görmesinin nedeni, uçucu yağların virüs ve bakterilere karşı koruyucu etkilerinin yanı sıra, çocukların modunu yükseltmesi ve zihinsel yorgunluklarını azalmasıdır. Böylece çocuklar daha az yoruluyor ve bu yorgunlukların bedensel etkilerini de daha az hissediyorlar.

DENGEYLE
İYİLEŞMEYE
HAZIR MISINIZ?
Uzm. Ecz. Hülya Kayhan



ASKIDA DİYET

#eatclean

Sağlıklı beslenme sadece bir ayrıcalık değil, herkesin ulaşması gereken bir yaşam biçimi! Ancak, ne yazık ki ekonomik koşullar nedeniyle sağlıklı beslenmeye erişmekte zorlanan birçok insan var. İşte tam da bu noktada Eat Clean Turkey olarak toplumsal dayanışmayı güçlendirecek anlamlı bir projede 1 yıldır aktif olarak çalışıyoruz. Ancak daha önce bu konuyu hiç duyurmamıştık. Desteklerimizi artırmak ve sizin de çevrenizde yönlendirmek istediğiniz birileri olursa diye çalışmalarımızı duyurmamız gerektiğine inanıyoruz. ASKIDA DİYET!

Bu kampanya ile ücretsiz beslenme danışmanlığı sağlıyoruz. Şimdiye kadar her ay 5 kişiye askıda diyet imkanı sunduk. Peki kimler yararlandı?

- Şehit aileleri
- Öğrenciler
- Depremzedeler

Bizim görmediğimiz, aklımıza gelmeyen birileri varsa ve dokunamadıysak özür dileriz. Daha fazla kişiye ulaşmamız için siz de destek olabilir, bir başkasının sağlıklı bir yaşama adım atmasına katkıda bulunabilirsiniz.

Nasıl Katılabilirsiniz?

- Askıya bir diyet paketi bırakabilirsiniz.
- İhtiyaç sahiplerine ulaşmamız için bu projemizi duyurabilirsiniz.
- Aklımıza gelmemiş kişiler için bizi yönlendirebilirsiniz.

Hep birlikte, sağlıklı beslenmeye erişimin bir ayrıcalık değil, temel bir hak olduğunu göstermek için buradayız!



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

