

DR.
SEDEF
BİNGÜL



SAĞLIĞIN DOĞRU ŞİFRELERİ

Alzheimer'ın nedeni virüsler mi?

Probiyotik destekler güvenilir mi?

Glutensiz beslenmek doğru mu?

Botoks yaptırmak, silikon taktırmak zararlı mı?

Kısırlığın nedeni uyku bozukluğu olabilir mi?



Dr. Sedef Bingül, İstanbul'da doğdu. Notre Dame de Sion Fransız Kız Lisesi'ni bitirdi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden ve İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Bölümü, "Beslenme" dalında dört yıllık tezli doktora programından mezun oldu. İstanbul Tıp Fakültesi Hastanesi, İç Hastalıkları Bölümü'nde, Obezite Polikliniği'nde obezite-hastalıklar ilişkisi üzerinde araştırmalar yaptı. Amerika Birleşik Devletleri'nde Washington DC, Fransa'da Paris'te çeşitli hastanelerde staj, araştırma, gözlem yaptı. Sağlıklı yaşam üzerine ilgisi nedeniyle Antiaging Tıbbi ve Koruyucu Tıp ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı çeşitli seminer ve kongrelere katıldı. Güncel araştırmaları, bilimsel çalışmalarını yakından izleyerek edindiği bilgileri bu kitapta topladı. Dr. Sedef Bingül "Antiaging Academy®" kapsamında seminerler vermektedir.

Instagram: @drsedefbingul

Sağlığın Doğru Şifreleri

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özđün olduğu unutulmamalıdır.

SAĞLIĞIN DOĞRU ŞİFRELERİ

Yazan: Dr. Sedef Bingöl

Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2020 / ISBN 978-605-09-6972-6

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Kapak fotoğrafı: Fethi Karaduman

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Őti.

Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / C Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Őiřli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Dr. Sedef Bingöl

Sağlığın Doğru Şifreleri

Sevgilerini ve desteklerini her daim hissettiğim,

Güzelliği, asaleti, güçlü duruşu ve zekasıyla sağlıklı yaş alma konusu dahil her konuda kendime örnek aldığım, sevgili annem,

Tomris Bingül'e...

Başarılarıyla önder olmuş, merhameti, sevgisi ve akıyla güzel yaşama ve güzel yaşatma sanatını mükemmel şekilde uygulamış, "Yaşının ve yaşamının kıymetini bil" diyerek bana yol çizen, sevgili babam,

Sırrı Bingül'e...

Bu kitabın her aşamasında yanımda olan, bilgiye olan merakı ve kalbindeki İnsan sevgisiyle çok iyi bir doktor olacağına inandığım, sevgili oğlum,

Sırrı Çelik'e...

Başlarken	15
Giriş.....	17
Hastalıklar neden ve nasıl oluşur?	19
Genlerin de ifadesi var > epigenetik	20
Telomerleriniz kısa mı uzun mu?	23
Stres her yerde: Oksidatif stres	25
Glikasyon (şekerlenme)	26
Mitokondriler başrolde	27
Bağışıklık tepkisi: Enflamasyon.....	28
En bilinen enflamasyon parametresi: CRP	30
Sağlık için anahtar parametrelerden biri: Homosistein.....	30
Alzheimer ve risk faktörleri.....	35
Enflamasyon.....	37
Kalp-Damar Sorunları	37
Şeker – Tip 3 Diyabet: Beyin Diyabeti	38
Nitratlar-Nitritler.....	39
Dehidratasyon hipotezi	39
Tiroit hormon bozuklukları-Alzheimer ilişkisi.....	40
Alzheimer'ın nedeni virüsler mi?	41
Kan-beyin bariyeri-geçirgen beyin	42
Bağırsak mikrobiyotası.....	43
Kafa travmaları.....	43
Migren	43
Genel sağlık sorunları.....	44
Kilo	44
Metabolik sendrom	45
Anemi (kansızlık)	45

Sigara.....	45
Alkol	46
İşitme gücünün azalması.....	46
Koku alma duyusu-Alzheimer ilişkisi	46
Uyku.....	46
Yetersiz ışık.....	47
Hava kirliliği.....	48
Fiziksel hareketsizlik.....	49
Elektromanyetik alanlar / Radyasyon.....	50
Depresyon / Serotonin.....	50
Dopamin.....	51
Sosyokültürel nedenler.....	51
Alzheimer'a neden olabileceği düşünülen ilaçlar	52
Bilişsel bozuklukları ve Alzheimer'ı geri döndürmek olası mı?.....	52
Zayıflamak, güzelleşmek uğruna!	53
Meme implantlarının az bilinen zararları	54
Botoksu herkes uygulatabilir mi?.....	57
Mide botoksu	61
Solaryum için uyarılar	62
Dövme zararsız mı?	63
Zayıflama ameliyatları – ya sonra?	63
Uyarılığın yan etkileri: Toksinler	67
Endokrin bozucu kimyasallar (EBK) hormonlarınızı ve sağlığınıza bozuyor, şişmanlatıyor	71
Obeziteye neden olan EBK'lar: obezojenler.....	72
Zeno-östrojenler ve östrojen dominansı	73
Östrojen düzeyini yükselten gıdalara dikkat!	76
Detoks ürün ve yöntemlerini uygulamak doğru mu?	77
Bağımlılık yaratan toksinler	79
Alkolü neden bırakmalısınız?	79
Sigarayı neden bırakmalısınız?	85
Elektromanyetik kirlilik... Kim daha akıllı?	
Cep telefonları mı, siz mi?	88
Doğru zamanlama	93
Sirkadiyen ritmin çalışma mekanizması	94

Sirkadiyen ritim ve hormon ilişkileri	95
Kronoterapi.....	96
Sirkadiyen ritmin bozulması ve hastalıklar	98
Doğru uyku.....	107
Kronotipler	108
Uykusuzluğun yol açtığı sorunlar	109
Uyku bozuklukları büyüme hormonunu etkiliyor.....	110
Sağlıklı beyin için doğru uyku	111
Uykuyu etkileyen faktörler	111
Kronotip-beslenme ilişkisi.....	114
Mutluysanız iyi uyursunuz.....	115
Triptofan: serotonin ve melatonine uzanan yol.....	115
Beslenme ve uyku	118
Doğru zamanlamayla yaşamınızı planlayın	121
Beslenmeyi doğru zamanlayın	125
Aralıklı oruç.....	125
Doğru beslenme / Doğru diyet: Akdeniz diyeti	136
Sağlıklı beyin ve beslenme	136
Moda diyetler.....	137
Şekere, suni şekere ve şekerlenmeye izin vermeyin.....	144
AGE nasıl düşürülür?	146
Susuz kalmak sirkadiyen ritminizi bozar	148
Detoks sisteminizi çalıştırın.....	153
Bağırsaklar ve yeni ticari trendler	156
Geçirgen bağırsak sendromu teorisi.....	156
Gıda intoleransı: Doğrusu ne?.....	158
Suçlu glüten mi, yoksa.....	161
Glütensiz beslenme doğru mu?	163
Glütensiz gıda endüstrisi: Yükselen bir trend	164
Mikrobiyota ve Disbiyozis.....	166
Sağlıklı bağırsaklar için neler yapılabilir?	170
Ortoreksiya tehlikesi.....	175
Histamin intoleransı: Mayalı gıdaları fazla tüketmek	
herkes için doğru mu?	178
Besin desteklerini doğru kullanın	183

Probiyotik destekler	186
Antioksidan destek kullanmak doğru mu?.....	194
Vitamin ve mineral destekleri ne zaman kullanılmalı?	196
Doğru duruş ve denge.....	198
Hedef: Daha çok hareket!	206
Kardiyorespiratuar Fitness.....	216
Egzersiz hormonu irisin ve kahverengi yağ dokusu.....	218
Fiziksel aktivite ve beyin ilişkisi.....	221
Zihninizi doğru çalıştırın.....	224
Bilişsel rezervinizi geliştirin	227
Hafıza için koku egzersizlerinden yararlanın	229
Zihin-beden ilişkisini doğru kurun	232
Stres hastalıklara zemin hazırlıyor	231
Yaşlanma ve stres.....	234
Yalnızlık.....	235
İnanç ve şükretmek	236
Psikosomatik hastalıklar.....	236
Kronik ağrı ile mücadele.....	238
Anti-enflamatuar yaklaşım	241
Ruh halini etkileyen besinsel eksiklikler ve diğer faktörler	244
Zihin-beden terapilerinden yararlanın	251
Farkındalık meditasyonu	252
Nefes teknikleri / sanat terapisi	253
Sanat eserleri izleme terapisi-müze terapisi / Müzik terapisi.....	254
Sinema terapisi / Edebiyat terapisi	255
Zihin-beden egzersizleriyle sağlıklı kalın	256
Yoga / Tai Chi / Pilates	257
Bitirirken	263
Kaynakça.....	264

Başlarken

İnsanlaşan robotlar, robotlaşan insanlar dünyasında siz ve seçimleriniz



Evet, biliyorum. Her gün yeni bir bilgiyle uyanıyorsunuz. Değişimlerin neredeyse ışık hızında yaşandığı, herkesin farklı bir şey söylediği günümüzde neyin doğru neyin yanlış olduğunu çözmeye çalışıyorsunuz.

Evet, anlıyorum. Görselliğin altın çağında geride kalmak istemiyorsunuz. Yeni buluşların, işlemlerin nimetlerinden siz de yararlanıp görünüşünüzle ilgili o kınacı eleştirilerden kurtulmayı, övgüleri duymayı arzuluyorsunuz.

Evet, hak veriyorum. Şimdiye kadar adını bile duymadığınız ancak sağlığınıza düzelterek, sizi gençleştirecek, zayıflatacak mucize gıdalar, çaylar, haplar sadece bir adım belki de bir "tık" önünüzde, hazır bekliyor.

Siz de insansınız. Elbette sağlıklı, genç ve güzel kalmak isteyeceksiniz. Her akıllı insan gibi sağlıklı ilgili gelişmeleri takip edeceksiniz. Size uygun olduğunu düşündüğünüz yenilikleri, yöntemleri deneyeceksiniz. Ancak, hedefleriniz uğruna herkes kullanıyor diye, herkes yaptırıyor diye sizi robotlaştırmalarına izin vermeyin. Robotları insanlaştırmaya çalıştıklarını unutmayın.

Siz bedeninizle, zihninizle, ruhunuzla kendinize özgü bir bireysiniz. Aynı moda beslenme şeklini benimseyerek, aynı uygulamaları yaparak, aynı işlemleri yaptırarak benzer şekilde yaşamak, benzer görüntüye ulaşmak zorunda değilsiniz.

Bugününüz ve yarınınız için, sağlığınız için, genç kalmanız için, mutlu olmanız için, size en uygun olanını araştırmak, öğrenmek, uygulamak...

SİZİN HAKKINIZ!

Giriş

İnsan sağlığı açısından modern zamanın en büyük yanlışlarından biri vücudun kendi kendine iyileşmesine fırsat tanımamak... Bedenin kendini yenilemesi, yani “rejenerasyon”u için gereken zamanı ve ortamı sağlamayıp, eksik, yanlış veya aşırı uygulamalarla “homeostazi”yi, yani denge ve düzen içerisinde çalışmasını bozmak...

Beden, adaptasyon yeteneğiyle yeni şartlara uyum sağlamaya çalışsa da en sonunda, kötü çevre ve yaşam faktörleri bu muhteşem dengeyi bozarak hastalıkların oluşmasına neden oluyor. Dengeyi bozan kimi zaman iyi bilinen faktörler, kimi zaman ise az bilinen, bilinse de önemsiz görülen etkenler. Günümüzde genç ve güzel görünmek, sağlıklı olmak adına sıkça yapılan çeşitli uygulamaları, bilinçsizce içilen hapları, her gün bir yenisi çıkan sağlık ve beslenme trendlerini, milyon dolarlık pazar oluşturan endüstri ürünlerini bu faktörlere eklediğinizde insan sağlığının doğallıktan ve dengeden giderek daha çok uzaklaştığını görüyoruz.

Bu kitapta hastalıklara yol açabilen nedenleri, risk faktörlerini, doğru bildiğimiz yanlışları, bilimsel olarak kanıtlanmamış ancak ticari nedenlerle popüler olan akımlar ve ürünler konusunda uyarıları okuyacaksınız. Size en uygun şekilde ve doğru zamanlamayla bir bütün olarak sağlıklı beden, sağlıklı zihin, sağlıklı beden-zihin ilişkisi için doğru şifreleri göreceksiniz.

Nasıl mı?

Başlayalım!

Hastalıklar neden ve nasıl oluşur?

Kötü çevre ve yaşam faktörleri:

Gen ifadelerini etkiler → oksidatif strese

yol açar → glikasyon oluşturur → mitokondrilere hasar

verir → enflamasyon geliştirir → telomerleri kısaltır

HASTALIKLAR OLUŞUR.



Aslında ayrı ayrı değerlendirilen bu hipotezler bir bütünün parçası. Hepsi birbirleriyle bağlantılı... Ve hepsinin nedenleri aynı...
Kötü çevre ve yaşam faktörleri!

Endüstri nedeniyle bozulan çevre koşullarından etkilenen ve ticari kazanç beklentisiyle beslenen, sağlığa zararlı davranış ve alışkanlıkların yol açtığı hastalıklar, 21. yüzyılda insan sağlığı için en büyük tehdidi oluşturuyor.

Hastalıklara neden olabilen çevre ve yaşam faktörlerinden örnekler:

- Beslenme yanlışlıkları veya eksiklikleri
- Uyku bozukluğu
- Fiziksel aktivite eksikliği
- Stres
- Enfeksiyonlar
- İçerideki ve dışarıdaki mikroplar
- Toksinler
- İlaçlar
- Sigara

- Alkol
- Ağır metaller
- Hava kirliliği
- UV
- Radyasyon
- Elektromanyetik alanlar

ÖNCE BİRAZ BİLGİ...

Bu bölüm kitabı daha iyi anlayabilmeniz için bazı tıbbi terimlerin ve teorilerin açıklamalarını içeriyor. Sağlıklı yaşamla ilgilenen bir kişi olarak bunların hiç değilse bir kısmını bildiğinizi düşünüyorum. Ekleyebileceğiniz yeni bilgilerin dışında belirtmek istediğim, çevre ve yaşam koşullarının tüm teorilerle bağlantısı... Müthiş bir denge içinde çalışan bedeninize bir bütün olarak bakın. Hareket nokتانız, bir teoriye uygun yaşamak değil, çevre ve yaşam koşullarınızı iyileştirmeye yönelik olsun.

20

Genlerin de ifadesi var > epigenetik

Annenizde diyabet var diye sizde de ortaya çıkacak korkusu yaşıyor olabilirsiniz. Bu korkuyu yaşamakta haklısınız. Ailenizden geçen genlerin kuşkusuz bir önemi var ama düşündüğünüz kadar olmayabilir.

Tek yumurta ikizlerini düşünün. Gen yapıları tamamen aynı. Ancak farklı çevrelerde, farklı yaşam şekillerinde büyümüşler. Bu ikizlerin aynı kronik hastalıklara yakalanmaları beklenirken, durumun hiç de öyle olmadığı görülmüş. Bilim insanları bir gerçeği keşfetmişler:

Çevre faktörleri ve yaşam tarzı genlerin ifadesini değiştirebilir, hastalandırıyor veya iyileştiriyor.

Madalyonun öbür yüzüne de bir bakalım: Aile geçmişinizde kronik hastalıklar yok diye rahatsınız ve kendinize iyi bakmıyorsunuz-

nuz. Böyle bir durum genlerin ifadesini olumsuz bir şekilde etkileyebiliyor ve sizi hastalandırabiliyor. Üstelik sadece sizi hastalandırmakla kalmayıp sizden sonraki nesillere de taşınabiliyor. Önlem almak ise elinizde.

Genler genetik kodu oluşturan, kişinin bireysel özelliklerine ilişkin bilgileri içeren bilgi depolarıdır. Saç rengi, göz rengi, hangi hastalıklara eğilimli olduğu gibi. Genler kalıtımın en temel ünitesidir. Kalıtsal karakterlerin taşınıp ortaya çıkmasını sağlayan ve nesilden nesile aktarılan kalıtım faktörleridir.

Gen ifadesi, bir hücrenin değişen çevresine yanıt vermesine olanak sağlayan bir özellik... DNA vücudumuzda hangi genin aktif olacağına farklı şekillerde katlanarak karar veriyor. Aldığınız gıdalar, stres durumunuza, sigara ve alkol kullanmanıza, çevre faktörleri ve yaşam tarzınıza bağlı olarak DNA'daki genler geçici olarak aktif olabiliyor. DNA bazı genleri açıyor, bazı genleri kapatıyor.

Yapılan işin, alışkanlıkların, beslenmenin ve diğer birçok faktörün genlerin ifadesine etkisini inceleyen bilim dalına EPİGENETİK, etkileyen faktörlere epigenetik faktörler deniyor. Epigenetik faktörler, vücutta hangi genlerin kendini ifade edeceğini, hangi genlerin aktif olup vücudu etkileyeceğini belirliyor.

Örneğin, uzun boylu olabilmeniz için gerekli gen yapısına sahip olabilirsiniz. Ancak büyüme çağını eksik ve yanlış beslenerek geçirdiyse, ileri yaşlarda iyi beslense de büyüme çağını kaçırdığınız için boyunuz artık uzamaz.

Epigenetik faktörler genetik kodu değiştirmemekle birlikte genlerin ifadesini değiştirerek sağlıklı etkiliyor. Bazı örnekler:

- Hamileyken hava kirliliğine maruz kalan annelerin bebeklerinde astım veya nörolojik bozukluklar görülebiliyor. B vitaminleri almak ise kirli havanın genler üzerindeki bu etkisini hafifletiyor.
- Annenin hamileliğinde aldığı gıdalar da bebeğin gen ifadesini değiştirebiliyor.
- Doğum öncesi Batı tipi beslenmenin de genler üzerinde olumsuz etkisi belirlenmiş.

- Anne adayının aldığı D vitamini kısa dönemde bile plasenta için yararlı oluyor.

Yalnızca anne adaylarının değil baba adaylarının da genler açısından dikkatli olmaları gerekiyor.

Beslenme, uyku, egzersiz, sigara, alkol gibi etkenlerin gen ifadelerini olumlu ya da olumsuz yönde zamanla değiştirebildiğini, hastalıkların oluşumuna yol açabildiğini bilin ve yaşamınızı ona göre düzenlemeye çalışın.

Beslenmenize özen gösterin. Brokoli, zerdeçal, üzüm, yeşil çay, orman meyveleri gibi gıdaların genlerin ifadesini olumlu yönde değiştirmede etkili oldukları çalışmalarla gösterildi. Sebze ve meyveden zengin Akdeniz diyetinin gen tamerine yardımcı olduğu saptandı. Sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek, bağırsaklarda bulunan iyi bakterilerin etkisiyle genleri enfeksiyon ve kansere karşı savaşmaya yönlendiriyor. İyi bakterilerin genleri etkileyecek bir kimyasal sinyal verdiği ve genlerin ifadelerinde oluşan değişikliklerle enfeksiyon ve kansere karşı vücudun mücadele yeteneğinin arttığı gösterildi. Genleri olumlu etkileyen iyi bakterilerin ürettiği bu kimyasallara sebze ve meyve gibi gıdaların tüketilmesi ile ulaşıyor.

Yetersiz uyku genlerin ifadesini bozabiliyor. Bir hafta boyunca yetersiz uykunun 700'den fazla sayıda genin ifadesini bozabildiği görülmüş. Yetersiz uyku derken 2-3 saatlik uykudan söz etmiyorum. 6 saatten daha az uyumakla uyku eksikliğinden etkilenen gen sayısı tam 7 kat artıyor.

Egzersiz genleri olumlu etkiliyor. 3 ay boyunca, haftada 4 kez 45 dakika bisiklete binmenin insülin salgısı, enflamasyon ve enerji metabolizması ile ilgili genleri çalıştırdığı gözlemlenmiş.

Sadece meditasyon yaparak bile, hastalıkların oluşumunda çok önemli bir payı olan enflamasyonu etkileyen genlerin ifade düzeyini düşürebilirsiniz. Yapılan bir çalışmada meditasyon alışkanlığı olan kişilerin meditasyon sonrası enflamasyonla ilgili genlerinin olumsuz ifade düzeylerinde düşüş görülmüş.

Kısacası, sağlıklı bir beslenme şekli, yürüyüş ve egzersiz, uyku,

temel meditasyonla yüzlerce kanser genini susturmanız mümkün. Hatta nazik yaklaşımlar, takdir cümleleri gibi olumlu davranışlar bile birkaç saniyede gen ifadesini düzeltebiliyor.

Epigenetikle uğraşan bilim insanlarının, çevre ve yaşam faktörleri ile gen ifadelerinin ilişkisi üzerinde yaptıkları araştırmalar, kanserin hemen her tipi, zihinsel bozukluklar, solunum, kalp-damar, üreme, otoimmün ve sinir sistemiyle ilgili pek çok hastalık için umut vaat ediyor.

OBEZİTE VE GENLER: Bazı kişiler zayıflayamama sebebi olarak ailesinden aldığı genleri ileri sürer ve bu nedenle kilo veremediğini söyler. Çevresel faktörlerin ve yaşam tarzının genleri etkilediğinin anlaşılması bu konudaki algının da değişmesi gerektiğini gösterdi. Genetik yatkınlığa rağmen kilo yönetimini başarılı bir şekilde uygulamak mümkün. Yeter ki alışkanlıkları değiştirebileyim.

23

Telomerleriniz kısa mı uzun mu?

Bazı bilim insanlarına göre telomer uzunluğu gerçek biyolojik yaşın bir belirleyicisi. Hücrelerde kromozomun ucunda bulunan küçük bir şapka şeklindeki bu oluşumlar kromozomların uçlarını korurlar ve hücre bölünmesi sırasında kromozomların düzgünce kopyalanmasını sağlarlar.

Bütün hücrelerde bulunan telomerler, hücreler bölündükçe kısalıyorlar. Hücreler vücudu genç ve sağlıklı tutabilmek için bölündükçe telomerler sürekli kısalıyor, yaşla birlikte kısalmaya devam ediyor. Yeni doğanda uzun olan telomerler yaşlılarda çok kısa oluyor. Orta yaş civarında telomerler anlamlı derecede kısalmış bulunuyor.

Telomerlerin yaşlanmayla birlikte kısalmaları ve kısa telomerlerin osteoporoz, kalp hastalıkları gibi hastalıklarla da ilişkili olduğunun görülmesi; ömrün uzunluğunun telomer uzunluğuyla ilgisi olduğu sonucuna ulaştırdı.

Siz deneme tahtası değilsiniz!

Evet, biliyorum. Her gün yeni bir bilgiyle uyanıyorsunuz. Değişimlerin neredeyse ışık hızında yaşandığı, herkesin farklı bir şey söylediği günümüzde neyin doğru neyin yanlış olduğunu çözmeye çalışıyorsunuz.

Evet, anlıyorum. Görselliğin altın çağında geride kalmak istemiyorsunuz. Yeni buluşların, işlemlerin nimetlerinden siz de yararlanıp görünüşünüzle ilgili o kırıcı eleştirilerden kurtulmayı, övgüleri duymayı arzuluyorsunuz.

Evet, hak veriyorum. Şimdiye kadar adını bile duymadığınız ancak sağlığını düzeltecek, sizi gençleştirecek, zayıflatacak mucize gıdalar, çaylar, haplar sadece bir adım belki de bir "tık" önünüzde, hazır bekliyor. Siz de insansınız. Elbette sağlıklı, genç ve güzel kalmak isteyeceksiniz.

Ancak hedefleriniz uğruna, herkes kullanıyor diye, herkes yaptırıyor diye sizi robotlaştırmalarına izin vermeyin.

Bu kitapta hastalıklara yol açabilen nedenleri, risk faktörlerini, doğru bildiğiniz yanlışları, bilimsel olarak kanıtlanmamış ancak ticari nedenlerle popüler olan akımlar ve ürünler konusunda uyarıları okuyacak, sağlıklı beden-zihin ilişkisi için doğru şifreleri öğreneceksiniz.

Yaşamınızı doğru zamanlama ile planlayıp, bedenin kendini iyileştirme gücünden yararlanarak hastalıkları önlemenin, sağlıklı ve genç kalmanın, ruhsal olarak dingin, zihinsel olarak aktif olmanın yollarını keşfedeceksiniz.

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 28

Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-6972-6



9 786050 969726


Doğan
Kitap