

Bugün, buradayım çünkü ilk defa saç ektirmek isteyen arkadaşları tek konu altında elimden geldiğince aydınlatmak, bunun yanında bazı bilinmeyen konulara ışık tutmak ve benim gibi bu işten dili yanmış insanları birazda olsa bilgilendirmek istiyorum. Biraz uzun bulabilirsiniz fakat saç konusunu kafaya takan arkadaşlar lütfen zaman ayırın ve yazdıklarına kulak verin. İnanın sizin için buradayım.

Binlerce saç ekim forumu, milyonlarca saç ekim “doktoru” ve milyonlarca saç ektiren insan var ve muhtemelen sizde saç ektirmek istiyorsunuz veya ektirdiniz fakat her gördüğünüz olumsuzluk kafanızı karıştırıyor. Ülkemiz bu konuda mayın tarlası gibi adeta, bir çok kişi bu işi para için yapıyor ve sizden gelecek sonuç umurlarında değil. Merak etmeyin ben de bunları yaşadım ve sizlere yaşadıklarımı ve hissettiklerimi siz daha iyi sonuçlar alın diye farklı konu başlıkları altına bölerek anlatacağım. Bütün amacım sizlerin kafasındaki soru işaretlerini gidermek, benim yaşadıklarımı yaşattırmamak ve bunu en sade ve basit halde sağlayıp sizlere de tekrar kendinizi sevmeyi sağlamak!

Yaşım 28, ilk saç ekimimi 22 yaşında çok fazla araştırma yapmadan kolayıma geldiği için kendime yakın çevrede olan bir klinikte yaptırdım. (siz böyle bir hata yapmayın☺)
Hayatımda ki her doğru ve yanlışlarda mutlaka bir sebep-sonuç ilişkisi arar bulurum, bazen yaptığım hataların sebeplerini ve neden o hataları yaptığımı bir kaç ay veya sene sonra neden yaptığımı anlarım ve hep iyi ki bu hataları yapmışım derim çünkü o hatalar bana hep öğretmiştir, beni ben yapmıştır ve ileride daha iyi kapıları mutlaka açmıştır.

İLK SAÇ EKİMİMDEN 3 SENE SONRA BU ŞEKİLDEYDİ. ŞİMDİ DURUMUN CİDDİYETİNİ ANLAMIŞ OLMANIZ GEREKİR ☺



Fakat bu berbat ötesi ilk saç ekiminin sebebini bir türlü anlayamamıştım... Senelerce bekledim çünkü ilk ekimimi yaptırdıktan sonra okul için yurtdışına gittim ve orada insanların bu kadar takıntılı olmaması beni biraz rahatlatmıştı ve ben bu süre boyunca bir sonra ki hamlemi düşünürken, zaman geçtikçe biraz daha saçlarımın dökülmesiyle birlikte ya kazıtıp, sıfır numara stil uygulamalıydım ya da ikinci bir saç ekimine karar vermeliydim. Belki de ilk ekiminin kötü pardon berbat ötesi olmasındaki sebep Koray Erdoğan'a yönlendirdi beni yani ilk ekimim iyi olsaydı mesela sonra ben bu işin ciddiyetini anlamamış biri olarak yine vasat bir klinikte kötü ve geri dönüşü olmayan bir sonuç alacaktım belki de?? Bunu bilemeyiz ama an itibariyle, Koray Erdoğan & ASMED benim hayatımı değiştirmiş durumdadır. Şuan da sadece dördüncü ayımdayken bunları rahatlıkla söyleyebiliyorum ve bu sefer aldığım karardan çok memnunum. Daha önce yapılan bir hata telafi edildi ama bedeli biraz ağır oldu o yüzden bugün buradayım çünkü insanlar, insanlara yardım etmeli ve böylece herkes büyük bedeller ödemek zorunda kalmasin!

Hayatımda tekrar yukarı doğru bir ivme yakaladım ve en önemlisi artık mutluyum ve kendimi seviyorum! Siz kendinizi sevmeye başladığınız andan itibaren bütün dünya sizi sevmeye başlıyor. Biz erkeklerde ki saç sorunu sanıldığından çok daha büyük bir sorun. İşimizi, eşimizi, hayatımızı, ilişkilerimizi, sağlığımızı herşeyimizi etkiliyor ve bunlar çok küçümseniyor. Buna izin vermeyin... ben 6 sene bataklıkta yaşadım, sizin yaşamanızı istemiyorum! Hayata ASMED ile sizde sarılabilirsiniz. Biraz reklamsı oldu ama neyse :D

Değerli bulduğum diğer konuları aşağıda incelemenizi öneririm. Elimden geldiğince bütün sorulara cevap verip sizi diğer tuzakçıl kliniklerden kurtarmak istiyorum ama sizin hala merak ettiğiniz şeyler olursa bana özel mesajdan da ulaşip hatta forumda çok aktif olmaz isem bile sosyal medyadan da seve seve hepinize yardımcı olurum.

Koray Erdoğan ve ASMED

Dr. Koray Erdoğan detaya çok önem veren, işini müthiş seven ve yapan muazzam iyi ve eğlenceli bir insan. Onun ellerinde kesinlikle güvende olacağınızdan emin olun. Beni şakadan evlatlık edinip üstüne çok sıkışık programında kötü ekilmiş olan saçlarımı çıkardığı içinde tekrar çok teşekkür ediyorum şahsına buradan :) Kendisiyle ilgili birçok konu ve metin mevcut zaten ben o yüzden sizi çok sıkmadan değinilmemiş konuların üzerine yoğunlaşmak istiyorum.

Ben Koray Bey'den önce ilk saç ekimi işleminden çok büyük hayal kırıklığı yaşamış ve senelerce saçını saklamakla gezen, aynaya bakmayı sevmeyen biri oldum, hatta saç ektirdiğime milyonlarca kez pişman oldum ve böylece saç eken kişinin ve saç ekim işleminin ne kadar önemli olduğunu biraz geçte olsa anladım ve artık bu sorunu gündemimden çıkarmak istediğim için bu konuda araştırmalarım sonucu direkt olarak Türkiye'nin en iyisine gitme kararı aldım nede olsa risk alma gibi bir opsiyonum kalmamıştı ve sizde estetik gibi, saç ekimi gibi geri dönüşü olmayan konularda lütfen aynı şekilde davranın.

Sonuçta donör kapasitenizin bir sınırı olduğu için sizde bu kökleri boşa harcamak istemeyeceksinizdir hatta ve hatta en kötüsü de benim ilk saç ekimimde olduğu gibi bir sene boyunca pozitif sonuç bekleyip, üstüne para verip bir de operasyon geçirip ve ve ve binlerce umudunuz varken dünyanın en mutsuz insanına da dönüşme ihtimalinizi unutmayın. İşte bu kesinlikle bu yüzden de ASMED'i seçmenizi şiddetle tavsiye ediyorum.

Evet şurası bir gerçek ASMED Türkiye’de ki bir çok kliniğe göre daha pahalı bir klinik fakat şunu unutmayın ki saç dökülmesinin diğer önemli hastalıklardan hiç bir farkı yok. Şöyle ki sizin sürekli gün içinde aynanın karşısında bakıp bakıp üzüldüğünüz, saklamaya çalıştığınız kellik veya o kaybolmuş öz güveninize çare olacak bir çözüm yolu için kesenizi bir zahmet açın ve kurtulun.

Bence saçsızlık sanıldığından çok çok daha büyük bir sorun. Bunu da rahatlıkla ve güven içinde çözeceğiniz yer Koray Erdoğan ve ekibidir.

ASMED Kliniğe saç ekimi için başvurduğunuzda size üç farklı opsiyon sunacaklardır.

- a.) Koray Erdoğan (en pahalı ve başarılı opsiyon ve Koray Bey özetle; operasyon planlamanızı yapıp yani saç çizgisi, kaç kök ekilecek vs. ve operasyonun sırasında da kanal açma işlemi yapacaktır. (kanal açma: ekilecek saçların yuvaları). Donör bölgenizden kökler, ekip tarafından alınacaktır ve ekim işleminde de Koray Bey’in açtığı kanalda ki deliklere, ekibi özenle saçları ekecektir. Aslında baktığınız zaman burada en önemli işlem kanal açma işlemi yani o yapıldıktan sonra aslında gerisinde o kadar endişelenecek bir durum yok ve ekibi de bu işi çok iyi yapıyor zaten)
- b.) Alp Bayramoğlu veya Dilek Çakır (kendileriyle diyalog sağladım ve operasyon ünitesinde yaptıkları işleri gözlemleme fırsatım oldu. İsimleri belki çok konuşulmuyor fakat unutmayın ki bu iki isim Koray Erdoğan ile senelerdir birlikte çalışıyor ve sürekli birbirlerine danışıyorlar o yüzden aynı şekilde bu opsiyonda da aradığınızı bulacaksınızdır.)
- c.) ASMED Team (son opsiyonda da ASMED ekibi yani Koray Erdoğan’ın öğrencileri yer alıyor. Benim gözlemlediğim kadarıyla bütün ekip müthiş bir aşamadan geçiriliyor ve adeta hepsi Koray Erdoğan’ın gözlerinin içine bakıyorlar. Başarıya aç, çalışkan ve çok özverili olan bu ekip Koray Bey’in adeta klonları gibiler. Ekonomik açıdan çok sıkıntılı bir dönemdeyseniz bu opsiyonu seçerken çok soru işaretleriniz olmasın.)

Tavsiyem; Para sizin hayatınızda çok bir problem değil ise kesinlikle A opsiyonunu seçin, orta sınıf bir ekonomiye sahipseniz biriktirdiğiniz parayı artık şu saç ekiriyim de kurtulayım bir daha uğraşmak istemiyorum ama A opsiyonu da bir dünya para o verilmez dersiniz B opsiyonunu, şu anda ekonomik açıdan zor bir durumdaysanız ama bir an önce saç ekimi yaptırmak ve kurtulmak istiyorsanız C opsiyonu yani, ASMED Ekibini rahatlıkla seçebilirsiniz.

Ben yukarıda belirttiğim gibi ilk ekimim berbat geçtiği ve başka opsiyonum olmadığı için hiç düşünmeden Koray Erdoğan’ı yani A opsiyonunu seçtim fakat klinik içinde gördüm ki herşey ve herkes o kadar profesyonel ki, bütün operasyonlar gerçekten önemseniyor sizi bütün opsiyonlar mutlu edecektir buna eminim. ASMED bu işte kesinlikle size maksimum sonuç verecek bir yer olduğunu bilin ve saç ekimi operasyonunun geri dönüşü çok zor olan bir operasyon olduğunu da aklınızda bulundurun.

Özet olarak: Fazla ödeyin, daha mutlu olun. Sonuçta hayatta birçok şeyde olduğu gibi kalite istiyorsanız ödemek zorundasınız dostlar ve bu ektirdiğiniz saç siz dünyadan ayrılan dek kafanızda kalacak bunu unutmayın...

İzninizle saç sağlığı konusunda çok önemli bulduğum ve senelerdir bu konuda araştırmalar yapan biri olarak sizinle paylaşmak istediğim son birkaç husus var.

BESİN**

Sağlıklı gözükten saçlar her zaman güzellik belirtisi olarak algılanmıştır burası bir gerçek. Ama bizim unuttuğumuz şey saçların güzel yetişmesi, vücudumuza attığımız, yani yediğimiz ve içtiğimiz şeylere bağlı.

Besin konusunun önemi sanıldığından çok daha fazla. Vücudunuzu aracınız olarak düşünürseniz, aracınıza kötü yağ, benzin vs. koyar mıydınız? İçini görmediğimiz için böyle davranmamıza gerek yok. Vücudun ve saçın ihtiyaç duyduğu besinleri onlara vermeye özen göstermeliyiz.

Tabii ki genetik, yaş ve hormonlarda buna etki ediyor ama bir bitki düşünün. Bitkinin yetişmesi için sulamak gerekir ve sudan suya göre değişir. Kireçli veya asitli su verirsiniz o bitkiden çok birşey olmasını beklememelisiniz. Saçta aynı şekilde kökleri kandan besleniyor ve kanımızda yediğimiz besinler dolaşıyor. Saçlarınızda ihtiyaç duyduğu besin ve mineralleri yediğiniz ve içtiklerinizden sağlayacaktır. Aşağıda sizle kendime yaptığım listeyi özet şekilde paylaşmak istedim;

- Vitamin A;

Bütün hücreler büyümek için A vitaminine ihtiyaç duyuyor. Vücutta en hızlı büyüyen şey saçta buna dahil. Vitamin A eksikliği saç kaybına da otomatik olarak etki edebiliyor! Aynı zamanda bu vitaminlerin fazla alındığında zararlı olabileceğini unutmayın. Her şey dengeli olduğu zaman güzel sonuçta :)

Bazı A vitaminleri; tatlı patates, havuç, kabak, ıspanak, kıvırcık lahana

Aynı zamanda, süt, yumurta, yoğurtlarda vitamin A bulunduruyor tabii bunların doğal olduğundan emin olun.

- Vitamin B;

Saç için en önemli vitaminlerden biriside B vitamini. (Biotin)

B vitamini, kandaki hücrelerin oksijen ve besin değerlerini saç ve kafa derisine ulaşmasında yardımcı oluyor.

Bazı B vitaminleri; tam tahıllar, badem, et, balık ve deniz ürünleri ve de yapraklı olan yeşilliklerin çoğunda bulunuyor. Bunları yeme şansınız yok veya sevmiyorsanız biotin takviyeside alabilirsiniz.

- Vitamin C;

C vitamini eksikliği saçın uzamasına ve yaşlanmasına sebep olabiliyor. Vücudumuzun protein üretebilmesi için C vitaminine ihtiyacı vardır ve protein de saç için çok önemlidir! C vitamini aynı zamanda vücudumuzun demir ve saç sağlığı için gerekli olan mineralleri üretmesinde önemli rol oynar.

Bazı C Vitaminleri;

Portakal, mandalina, greyfurt gibi citrus(narenciye) içeren meyvelerde bolca bulunur aynı zamanda, limon, biber, roka, maydanoz gibi yeşilliklerinden de yeterince C vitamini alabilirsiniz

- Vitamin D;

Kendi araştırmalarıma göre D vitamini direk olarak alopesi yani kellik sebebi.

Tabii aynı zamanda vücudunuzda D vitamini bulundurduğunuz zamanda yeni saç folikülleride oluşuyor. Güneş ışığında vitamin D bulunuyor. Benim gibi güneşli bölgelerde yaşayanlar arada kendini güneşe göstermekten korkmasın:)

Aynı zamanda kefir, ton balığı, somon, uskumru, istiridye ve yumurta sarısında da bulunmaktadır.

- Vitamin E;

Vitamin E ile ilgili ilginç bulduğum bir araştırmayı paylaşayım direk. Saçı dökülen bir gruba araştırmalar sonucu 8 ay boyunca vitamin E takviyesi uygulanmış ve %35 inde yeni saçlar çıktığı görülmüş.

Bazı vitamin E ler;

Çekirdek(bildiğimiz çekirdek, tuzsuz öneririm), badem, ıspanak ve günümüzün popüler meyvesi olan avokado.

- Demir;

Demir direk olarak kandaki hücrelerin oksijen taşımaya yardımcı oluyor ve tabii ki saçlarımıza giden kanda da demir bulunmalı.

Demir eksikliği “anemia” denilen saç dökülmesinin en büyük sebeplerinden olarak görülüyor.

Bazı demir bulunduran besinler; istiridye, yumurta, kırmızı et, ıspanak ve mercimek.

- Çinko;

Bu eskiden yılbaşında yaptığımız çinko değil saç dokusunun büyümesi ve yenilenmesi için gerekli olan mineral :)

Bazı çinko bulunduran besinler; ıstırıde, kabak çekirdeği, tüm tahıllar, ceviz, balık, et, peynir, süt ve buğday tohumu

- Protein;

Saçın neredeyse en büyük kısmı protein den yararlanır. Yeteri kadar tüketilmesi saç sağlığı açısından ve vücudunuz için sağlıklı olacaktır. Vücûdunuza günlük düzenli olarak 20-30gram protein kattığınızdan emin olun.

Ben kendim fitness ile içli dışlı olduğum için her ne kadar süper sağlıklı olmasa da protein tozu kullanıyorum. Sizin eğer her gün doğal protein alma şansınız varsa lütfen doğal yollara başvurun. Aynı zamanda her vitamin den yeteri kadar almayı unutmayın! Bildiğiniz üzere her şeyin fazlası da zarar azıda.

VÜCUDUNUZ**

Unutulmamalı ki saç ekimi operasyonu vücudu derinden etkileyen bir işlem ve ilk aylar vücutlarınız kendini tekrar toparlarken sizde bu konuda vücudunuza yardımcı olmalısınız. Zaman vermeli ve bu süreçte elinizden geldiğince başka aktivitelerle kendinizi çok yormamalısınız. Minimum 6-8 saat arası uyku uyumayı kesinlikle tavsiye ederim ve aynı zamanda vücudunuzdaki suyu çekip dehidrasyon sağlayan alkol ve sigara gibi vücuda zarar veren maddeleri azaltmanız veya en azından bu süreçte bırakmanız sizin yararınıza olacaktır. Mantıklı düşündüğünüz zaman, vücudun ne kadar az yükü olursa o kadar çabuk iyileşir ve daha etkili sonuçlar ortaya çıkar. Geceleri vücut kendini yenilediğı için bu süreçte bu adımları uygulamanız sizin kaliteli uyku uyumanızı sağlayacaktır, aynı zamanda stres ve sizi mutsuz eden diğer faktörlerden bu süreçte mutlaka uzun durun. Böylece vücudunuz saçlarınıza daha iyi odaklansın ve siz daha mutlu olun!

Benim gibi spor yapan arkadaşlara da söylemeliyim ki ben yaklaşık 10 senedir body building/fitness ile çok yakından ilgiliyim. Saç ekiminden 5 hafta sonra fitness'a tekrar başladım ve ilk 2 hafta yani saç ekimi sonrasında 6. Ve 7. Haftaya kadar düşük tempoda kendimi çok zorlamadan kaslarımı aktif tutmak amaçlı egzersizler yaptım. Saç ekimi operasyonu vücudu yenilenmeye götüren bir işlem ve saç ekimi işleminden sonra ilk 1 ay vücuda tekrar toparlaması için zaman verilmeli ve bu süreçte elinizden geldiğince başka aktivitelerle kendinizi çok yormayın. Ama aynı zamanda da egzersizin vücuda yararlı olduğunu unutmayalım ve kan basıncını hızlandırdığımız zaman vücuttaki iyileşmenin daha sağlıklı olacağını aklımızdan çıkarmamak gerek. 2. Ayın sonu, 3. Ayın başında tekrardan eski tempoma yani istediğim ağırlıklarla çalışırken eğlenmeye bile başladım :) bu süreçte artık hiç bir endişeniz olmasın! İsteddiğiniz ağırlıkları kaldırabilir duruma geleceksiniz ve sizde benim bu tavsiyelerime kulak asarsanız emin olun, operasyon geçirmiş vücudunuzdan daha hızlı tepkime alıp, daha sağlıklı olacaksınız ve tabii ki de daha gür saçlar çıkacaktır. Bu bölüm çok önemli! Vücut sağlığını küçümsemeyin! Uygulamanız sizin açınızdan ciddi anlamda önem taşıyacaktır.

Finasteride;

Öncelikle finasteride ne bilmeyenler için hemen kabaca bir özet geçiyim; finasteride veya diğer adıyla proscar bir ilaç ve size saç ekim uzmanınız büyük bir olasılıkla bu tableti kullanmanızı önerecektir. Bu tablet; kelliğe neden olan dht hormonunun etkisini azaltarak, saçlarınızı artık dökmemesini ve zayıf olan saçlarınızı da ayakta tutmasına dair komut veriyor. siz ekstra bilgi için tabii ki araştırmalarınızı yapın fakat sakın çok bilgiyle kafanızı karıştırmayın. Çok boş bilgi ve çok boş konuşan insanlar olacaktır. Finasteride hakkında yazmamın tek sebebi sizi o kafa karışıklığından izole etmek.

Kendi araştırmalarım ve denemelerim üzerinde ben her iki günde bir 1.25mg. (Yani bir hapın dörtte biri) olarak tükettim ve hala kullanmaya devam etmekteyim.

Bende herkes gibi bir ilaca bağlı kalmak ve kullanmak istemem fakat saç belasından kurtulmak için bunu kendi içimde kabul ettim. Herhangi bir yan etki görmedim ve benim forumlardan ve insan dedikodularından kendimi uzak tutmamın en büyük sebebi, psikolojik etkenler olmuştur.

Bazı insanların placebo(yani psikolojik) olarak sizi etkilemelerine izin vermeyin. İlacın yan etki gösterme gibi bir olasılığı çok düşüktü olsa var tabii ki fakat siz bunu sürekli düşünerek hiç yoktan kendinize yeni yan etkiler oluşturuyor olabilirsiniz ki yan etki görenlerin bir çoğu emin olun placebo etkisidir. Bu yüzden zihin sağlığını çok ferah tutmanız gerek sonuçta sizde saçınız çıksın istiyorsunuz. Benim tavsiyem finasteride'ı kullanmanız olacaktır ve kesinlikle ve kesinlikle yan etkilerini aklınızın ucuna bile getirmeyin ve bunu kabul etmeyin. Güçlü durun, sonuçta aynı zamanda bir çok hastalık ve sonuçları psikolojik olarakta insanlar tarafından zaferle sonuçlanıyor.

(ABD, New York'da doktorların kanserden öleceksin dediği bir hasta daha geçen sene tıpa yeni kitap yazdırıyor ve inanarak kanseri yeniyor ise psikoloji ve ruh sağlığı önemlidir ve bu tartışılmamalı. O yüzden sağlam durmanız önemli)

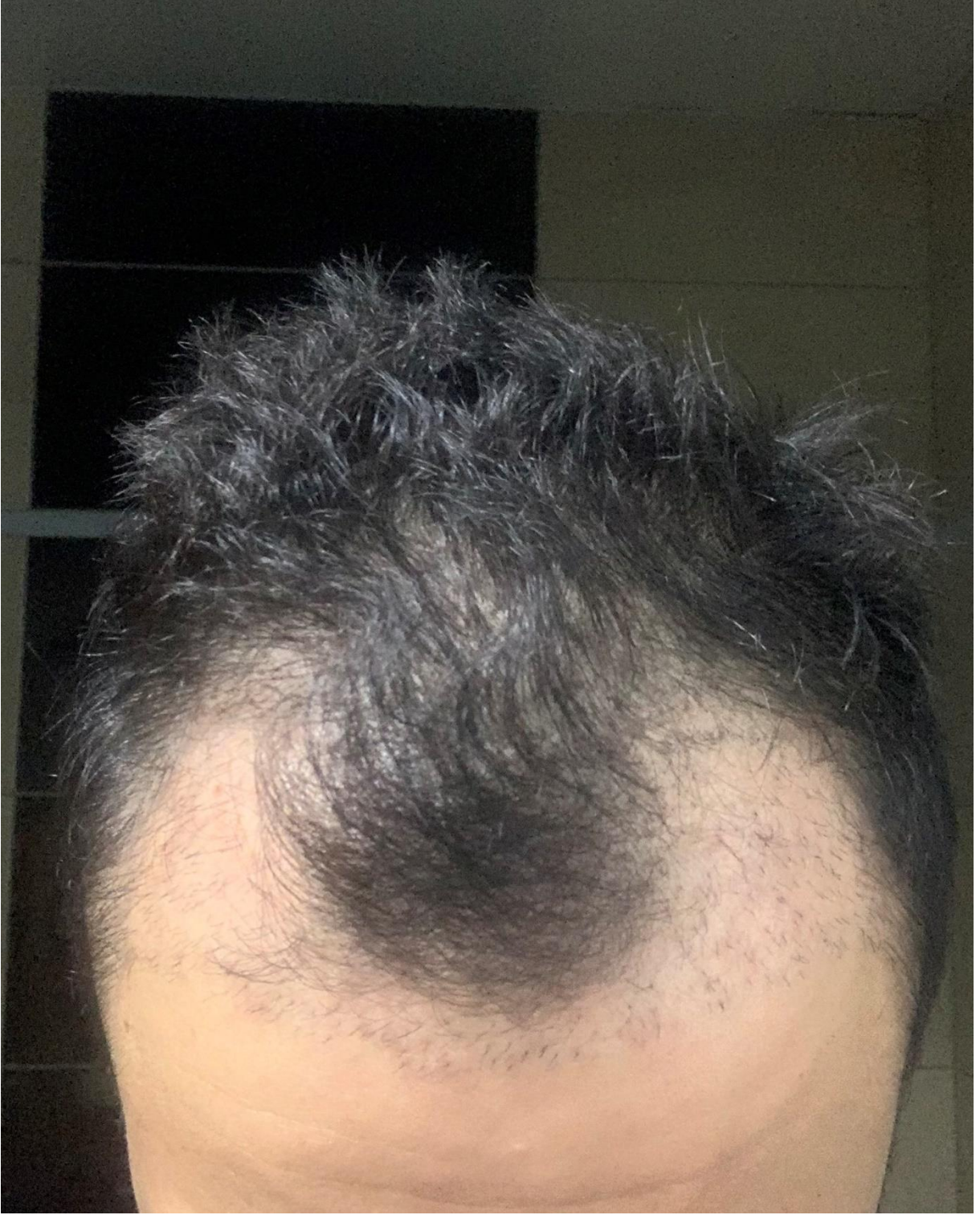
Çok boş konuşan ve bilgisiz insanların kulaktan dolma bilgilerle sizi etkilemelerine izin vermeyin... Psikolojiniz sandığınızdan çok daha güçlü! Daha fazla uzatmadan sonuca gelmek gerekirse; kendinizi soyutlayın ve ilacı kullanın derim. (6ay - 1 sene sonra isterseniz haftada 2 kez bile alsanız etkilerini vücutta tutacağı söyleniyor bu sizi rahatlatacaktır. (Yan etkisi çok fazla tükettiğinizde ortaya çıkan bir durummuş. Yani siz her gün hapi 5mg şeklinde falan kullanırsanız vücut buna tepkime gösterir tabii ki fakat bu küçük dozajlardan zarar gelme ihtimali çok düşük! Korkmayın.)

Benim görüşüm ve özetle; ilk 6 ay – 1 sene bu şekilde kullanın, bir sene sonra haftada bir veya iki kez alın (çok korkuyorsanız). Benim gibi yan etki konusuna kafasında yer vermeyen arkadaşlar haftada yine iki, üç kez almaya devam ederse bir sorun olacağını sanmıyorum. Tabii ki doktorunuzun söylediği dozajda almak veya hiç finasteride kullanmamak yine sizin kararınız olsun.

Herkese saçlı günler dilerim ☺

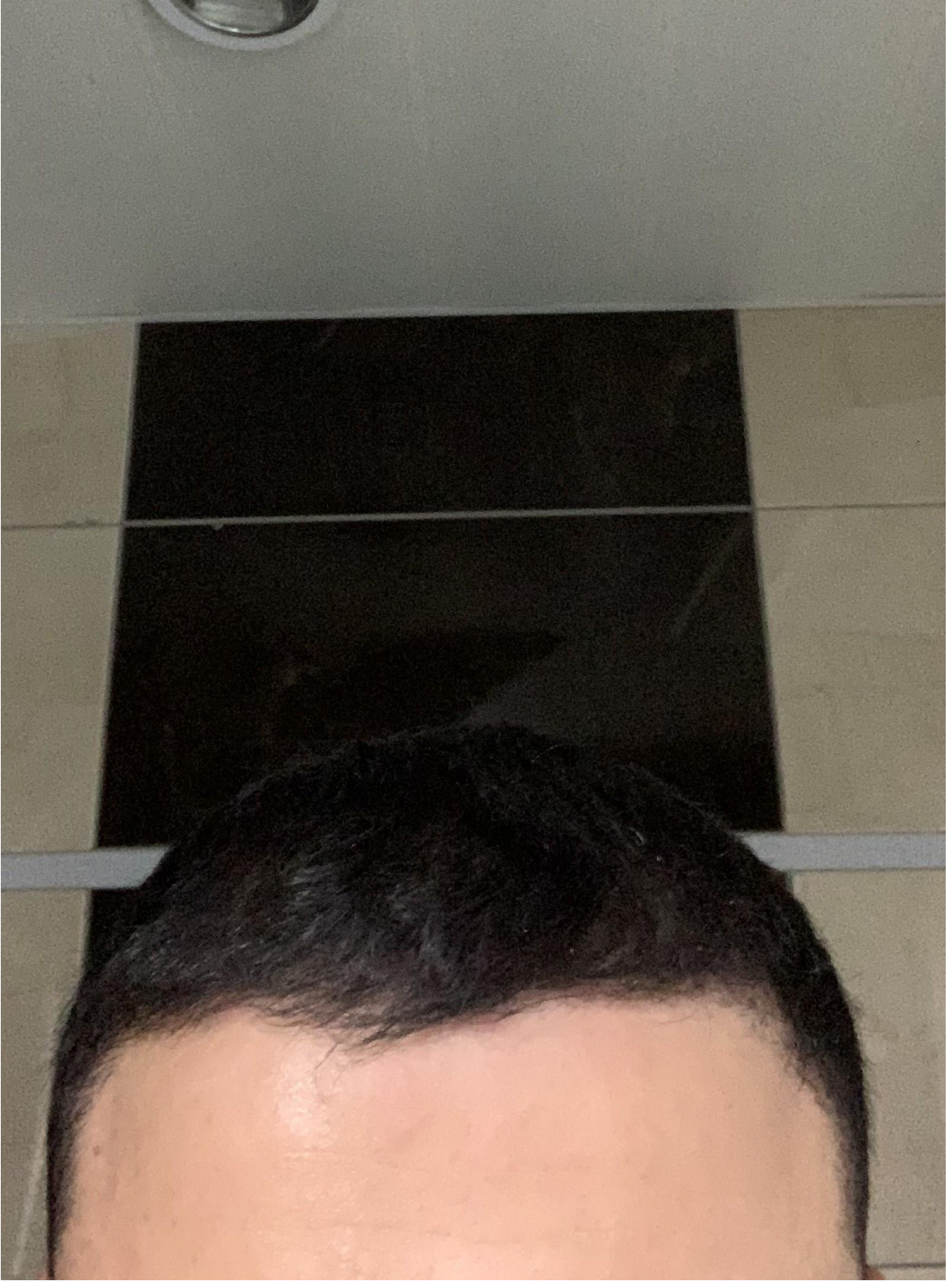
*Buraya kadar hepsi benim tecrübemdi. Sizlere kendi doğru bildiğim şeyleri aktardım, umarım sizde kararınızı verip ve hayatınızda o yeni sayfayı açarsınız. Saç deyip geçmeyin! Aynalar sizi bekliyor. [***Aşağıda öncesi ve sonrası var***](#)*

EKİMDEN BİR KAÇ GÜN ÖNCE = 23 / 10 / 2020



İlk ekilen saçlar doğal gözükmeyişi için kesiyordum jilette ama ikinci ekim işleminden önce planlamanın doğru yapılması için biraz uzamalarını sağladım burada.

EKİMDEN SONRA Kİ 119. GÜN



Daha sürecin çok başında olmama rağmen, öncesi ve sonrası fotoğraflarından da anlayacağınız üzere sonuçtan sonuna kadar minnettarım. Zamanla daha sık ve güzel görüntü sağlanacağına eminim. Sizleri de bu süreçte yeşillendirmeyi unutmam. Kalın sağlıklıla

Merak edenler için donör bölgesini de ekliyorum. İlk ekim 2000 greft civari ikinci ekim ise 3636 greft.

