



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VUCUDUN İÇTEN TEMİZLENMESİ, GENEL SAĞLIK AÇISINDAN BÜYÜK ÖNEM TAŞIMAKTADIR.

YAŞADIĞIM BİR TECRÜBENİN VE NETİCESİNDE ÖĞRENDİĞİM BİLGİLERİN SİZE DE İLGİNÇ ve FAYDALI GELECEĞİNİ DEĞERLENDİREREK NAKLEDİYORUM.

2-3 YIL ONCE, GOZLERIMIN ETRAFI SIYAHILASMIS, VUCUDUMDA HALSİZLIK VE SİDDETLİ AGRILAR BASLAMISTI. AMERIKAN HASTAHANESİNDE BİR COK INCELEMELER YAPILDI, ANCAK HIC BİR SEY BULUNAMADI. DAHA SONRA GITTIGIM CINLI BİR REFLEXOLOJİ UZMANI DOKTOR, AYAKLARIMIN TABANLARINI YOKLADIKTAN SONRA, HIC SU İCMEDİGİMİ VE BASTA KARACİGERİM OLMAK ÜZERE VUCUDUMUN BUTUNUYLE KIRLENMİS OLDUGUNU SOYLEYEREK, EGER SU İCMEYE BASLAMAZSAM TAKRİBEN 3 YIL İCERİSİNDE OLECEGİMİ SOYLEDİ. (BEN GERCEKTEN O TARIHE KADAR GENELLİKLE SU İCMIYOR, GÜNDE 20-30 BARDAK ÇAY VE KAHVE İCİYORDUM. (CİN'DE REFLEXOLOJİ UNIVERSİTESİNDEN MEZUN DOKTORUN İSMİ REFLEXOLOGİST P.G.WONG, TEL NO: 0060-3-21622866/MALEZYA. DİR. REFLEXOLOJİ, 17 ALTERNATİF TEDAVİ YÖNTEMİNDEN BİRİDİR. BU TEDAVİ KAPSAMINDA; HER ORGANIN AYAK TABANI VE ELDE BAĞLANTILI OLDUGU BİR BOLGE VARDIR. VUCUTTA BİR ORGAN RAHATSİZ İSE, AYAK VE ELDE İLGİLİ BOLGENİN DERİNLİKLERİNDE SUSAM-MERCİMEK BÜYÜKLÜĞÜNDE FİBROSTİK KİSTLER OLUSMAKTADIR. BUNLARA DOKUNULDUGUNDA SİDDETLİ AĞRI HİSSEDİLMEKTEDİR. BU PARÇALARI HİSSEDEBİLMEK İÇİN BASPARMAKLA DERİN VE KUVVETLİ BASTIRMAK GEREKMEKTEDİR. HASTALIK YOK İSE PARÇACIK BULUNMAMAKTADIR. MR.WONG'DAN BU KONUDA EPEYCE BİLGİ ÖĞRENDİM VE KİTAPÇILARDAN BULABİLDİĞİM BUTUN KİTAPLARI ALDIM. HALEN KENDİ AYAKLARININ VE ELLERİNİN İLGİLİ BOLGELERİNİ YOKLAYARAK SAĞLIK DURUMUMU ANLAYABİLİYORUM. ELE GELEN/TESPİT EDİLEN PARÇACIKLARIN ÜZERİNE BASTIRILARAK MASAJ YAPMAK, RAHATSİZ OLAN ORGANIN SINIRLAR YOLUYLA UYARILMASINI, HIZLI ÇALIŞMASINI VE KENDİNİ TOPARLAMASINI SAĞLIYOR. EGER RAHATSİZ ORGAN İYİLESİRSE BU PARÇALAR KAYBOLUYOR. (AYAK VE ELDEKİ KALP BOLGESİNE DOKTOR NEZARETİ OLMADAN MASAJ YAPILMAMAKTADIR.)

A. AYAK HARİTASINA ULASABİLECEĞİNİZ WEB ADRESİ:

<https://www.reflexology-research.com/Images/foot.jpeg>

B. EL HARİTASINA ULASABİLECEĞİNİZ WEB ADRESİ:

<https://www.reflexology-research.com/handchart.html>

SONUÇTA CİNLI DOKTOR BANA HER SABAH UYANDIĞIMDA; AC KARNINA BİR BÜYÜK BARDAK ILIK SUYUN İÇİNE BİR TATLI KASIGI ELMA SİRKESİ KOYARAK İCMEMİ ÖNERDİ. ELMA SİRKESİ VUCUTTAKİ KİRLERİ/BİRİKİNTİLERİ ERİTİYOR, SU İSE ATIYORMUS, ELMA SİRKESİNİN PH (ASİT DEĞERİ) VUCUDUN PH DEĞERİ İLE AYNI OLDUGUNDAN KİRLERİ ERİTİRKEN, VUCUDUN HÜCRELERİNE ZARAR VERMİYORMUS, AYRICA GÜNDE EN AZ 1.5 LİTRE SU İCMEK COK ÖNEMLİYİMİS, VUCUDUN ZEHİRLERİNİN VE İHTİYAC DUYMADIĞI FAZLA/BİRİKİMİS MADDELERİNİN ATILMASINI SAĞLIYORMUS. ELMA AYRICA VİTAMİN-MİNERAL DEPOSUYMUS.

CİNLI DOKTORUN DEDİĞİNİ UYGULADIKTAN 4 GÜN SONRA GOZLERİMİN ETRAFINDAKİ SİYAHILIKLAR KAYBOLDU, 10 GÜN SONRA AGRILARIM GEÇTİ VE KENDİMİ COK İYİ HİSSETMEYE BAŞLADIM. SİZE DE TAVSİYE EDERİM, 1 HAFTA SONRA KENDİNİZİ GERCEKTEN COK SAĞLIKLI HİSSETMEYE BAŞLAYACAĞSINIZ. BU KONUYA İLİSKİN DR. NİYAZİ EROZTURK'UN "BİR YUDUM SAĞLIK" İSİMLİ KİTABINDA ELMA HAKKINDA YAZILAN BİLGİLERİ AŞAĞIDA GÖNDERİYORUM.

SAYGILARIMLA,

ERCUMENT EVRİM