

# Eat Clean

eatcleanturkey.com

Aralık 2024

Sayı : 7

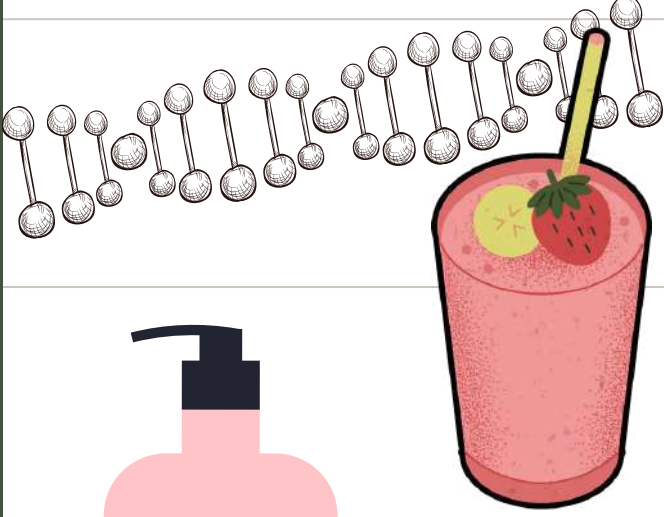
Kendine Yeni Bir Sen Lazım



**Genetik  
Kodların  
Konuşuyor**

2024'ün son röportajı  
**"Kalpçi Doktor"**

# İçindekiler



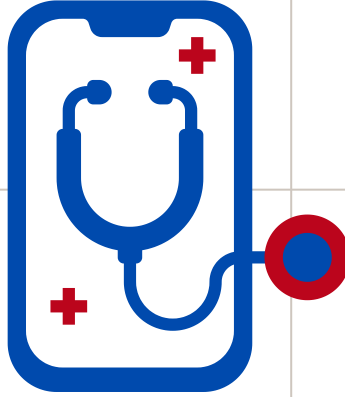
GENETİK MİRAS

02



LİPÖDEM İÇECEĞİ

05



SAÇ BAKIM ÖNERİLERİ

06



GÖRÜNTÜLÜ DOKTOR

08

KALBİNİZİ DİNLEYİN

10



AKADEMİK MAKALE

15

# GENETİK MİRAS

## ***Genler ve Epigenetik Kodların Diyet ve Kilo Kontrolü Üzerindeki Etkisi***

Hepimizin vücut yapısı, metabolizma hızı ve kilo alma eğilimi farklıdır. Bu farklılıkların temelinde yalnızca yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarımız değil, aynı zamanda genetik mirasımız ve genlerimizin çevresel faktörlere verdiği tepkiler yatar. Epigenetik, genlerimizin çevresel faktörler, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarımızla nasıl etkileşime geçtiğini açıklayan bir bilim dalıdır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, genetik ve epigenetik faktörlerin diyet ve kilo kontrolü üzerinde sandığımızdan çok daha büyük bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyuyor.

### **Genler: Kilo Kontrolünün Temel Taşları mı?**

Genlerimiz, metabolizma hızımızı, yağ depolama eğilimimizi ve iştah kontrol mekanizmalarımızı belirlemede önemli bir rol oynar. Örneğin:

- FTO (Fat Mass and Obesity-Associated) Geni: Obeziteyle ilişkilendirilen bu gen, iştahı artırarak daha fazla kalori alımına ve yağ depolanmasına neden olabilir.
- LEP (Leptin Hormonu) Geni: Açlık hissini düzenleyen leptin hormonu, bazı bireylerde etkisiz olabilir ve bu durum iştahın sürekli açık kalmasına neden olur.

Bununla birlikte, genetik yatkınlık kilo alımına kesin bir kader çizgisi çizmez. Beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleriyle bu yatkınlıkların etkileri önemli ölçüde azaltılabilir.

### **Epigenetik: Çevrenin Genler Üzerindeki Gücü**

Epigenetik, genlerin nasıl ifade edildiğini kontrol eder. DNA dizilimimiz sabit kalsa da, epigenetik mekanizmalar genlerin ne zaman ve nasıl aktifleşeceğini belirler. Beslenme tarzımız, uyku düzenimiz, fiziksel

aktivite seviyemiz ve stres düzeyimiz epigenetik deęişimlere neden olabilir.

- Metilasyon: DNA üzerinde belirli bölgelerin metilasyonu ile genlerin aktivitesi baskılanabilir veya artırılabilir.
- Histon Modifikasyonları: DNA'nın etrafını saran histon proteinlerinin değişimi, gen aktivitesini düzenler.

### **Beslenme ve Epigenetik**

- Folik asit, B12 vitamini ve metionin gibi besin ögeleri epigenetik metilasyon süreçlerinde kritik rol oynar.
- Antioksidanlar (C ve E vitamini) ve omega-3 yağ asitleri, epigenetik mekanizmaları destekleyerek inflamasyonu azaltır ve kilo kontrolüne katkı sağlar.

### **Bireyselleřtirilmiř Beslenme Planları: Nutrigenetik ve Nutrigenomik Yaklaşımlar**

Nutrigenetik, genetik yapıma uygun beslenme planlarının oluşturulmasını hedeflerken; nutrigenomik, besinlerin genler üzerindeki etkisini inceler. Bu bilim dalları, bireylerin genetik profillerine uygun olarak hazırlanmış kişiselleştirilmiş diyet programlarının daha etkili kilo yönetimi sağlayabileceğini göstermektedir.

Örneğin:

- Bazı bireyler karbonhidratları daha verimli yakabilirken, bazıları yağ ağırlıklı diyetlerle daha hızlı kilo kaybedebilir.
- Kafein metabolizmasında rol oynayan CYP1A2 geni, bireylerin kahve tüketimine karşı tepkilerini belirleyebilir.

### **Genetik ve Epigenetik Kodları Yönetmek için Beslenme Önerileri**

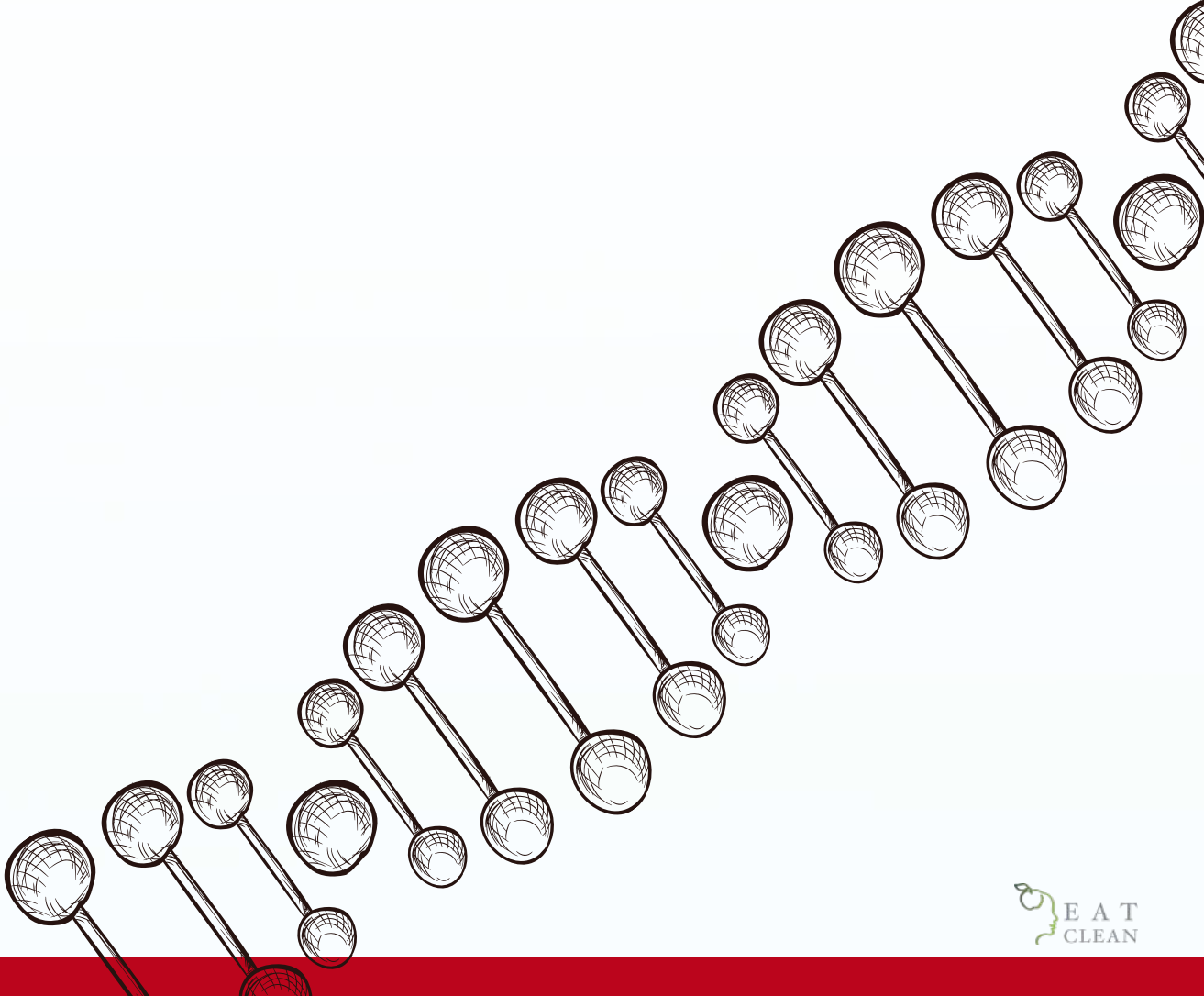
1. Antioksidanlardan Zengin Beslenin: Taze sebze ve meyveler tüketerek serbest radikalleri azaltın.

2. Omega-3 Yağ Asitleri Alın: Balık, chia tohumu ve ceviz gibi besinleri diyetinize ekleyin.
3. Stresi Yönetin: Kronik stres, epigenetik mekanizmaları olumsuz etkileyebilir. Meditasyon ve yoga gibi teknikler stresi azaltır.
4. Kaliteli Uyku: Yeterli uyku, hormon dengesini koruyarak kilo kontrolüne destek olur.
5. İşlenmiş Gıdalardan Kaçının: Yüksek şeker ve trans yağ içeren gıdalar, epigenetik mekanizmalara zarar verebilir.

### **Genetik Kader Değildir!**

Genetik yatkınlıklarımızı değiştiremeyiz, ancak epigenetik mekanizmalar aracılığıyla genlerimizin nasıl çalıştığını kontrol edebiliriz. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni, fiziksel aktivite ve doğru yaşam tarzı seçimleriyle genetik risklerimizi minimize etmek mümkün.

Unutmayın: Sağlıklı bir beden, yalnızca genetik bir miras değil, doğru seçimlerin bir sonucudur!



# LİPÖDEM İÇECEĞİ

## Malzemeler:

- 1 su bardağı doğal kefir
- 1 yemek kaşığı kolajen tozu
- 1 tatlı kaşığı üzüm çekirdeği tozu
- 1/2 su bardağı çilek (Biz bu mevsimde yazdan dondurduklarımızı kullandık)
- 1/2 su bardağı ahududu
- 1/2 su bardağı böğürtlən
- 1/2 su bardağı yaban mersini (blueberry)
- 1 çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı bal veya akçaağaç şurubu (isteğe bağlı)
- Birkaç buz küpü

## Yapılışı:

1. Tüm malzemeleri blender'a ekleyin.
2. Pürüzsüz ve kremi bir kıvam elde edene kadar karıştırın.
3. Smoothie'nizi bir bardağa dökün.
4. Üzerini birkaç orman meyvesi ve nane yapraklarıyla süsleyerek servis edin.

## SAÇ UZATAN TARİFLER

Sağlıklı ve güçlü saçlara sahip olmak, içten dışa doğru bir bakım ve beslenme alışkanlığıyla mümkündür. Saç sağlığını destekleyen doğal tarifler ve besinlerin birleşimi, saç tellerinin güçlenmesine ve uzamasına katkı sağlar. Peki, saç uzamasını destekleyen doğal tarifler ve beslenme ipuçları nelerdir? İşte sizin için derlediğimiz rehber!

### Sağlıklı Saçlar İçin Beslenmenin Rolü

Saç Sağlığı İçin Temel Besin Öğeleri:

1. Protein: Saçın yapı taşı keratin, proteinden oluşur. Yumurta, balık, tavuk ve baklagiller protein açısından zengindir.

2. Biotin (B7 Vitamini): Saç köklerini güçlendirir ve kırılmaları azaltır. Badem, ceviz ve yumurta biotin kaynağıdır.

3. Omega-3 Yağ Asitleri: Saç derisinin nemlenmesini sağlar ve kırılmaları önler. Somon, chia tohumu ve ceviz tüketebilirsiniz.

4. Çinko ve Demir: Saç köklerini güçlendirir ve saç dökülmesini azaltır. Kırmızı et, kabak çekirdeği ve ıspanak iyi kaynaklardır.

5. A ve E Vitaminleri: Saç derisini besler ve saç tellerini güçlendirir. Havuç, tatlı patates ve avokado tüketin.

### Saç Uzatan Doğal Smoothie Tarifi

Malzemeler:

- 1 su bardağı badem sütü
- 1 muz
- 1 avuç ıspanak
- 1 tatlı kaşığı keten tohumu
- 5-6 çilek
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı:

Tüm malzemeleri blender'da karıştırın ve pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çekin. Sabah kahvaltısında veya ara öğünlerde tüketebilirsiniz. Bu smoothie, saçlarınız için biotin, A vitamini ve sağlıklı yağlar içerir.

## Doğal Saç Maskesi Tarifi

Malzemeler:

- 1 adet avokado (olgun)
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 yumurta sarısı

Yapılışı:

Tüm malzemeleri bir kasede iyice karıştırın. Karışımı saç diplerinden uçlarına kadar uygulayın ve 30 dakika bekletin. Ardından ılık su ve doğal bir şampuanla durulayın. Bu maske, saç köklerini besler ve uzama sürecini destekler.

## Sağlıklı Saç İçin Günlük Rutin Önerileri

- Bol su için (günde en az 2 litre).
- Stresten uzak durmaya çalışın; stres saç dökülmesini artırabilir.
- Haftada bir saç derisine masaj yaparak kan dolaşımını artırın.
- Isı ile saç şekillendiricilerden ve kimyasal işlemlerden kaçının.

- Düzenli olarak saç uçlarınızı kestirin.

Sağlıklı ve hızlı uzayan saçlar, doğru beslenme, düzenli bakım ve doğal tariflerin bir araya gelmesiyle mümkündür. Saç sağlığını desteklemek için vücudunuzu içten beslemeyi ihmal etmeyin. Unutmayın, güzellik ve sağlık önce içten başlar!

Sağlıklı saçlar için beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve doğal tariflerle saçlarınıza hak ettiği bakımı yapın!

# GÖRÜNTÜLÜ DOKTOR MUAYENESİ LİPÖDEM TEŞHİSİ

**#çizmesizkadınlar** hareketiyle farkındalığı artırmak için **Eat Clean** olarak **DoktorNow** hekimleriyle uzun soluklu bir iş birliği başlattık.

## DoktorNow Uygulaması ile Neler Mümkün?

**Görüntülü Muayene:** DoktorNow uygulaması üzerinden uzman hekimlerle online görüşmeler gerçekleştirerek lipödem teşhisi için ilk adımı atabilirsiniz.

**Anlaşmalı Test Merkezleri:** Teşhis sürecinde gerekli görülen testlerinizi anlaşmalı merkezlerde hızlı ve güvenilir bir şekilde yaptırabilirsiniz.

**Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi:** Görüntülü muayene sonrası test sonuçlarınızı, uzman hekimler tarafından detaylı bir şekilde değerlendirilir ve kişiye özel tedavi önerileri sunulur.

## Neden Erken Teşhis Önemli?

Lipödem, zamanında müdahale edilmediğinde ilerleyerek yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşürebilir. Ancak doğru teşhis ve multidisipliner bir tedavi yaklaşımıyla lipödem etkilerini azaltmak ve hastaların günlük yaşamlarını kolaylaştırmak mümkündür.

## Kod: LIPODEM5

[doktornow.com](https://doktornow.com)





## KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ

Eat Clean Turkey olarak Edenred 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](https://eatcleanturkey.com)



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

## KALBİNİZİ DİNLEYİN

Bu ay hepimizin sosyal medyadan tanıyıp keyifle takip ettiği **Kalpçi Doktor** Dr. Türker Pabuccu ile 2024'ün son röportajını yaptık.

“

***Türker Hocam merhaba, nam-ı diğer Kalpçi Doktor. 😊 2024 yılını sizinle kapatmak isteriz. O yüzden bize vakit ayırdığınız için teşekkürler. Sorulara geçmeden önce biraz sizi tanımak isteriz, Türker Pabuccu kimdir?***

Merhabalar öncelikle bu sayınızda bana da yer verdiğiniz için onur duyduğumu belirtmek isterim ve teşekkür ederim. Beni genelde sosyal medyada karşınıza sıkça çıkan ‘kalpcidoktor’ paylaşımlarım ile tanıyor sunuz. İçinde bulunduğumuz Aralık ayında 45. yaşına girerken kardiyoloji uzmanı olarak da yaklaşık 15 yılı geride bırakmış oldum. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde başlayan mesleki serüvenim şu an İngiltere’de

devam ediyor. Meslek olarak doktorluğu seçmem aslında kendiliğinden gelişti diyebilirim, şöyle ki; annem, babam, ablam, her biri sağlık çalışanıydı ve çocukken okul dışında sağlık ocağı poliklinik ya da hastane nöbetlerinde onlarla çok sık vakit geçirmem gerekiyordu . Aslında böylelikle çocuk yaşlardan itibaren sağlıkla ilgili birçok şeyi gözlemlemiş oldum ve sonrasında da kendimi tıp fakültesinin giriş kapısında buluverdim.

***Kardiyolojiye olan ilginiz nasıl başladı? Bu mesleği seçmenizde sizi etkileyen bir hikaye var mı?***

Kardiyoloji konusunda uzmanlaşma isteğim, tıp öğrencisi iken acil serviste kardiyologları hasta konsültasyonlarında görmem ve çok etkilenmem ile başladı. Kalp krizi vakalarını sadece EKG ye bakarak saniyeler içerisinde çözüyor ve tedaviye çok hızlı başlıyorlardı. Bu diğer branşlara göre bana etkileyici geliyordu. Bir de genelde çok şık giyiniyorlardı.😊

## ***Günümüzde kalp sağlığı sorunlarının artışında en önemli risk faktörleri nelerdir?***

Elbette benim mesleğe başladığım ilk yıllar ile bugün geldiğimiz nokta arasında bile kalp krizi vakalarında çarpıcı bir artış oldu maalesef. Bunun sebeplerinden önemli bir tanesi beslenme alışkanlıklarımızın kökten değişmesi. İşlenmiş gıdaların, hazır ve hızlı yemek kültürünün, besinlerde kullanılan katkı maddelerinin, genetiği değiştirilmiş antibiyotikli ve hormonlu gıdaların bunda en büyük etken olduğunu düşünüyorum. Sonrasında yaşadığımız pandemi süreci ve devamındaki kronik depresyon ve yorgunluk hali hepimizi bir kalp hastası adayı haline getirdi.

## ***“Sağlıklı bir kalp için olmazsa olmaz” dediğiniz 3 altın kural nedir?***

İlk aklıma gelen **hareket etmek**; modern hayat bizi egzersizden öyle kopardı ki, buna dur dememiz gerek. İkincisi ise ne kadar zor olursa olsun **hazır işlenmiş gıdalardan uzak durmaktır**. Sağlıklı malzemeler bulup evde kendi yemeğimizi hazırlamak ve junk food kültüründen kaçmaktır. Son olarak ve belki de en önemlisi: **sigarayı bırakmak** veya **hiç başlamamak**.

## ***Kalp sağlığını korumak için sağlıklı beslenmenin rolü hakkında neler söylemek istersiniz?***

3 altın kural arasında saydığım sağlıklı beslenme konusu, gün geçtikçe hepimizi, özellikle de kalp damar sağlığı açısından negatif anlamda çok etkiliyor. Marketlerde kolaylıkla ulaşabildiğimiz hazır yemekleri mikrodalgaya atıp o akşamki öğünümüzü hazırlamış oluyoruz ya da cep telefonumuzdaki uygulamadan yemek sipariş edip onlarca katkı maddesi, trans yağ ve belki de besleyici değeri hiç olmayan yiyeceklere hemencecik ulaşabiliyoruz.

Bu sorun zamanla gittikçe de artacak maalesef, o yüzden buna ne kadar engel olabilirsek kalp sağlığı ve aslında tüm beden sağlığı açısından o kadar kardayız.

***Günlük yaşamda kalp sağlığını korumak için hangi küçük alışkanlıklar edinilebilir?***

Günlük yaşamda yapabileceğimiz çok basit değişiklikler kalp sağlığımız için önemli adımlar haline gelebilir. Örnek vermem gerekirse bacak kaslarımız aslında ikinci kalbimizdir onları ne kadar çok çalıştırırsak kalp sağlığı açısından o kadar avantajlı oluruz. Örneğin markete arabayla gitmek yerine yürümek, asansör kullanmak yerine merdiven çıkmak, fırsat buldukça doğa yürüyüşleri yapmak günlük hayattaki yapabileceğimiz basit değişikliklerdir ama kalbimiz için önemli adımlardır.

***Sizi etkileyen hikayeler arasında yaşlı bir çiftin aynı gün kalp krizi geçirme hikayesini anlatmıştınız. Duyguların ve acıların doğrudan kalbi etkilediği bu durumlar, bu alanda çalışırken sizi nasıl etkiliyor? Kalbin bu “duygusal hafızası” hakkında ne düşünüyorsunuz?***

Biz doktorlar insan bedenine, belki de ruhsal yönünü çok işe katmadan, biraz materyalist bir gözle bakıyoruz ama birçok hastalığın altında yatan neden, ruh halimiz ve duygularımızdır. Geçmişte bizi etkileyen travmalarımız, içinde bulunduğumuz kaygı dolu dünya, kalp sağlığımız ile çok iç içe geçmiştir. Örneğin takotsubo denilen kırık kalp sendromunda rahatsızlığında, hiçbir damar tıkanıklığı olmadan, kişi o günkü yaşadığı yoğun stres sonrası kalp krizi bulgularının hepsini yaşayabilir. Anjiyo ile damarlara baktığımızda herhangi bir tıkanıklık görmeyiz ve bu bizim şaşırtır ama kalp hasar almıştır maalesef.

***Kalp sağlığını korumak için düzenli kontroller ne sıklıkla yapılmalı ve hangi testler mutlaka yapılmalı?***

Özellikle otuzlu yaşlara geldiğimizde mümkün ise yılda bir kalp kontrollerini yaptırmamız gerekir. Bunun için egzersiz testleri , kalp Ultrasonu ve bazı rutin kan tahlilleri idealdir . Örneğin kötü kolesterol ( LDL ve trigliserid) düzeyimiz, açlık şekeri ve CRP düzeyleri gibi. Özellikle ailemizde, anne baba kardeş gibi birinci derece akrabalarımızda kalp krizi hikayesi varsa bu konuda daha hassas olmalıyız. Kalp krizini tetikleyecek ve değiştirebileceğimiz risk faktörlerini düzeltmeliyiz. Örneğin Kolesterol yüksekliği, sigara içme alışkanlığı ve kan şekeri yüksekliği ya da insulin direnci gibi.

***Kadınların kalp sağlığı açısından erkeklerden farklı risk faktörlerine sahip olduğu biliniyor. Kadınların kalp sağlığına özel önerileriniz nelerdir?***

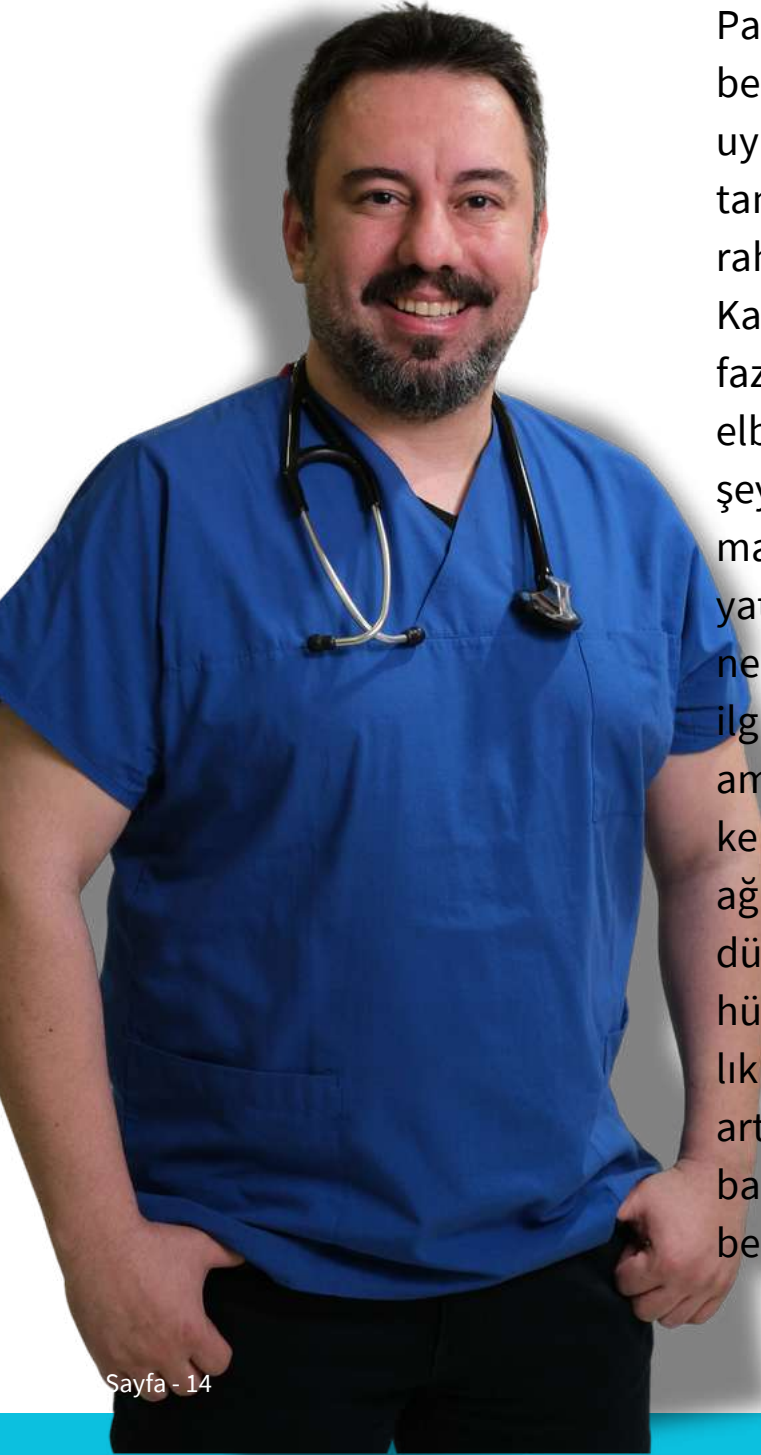
Aslında kadınlar erkeklere göre kalp sağlığı konusunda daha avantajlılardır. Buradaki ana etken elbette erkeklere göre sahip oldukları hormonal farklılıklardır. Ancak maalesef menopoza sonrası risk durumu erkeklerle eşitlenir. O yüzden menopoza kadar avantajlı olan bu durumu, kadınların menopoza sonrasında da sürdürebilmek adına bu dönemde kan şekeri, kolesterol ve kilo kontrolünü çok iyi yapmaları gerekir ve yine her defasında karşımıza çıkan sigara sorunundan kurtulmamız çok önemlidir. Kadınlar için dezavantajlı durumlardan bir tanesi ise doğum kontrol yöntemi olarak kullanılan oral kontraseptifler ya da menopoza sonrası kullanılan hormon takviyeleridir. Bunlar zaman içerisinde kalp damar hastalıklarının sıklığını bir miktar arttırabilir. kötü alışkanlıklardan uzak durmaktır.

***Kolesterol ve tansiyon kontrolü gibi rutinlerin önemi hakkında bilgi verebilir misiniz?***

Tansiyon ve kolesterol yüksekliği özellikle günümüz stresli hayatında çoğu zaman gözden kaçan bir durumdur. Kendini kronik yorgunluk, anlam veremediğimiz baş ağrıları, nefes darlığı ya da çarpıntı şeklinde

gösterebilir ve bunun yüksek tansiyona ya da kolesterol yüksekliğine bağlı olduğu çoğu zaman aklımıza gelmez. O nedenle bu bahsettiğim şikayetler varsa bir kolesterol tahlili yaptırmak ve en azından ara ara tansiyonumuzu ölçmemiz gerekir ya da baş ağrısı çekiyorsak o sırada tansiyon değerlerimizi kontrol etmek bu açıdan önemlidir. Artık maalesef çocuklarda dahi yüksek tansiyon görür olduk ve bunun nedeni olarak da az önce bahsettiğimiz beslenme ve hareketsiz yaşam problemleri ve çağımızın getirdiği stres baş roledir.

***Son olarak pandemi sonrası artan kalp rahatsızlıkları hakkında ne düşünüyorsunuz?***



Pandemi sonrası kalp hastalıkları ile beraber kronik yorgunluk problemleri, uykusuzluk, kaygı bozuklukları, yüksek tansiyon, saç dökülmeleri, cilt rahatsızlıkları eski yıllara nazaran arttı. Kalp krizlerini genç hastalarda daha fazla görür olduk. Bunun nedenleri elbette çok tartışılıyor ama net olan bir şey var; Covid geçirmiş bir kimsede maalesef sonraki yıllarda pıhtılaşmaya yatkınlık artıyor. Belki ilerleyen dönemlerde bu durumdan korunmakla ilgili yeni çalışmalar karşımıza çıkacak ama şu an bizim yapabileceğimiz şey; kendi önlemimizi almaktır. Bunu sebze ağırlıklı sağlıklı bir beslenme programı, düzenli egzersiz, alkol ve sigara gibi her hücremizi etkileyen kötü alışkanlıklardan kurtularak yapabiliriz. Pandemi artık geçmişte kaldı ve önümüzde bakacağımız uzun sağlıklı yıllar bizi bekliyor.

# KADINLARIN SESSİZ HASTALIĞI

#ÇİZMESİZKADINLAR

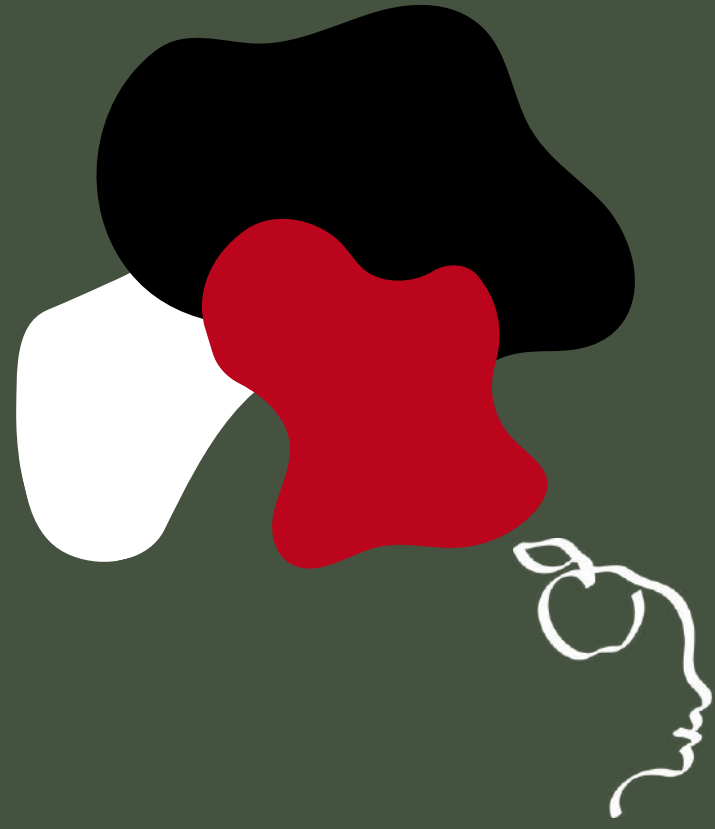
Son yıllarda yapılan çalışmalar, lipödem tedavisinde ketojenik diyet ve egzersizin önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Ketojenik diyet, düşük karbonhidrat, yüksek yağ ve orta seviyede protein alımına dayanan bir beslenme biçimidir. Diyetin temel amacı, vücudun enerji kaynağı olarak glikoz yerine yağları kullanmasını sağlamaktır.

Akademik dergide yayımlanan multidisipliner bir vaka çalışmasında, 22 yaşındaki bir lipödem hastasına 8 hafta süresince ketojenik diyet ve özel olarak planlanmış bir egzersiz programı uygulanmıştır. Diyet, günlük 20 gram karbonhidrat, 136 gram yağ ve 80 gram protein içerecek şekilde düzenlenmiş; egzersiz programı ise orta tempolu yürüyüş, ip atlama ve alt ekstremiteye yönelik özel egzersizlerden oluşmaktadır.

## Tedavi Süreci ve Elde Edilen Sonuçlar

- Kilo Kaybı: Hasta, 8 hafta sonunda toplam 7 kg verdi.
- Ağrı Seviyesinde Azalma: Ağrı skalasında önemli bir iyileşme görüldü.
- Depresyon ve Yaşam Kalitesi: Beck Depresyon Ölçeği'nde puanlar düştü ve hastanın genel yaşam kalitesi arttı.
- Fiziksel İyileşme: Alt ve üst ekstremitte ölçülerinde belirgin bir azalma kaydedildi.

Özetle, Lipödem tedavisinde ketojenik diyet ve egzersiz kombinasyonu, multidisipliner bir yaklaşımla uygulandığında hastaların yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir. Ancak her hastanın ihtiyaçları farklıdır ve tedavi planı kişiselleştirilmelidir.



E A T  
CLEAN

### Website

[eatcleanturkey.com](http://eatcleanturkey.com)

### Email

[info@eatcleanturkey.com](mailto: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

