

Her Zaman Sağlıklı ve Formda Kalmak için Önerilerimize Göz Atın

# + Doktor Cosmo

Hazırlayan Damla Durak



## Yeşil Çay Gözleri Koruyor

Sağlığımız için faydaları saymakla bitmeyen yeşil çayın gözlerimizi de koruduğunu biliyor muydunuz? Güçlü bir antioksidan olan bu bitkinin gözlerimiz için faydasını Özel **Veni Vidi Göz Hastanesi** doktorlarından Op. Dr. **Özer Kavalcıoğlu**'dan öğrendik.



**Y**apılan Hong Kong kökenli çalışmalarda bol yeşil çay içildiği zaman, çay mideye ulaştığında, emilip kana karıştığında göz küresi içerisine girdiği ve göz içerisindeki dokular tarafından emildiği ispatlanmış. Op. Dr. **Özer Kavalcıoğlu** şöyle açıklıyor: "Hepimiz bazı besin maddelerinin antioksidan özelliği olduğunu biliyoruz. Gözün içerisinde biriken antioksidanlar ise maalesef kısıtlı. Ağız yoluyla alıyoruz, aldığımız

besin mideden geçiyor, kana karışıyor, biz vücutta bu antioksidandan fayda görüyoruz; fakat bunların hepsi ne yazık ki gözün içerisine girip etki etmiyor. Gözün içerisine girip etki ettiği ispatlanan en son antioksidan maddenin ise yeşil çay olduğu ortaya çıkarıldı. Bu iyi bir haber çünkü göz içerisinde antioksidan madde birikimi pek çok göz hastalığı için önleyici olacak."



## Fitness Hakkında Her Şey

Yeni güncellemeleriyle kişisel motivasyonu artıran ve yeni yılla birlikte Türkçe kullanım seçeneği de eklenen Nike+ Training Club uygulaması, dünyanın dört bir yanındaki Nike+ sporcularıyla bağlantı kurmayı daha kolay ve eğlenceli hale getiriyor. Fitness hakkında her şey ulaşabileceğiniz bu uygulama, iyi bir spor arkadaşı olacak.

Fotoğraf: Nick Onken