



### Değerli kullanıcılar,

Covid 19 ve DİĞER Solunum yolları virüsleri ile mücadelede beslenme değişiklikleri ile gerek vücudun bağışıklık sisteminin güçlenmesinin gerekse virüs replikasyonunun azaltılmasının önemi tüm bilim insanlarınca kabul edilmektedir.

### Madem bu kadar önemli bahsedilen beslenme değişikliklerini nasıl sağlayabiliriz ?

Aklınıza ilk olarak beta glukan, zencefil, zerdaçal, mürver, ada çayı ... vb. fitoterapötik ürünlerin kullanımının geldiğini tahmin ediyorum ve ah keşke o kadar basit olsa diye iç çekiyorum.

Hatırlayalım,

antibiotikler bulunmadan önce infeksiyonlar fitoterapötik ürünler ile tedavi edilmeye çalışılmaktaydı ve ölüm oranı oldukça yüksekti.

İnsan vücudunun immün sistem gücünün devamlılığının sağlanmasında, çeşitli tehditler karşısında gücünü hızla arttırarak savaşa hazır hale gelebilmesinde antibiotik örneğinde olduğu gibi fitoterapötik destek tek başına oldukça zayıf kalmaktadır.

Günümüz tıbbı, immün sistem üzerinde fitoterapötik ürünlere göre etkinliğinin çok daha yüksek olduğu bilinen yüze yakın nutriente (aminoasitler, yağ asitleri, vitaminler, mineraller, elektrolitler, fitosteroller) kimin, hangi hastalıklarda ne kadar ihtiyaç duyduğunu klinik bilimsel araştırma çalışmaları ile belirlemiştir.

Örneğin solunum yolları virüsleri ile mücadelede kimin, hangi besin maddesine (cafein, arjinin, glutamik asit, çinko, palmitik asit, dokosa pentaenoik asit, sitigmasterol ... vb. yüze yakın) kaç mg ihtiyaç duyduğu hesaplanabilmektedir.

USDA ... vb. kuruluşlar ise hangi yiyecek ve içeceklerin 100 gramında bu besin maddelerinden hangilerinin ne kadar (mg) bulunduğunu sunmaktadır.

### Peki niçin bu bilgiler hesaplanarak bizlere menü halinde önerilmiyor ?

Biz doktor, diyetisyen, fitoterapistlerin bu oldukça karmaşık hesapları yaparak bilimsel bir menü önermesi HMG desteği olmadan imkansızdır.

Bir yolcu uçağını hayal edin, onbinlerce parçanın mükemmel birleşimi ile yüzlerce test uçuşundan sonra güvenle uçabilmektedir. Hatalı monte edilen, değiştirilen en küçük bir parçanın dahi uçağın düşmesine neden olabileceğini biliyoruz.

İnsan vücudunun da maksimum yaşam kalitesi ve süresi hedefine ulaşabilmesi için, ihtiyaç duyulan tüm parametrelerin bireye ve hastalıklarına özel olarak belirlenmesi, beslenme, egzersiz, yaşam şartlarının optimize edilmesi gerekmektedir.

# COVID 19

## UYGULAMASININ SUNDUKLARI



Uçak yapımından binlerce kat daha kompleks olan bu hesapların biz tıp profesyonelleri tarafından gerçekleştirilerek, menü haline dönüştürülmesi HMG projeleri öncesinde hayal bile edilemezdi.

Bu nedenle biz tıp profesyonelleri antibiyotik tedavisinin bilinmediği dönemlerde olduğu gibi şunu yiyin şundan zengindir, şuna iyi gelir ... vb. kime ne kadar fayda ne kadar zarar vereceği öngörülemeyen popüler yaklaşımlar ile tedavi önerilerinde bulunmakta, doğrusunun ne olduğu ile ilgili en küçük bir fikri olmayan, sorgulayamayan hasta veya danışanlara destek olduğumuzu düşünmekteydik.

2001 yılında Dr. Hakan HAMZAÇEBİ ve çalışma arkadaşları, dünya tıbbının sahip olduğu yüzlerce eksik veya hatalı yaklaşıma çözüm oluşturabilmek için çalışmalara başlayarak Health Master Global (HMG) ve HMG Çözüm Ortakları Ağı projelerini geliştirmiştir.

Bu sayede günümüze değin gerçekleştirilmesi hayal bile edilemeyen tanı, tedavi ve takip ile ilgili bir çok ihtiyaç çözümlenmiş, gerek bireylerin gerekse tıp profesyonellerinin kullanımına sunulularak dünya tıbbı için yeni bir çağ başlatmıştır.

Solunum yolları virüsleri uygulaması bu çalışmaların mütevazı bir ürünüdür. Mobil ve WEB platformlarda kullanımınıza sunulmakta olup ilerleyen sayfalarda sahip olduğu özelliklere kısaca değinilmektedir.

**Dr. Hakan HAMZAÇEBİ**  
(Proje Koordinatörü)



### MENÜ ÖNERİMİ ve TAKİBİ

İlk olarak bireyin enerji, su ve yaklaşık 140 nutrient ihtiyacı belirlenir. Bunun için bireyin hastalıkları (5 000 kadar hastalık arasından seçilecek, SOLUNUM YOLLARI VİRÜSLERİ seçili olarak gelmekte) egzersizleri, hedef ağırlık ve hedef gün seçimleri ... vb. parametreler kullanılır.

Ardından, İhtiyaçlara uygun menüler, e-learning algoritmaları ile fitoterapötik ürünleri de kullanarak önerilir. İstenmeyen, alerjik olan, yüksek intolerans saptanan besinler ile vegan, vejeteryan, pesketeryan vb. seçimler nedeni kısıtlanan yiyecek ve içecekler menünüzde yer almaz.

### SEMPTOM / BULGU TAKİBİ

Her gün sahip olunan semptom/bulguların girilmesi ile bireylerde virüs infeksiyonunun varlığı, şiddeti ve acil müdahale ihtiyacı belirlenir. Bu sayede, acil vakalar ile hastalık riski taşıyan potansiyel hastaların ambulans ile hastahaneye nakilleri gerçekleştirilir.

Uygulamaya entegre olan ülkelerde, kullanıcılar bilgilerinin sağlık bakanlığınca görülmesine izin veriyorum bölümünü onaylayarak bu hizmetten yararlanırlar. Böylece infeksiyon kaynağının tahmininden yayılma stratejisine kadar çok sayıda bilgi elde edilerek erken müdahale edilmesi, kontrolü mümkün olacaktır.

### İTERAKTİF GRAFİKLER

Bireyin ve onu takip eden tıp profesyonellerinin güncel sağlık verilerini hızlı ve doğru bir şekilde değerlendirerek, ilaç kullanımı, egzersiz ile beslenmesini yüksek doğrulukla düzenlenebilmesi hedeflenmektedir. İnteraktif olan bu grafiklerin gerek sayısı gerekse sırası kolaylıkla değiştirilebilmektedir.

Sağlık verileri (Açlık kan şekeri, tokluk 2. saat kan şekeri, HbA1c, ağırlık (kg), egzersiz enerji harcaması (Kcal), kan basıncı, nabız ölçümleri vb. yüzlerce parametre seçilebilmekte) ilişkili tarihlere sadece tıklayarak oldukça pratik bir şekilde girilebilmektedir.

### İLAÇ ve BESİN TAKVİYESİ SEÇİMİ

Birey veya tıp profesyonelleri dünyada kullanımda olan on binlerce ilaç ve besin takviyesi arasından seçimlerini yapabilmekte, doz ve saatlerine ait alarmları girebilmekte, istenilirse reçete halinde görebilmektedir.

İlaç veya besin takviyelerinin içerdiği enerji, su ve nutrient değerleri menüye yansıtılmaktadır.



### EGZERSİZ SEÇİMLERİ

Yüzlerce açık ve kapalı alan (GYM) egzersizinin yapılacağı günler, süreleri, tekrarları, program setleri oldukça pratik bir şekilde planlanabilmektedir. Kapalı veya açık alanda yapılan yürüyüş ve koşularda bireyin anlık hızı ve enerji harcaması dünyada ilk kez GPS kullanılmadan gösterilebilmektedir.

Böylece gerek yarış gerekse antrenman hız ve performansı profesyonel olarak yönetilebilmektedir.

### LABORATUVAR TESTLERİ

Ağa üye olan kuruluşlarda gerçekleşen binlerce analize ait sonuçlar onaylanır onaylanmaz (belirlenen normal aralığa göre hesaplanarak) interaktif grafikler halinde gösterilmektedir. Ağa üye olmayan kuruluşlarda gerçekleşen analiz sonuçlarınızı kendiniz girerek interaktif grafikler halinde izleyebilmektesiniz.

### HEALTH MESSAGE

Uygulamayı kullanan bireyler, arkadaşları ve tıp profesyonelleri HMG ÇOA platformu aracılığıyla WEB veya Mobil mesajlaşma, veri paylaşımı yapabilmektedir. Gerek gelen mesajlar gerekse giden mesajlar anlık olarak yaklaşık 60 dile çevrilebilmekte, kelime işlemci özelliği ile düzenlenebilmektedir.

### RANDEVU OLUŞTURULMASI

Tıp profesyonelleri ile gerçekleşen veya şahsi randevularınızı interaktif olarak yönetebilirsiniz.

### SAĞLIK EDİTÖRÜ

Sağlık ile ilgili bilgilerinizi kaydedeceğiniz, düzenleyebileceğiniz bu uygulamada ayrıca kelime işlemci özelliği de mevcut olup metinlerinizi yaklaşık 60 dile çevirebilirsiniz.

### BONUS ve PROMOSYONLAR

Günde 7 500 ve üzerinde adım atma ödüllendirilmektedir. Bonus önerilerinde yapılan ekstra egzersizlerin kalori karşılığı olan yiyecek ve içecekler tavsiye edilmektedir. HMG Çözüm Ortakları Ağı üyesi olan firmalar ise Promosyon 24 saat geçerliliği olan promosyonlar sunmaktadır.