

elele

MAYIS
SAYI: 2009/05
11250/00 YTL



Hayatımıza giren
5 yakışıklı
Spotlar
altında

PLAJ ALARMI
Ünlülerin yaz
hazırlığından
kopya çekin!

**İNADINA
ANNE OLMAK!**

**BEKARKEN DE
EVLAT EDİNEBİLİRSİNİZ!**

MODA
Yeni sezondan

250
kişirtici seçenek

NAZLI BEBEKLERİYLE İLK KEZ ELELE'DE


vodafone

TARTIŞMA

Aldatıldığınızı
ne zaman
kabul
edersiniz?

**Aşkın &
Haluk
Bilginer**

Dr. Neslihan İbrahimioğlu yaşlanmaya karşı gelişmeleri yakından takip ediyor ve Avrupa Anti-aging Organizasyonu'nda master yapıyor. Başarılı doktor, anti-aging uygulamaları hakkında merak ettiklerimizi anlattı.

“Hayata yatırım yapın”

Naturabella Medikal Estetik Merkezi'nden Dr. Neslihan İbrahimioğlu, gençcekleme dönütüsüne eğitimi aldı, meslek edindiği konunun çok iyi bir vitri ni. Çünkü gerçek anlamda kendini anti-aging çalışmalarına adanmış. OYaşlanma karşıtı ve güzelliği destekleyen uygulamalar konusunda kendisine başvuranların sadece Türkiye ile sınırlı kalmamasını istiyor. Bu nedenle, (EUROSCIA) Avrupa Anti-aging Organizasyonu'nun düzenlediği anti-aging tıp master programına devam ediyor. Dr. İbrahimioğlu, anti-aging'in kelime olarak yaşlanmaya karşı olmayı ifade ettiğini söyleyerek bu uygulamaların hedefini şöyle özetliyor: “Uygulamaların amacı sağlıklı yaşam. Yani kronik hastalıkların oluşmasını önlemek veya geciktirmek. Böylece kişilerin ömürleri artarken aynı zamanda kaliteli bir yaşam sürmeleri sağlanıyor.”

Hastalığa değil gençliğe yatırım

Şüphesiz, son yüzyıl içinde gelişmiş ülkelerde yaşam sürelerinin sürekli uzuyor

olmasının altında da modern tıp biliminin ve yaşam koşullarındaki iyileşmenin sağladığı avantajlar yer alıyor. Bu nedenle yaşlı nüfus oranı gün geçtikçe artıyor. Dr. İbrahimioğlu, yaşlılıkla beraber görülen diyabet, demans veya alzheimer hastalığı, kalp damar hastalıkları, kanser, kemik erimesi gibi kronik hastalıkların ve sağlık harcamalarında görülen yüksek rakamların gelişmiş ülkelerde anti-aging tıp biliminin ön plana çıkardığını anlatıyor. Böylece hastalıkları önlemek için yapılan harcamaların hastalıkların tedavisi için yapılan harcamalardan çok daha az olduğu görülmüş. Anti-aging'e yönelik yapılan uygulamaları Dr. Neslihan İbrahimioğlu şöyle açıklıyor:

Hormon tedavileri: Anti-aging uygulamalarda hormon seviyesi, tedaviyle 20-30 yaşlardaki seviyede tutulmaya çalışılıyor. Böylece daha genç bir metabolizmaya kavuşmak mümkün oluyor.

Besin destek tedavileri: Vitaminler, mineraler, esansiyel yağ asitleri, antioksidanlar, bitkisel özler olarak sıralanabilir.

Düşük glikemik endekslı diyetler: Glikemik indeks direkt kan şekeri üzerine et-

kili karbonhidrat seviyesi yani yiyecek gramındaki karbonhidrat gramı olarak da hesaplanır. Düşük glikemik endekslı yiyeceklerde karbonhidratları yavaşça parçalanır ve kana karışır. Kan şekeri düzeyinde ani değişimler meydana gelmez. Örnek olarak brokoli, ıspanak, karnabahar, elma, armutu sıralayabiliriz.

Ayrıca düzenli egzersiz, stres yönetimi ve kilo kontrolü anti-aging programının tamamlayıcılarıdır. ■

Anti-aging programlarının amaçları:

- Gençlik enerjisine tekrar kavuşmak.
- Vücutta yaşlanmayı azaltmak ve tekrar yaşlanmayı önlemek.
- Cilt gerginliğini sağlamak.
- Cinsel yaşam enerjisini arttırmak.
- Kemiklere kalsiyum kaybını azaltmak.
- Kan yağlarını ve kolesterol seviyelerini kontrol altına almak.
- Hafızayı güçlendirmek ve konsantrasyonu arttırmak.
- Bağışıklık sistemini güçlendirmek.