



Bunları Biliyor musunuz?

Ecz. Gonca SAVUŞ

Küçük mucize hap ASPIRİN

DIŞETİ HASTALIKLARI, ALZHEIMOR, KATARAK, MIĞREN, ATEŞ, KAS AĞRILARI, ROMATİZMA, ENTARKTÜS, DAMAR HASTALIKLARI VE KANSERE İYİ GELİYOR. GÜNDE 1 TABLET ALMAK BU HASTALILARIN RISKİNİ AZALTIYOR. ASPIRİN, TROMBASİT DENİLEN, PIHTILAŞMAYI SAĞLAYAN KANAN ŞEKİLLİ HÜCRELERİNİN FAALİYETİNİ BAZUP, KANI SULANDIRIYOR. TOPLARDAMAR TIKANMA RISKİNİ % 39, AKCIĞER EMBOLİSİ RISKİNİ % 64 ORANINDA AZALTIYOR. ASPIRİN, EN YENİ VE MUCİZE İLAÇLARA MEYDAN OKUYOR. BİR BEYAZ HAPIN, HER YIL YENİ YARARLARI ORTAYA ÇIKIYOR.

Sebze ve Meyveler Vitamin Değerleri Kaybolmadan Nasıl Saklanmalı?

BİRÇOK VİTAMİN OKSİJENE, IŞIĞA VE ISIYA DUYARLIDIR. YAPRAKLI SEBZELERDEKİ C VİTAMİNİ 2-3 GÜN İÇİNDE DEĞERİNİ YİTİRMEKTEDİR. AYNI DURUM FOLİK ASİT OLMAK ÜZERE B VİTAMİNLERİ İÇİNDE GEÇERLİDİR. VİTAMİN HAPLARINI IŞIK VE ISIDAN KORUMAK GEREKLİ. YALNIZ BUZDOLABINA KOYMAMAK DAHA DOĞRU OLUR.

Uyurken lens kullanmanın tehlikeleri

KORTAKT LENS TAŞIYICILARININ GECELERİDE LENSLE BİRLİKTE UYUMALARI, GÖZ ENFEKSİYONUNA VE BUNA BAĞLI KÖRLÜĞE NEDEN OLABİLİR.

UZUN SÜRELİ KULLANIMLARDA MIKROBİK KORNEA ENFEKSİYONUNA YAKALANMA RISKİNİN, YUMUŞAK LENS KULLANANLARDA, SERT LENS KULLANANLARA GÖRE 20 KAT DAHA FAZLA.



Düşük kolesterol hasta ediyor

ZARARLI OLARAK BİLİLEN KOLESTEROLÜN DÜŞÜKLÜĞÜ DE HASTA EDİYOR. KOLESTEROL ORANI DÜŞÜNCE ÜÇ YIL İÇİNDE ÖLME RİSKİ 3-6 MİSLİ ARTIYOR.

Anne sütü sakinleştiriyor

İSVEÇLİ ARAŞTIRMACILAR, ANNE SÜTÜNDE TABİİ YATİŞTİRİCİLER BULDUĞUNU SAPTADILAR. ANNELERİN SÜTÜNDE BENZODİAZEPİN BULDUĞUNU SÖYLEDİLER.

Tırnak ve Saçlar için H vitamini Gereklidir

TIRNAK VE SAÇ SORUNLARI HER ZAMAN KOZMETİK OLARAK ÇÖZÜMLENEMEZ. VÜCUTTA H VİTAMİNİ (BIOTİN) EKSİKLİĞİ SONUCU TIRNAK VE SAÇLARDA SORUN GÖRÜLMEKTE. SAÇ DONUK, CANSIZ OLUR, TIRNAKLAR KIRILIR. VÜCUDA DAHA FAZLA H VİTAMİNİ GEREKLİDİR. GÜNDE 1 KAPSÜL YETERLİDİR.

Sebze Ye Kanser olma

JAPONLAR SOYA VE SEBZE AĞIRLIĞI BESLENME SİSTEMİ UYGULAMAKTADIR. ARTIK DÜNYA YEŞİLDEN YANA.

BITKİSEL PROTEİN ALANLARIN İDRARINDA "GENİSTEİN" ADI VERİLEN BİR MADDE TESPİT EDİLDİ. BU MADDENİN KANSERLİ HÜCRELERİ BESLEYEN KILCAL DAMARLARIN FAALİYETİNİ DURDURDUĞU BELİRTİLİYOR.

Alzheimer için yeni umut

ARAŞTIRMACILAR, BİR ÇEŞİT AŞI GELİŞTİRİP HAYVANLAR ÜSTÜNDE DENEYDİLER. ÇÜNKÜ SON ZAMANLARDA BUNAMA HASTALIKLARINDA HIZLI BİR ARTIŞ GÖZLENMEKTE. BU AŞI İLE ALZHEIMER HASTALIĞINA NEDEN OLAN VE BEYİNDE GELİŞEN ZARAR VERİCİ AMİLOİDRAKBÜMİN ÇÖKELTİSİ OLUŞUMUNUN DURDUĞUNU GÖRDÜLER.

Elma suyu kalbi koruyor

ELMA SUYUNDA BULUNAN PHENOLİK MADDESİ SARAP GİBİ LDL KOLESTEROLÜNÜN OKSİDASYONUNU ÖNLÜYOR VE KALBI KORUYOR.

Hazırlayan : Ecz. Gonca SAVUŞ