

DR. BEHİCE ÖZEV

TIP FAKÜLTESİNDE  
ÖĞRETİLMİYEN  
SAĞLIK

—  
Kişisel  
Gelişim  
—



 Doğan  
novus

**Behice Özev**, 1948 yılında Kayseri’de doğdum ve Kayseri Lisesi’ni bitirdim. 1973 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nden mezun oldum ve sınıf arkadaşım Erhan Özev’le evlenip Almanya’ya gittik. 1,5 sene “iç hastalıkları” bölümünde asistan olarak çalıştıktan sonra “anestezi ve reanimasyon” uzmanlık eğitimine başladım. Uzmanlığım bitince başasistan olarak göreve devam ettim. 1983 yılında eşim ve Almanya’da dünyaya gelen oğlum Ata ile ülkemize döndük. 1983 Ağustos ayında kızımız Arzu dünyaya geldi.

Türkiye’de çalışmalarım anestezi mesleğiyle sınırlı kalmadı. 14 yıl Boğaziçi Üniversitesi’nde (B.Ü) kurum doktorluğu, çocuk yuvası sorumluluğu, sağlık yöneticiliği, sağlık danışmanlığı ve öğrenci burs koordinatörlüğü yaptım. Daha sonra İstanbul Üniversitesi’ne (İÜ) atandım. Öğrencilerin sağlık ve sosyal sorunlarıyla ilgili rektör danışmanlığı yaptım. Çalışmalarım öğrenci yurtları üzerinde yoğunlaştı. İÜ Avcılar kampüsündeki 1500 kişilik öğrenci yurtlarının reorganizasyonu adeta mastır çalışmam oldu. Bir eğitim yılı süren bu çalışmalarımda değerli hocalarımız Prof. Dr. Türkân Saylan ve Prof. Dr. Selçuk Erez’den destek aldım. Daha sonra kamu görevinden emekli oldum.

Emekli olur olmaz o yıl yeni açılan özel Sabancı Üniversitesi sağlık merkezi ve öğrenci yurtları sorumlusu olarak göreve başladım. Bir yıl sonra sağlık ve ailevi nedenler dolayısıyla istifa ederek ayrıldım.

Sağlığımı yeniden kazanmanın yollarını ararken, tıp fakültesinde öğrenmediğim konularla karşılaştım. İnsan ve insan sağlığı hakkında bizlere öğretilmeyen bu konular sayesinde sağlığıma yeniden kavuştum. Bundan sonraki emeklilik yıllarımı, “tıp fakültesinde öğretilmeyen sağlık” konusuna adadım ve bu konuları tıp bilgilerimle harmanlayıp bu kitabı yazdım.

## **TIP FAKÜLTESİNDE ÖĞRETİLMİYEN SAĞLIK**

**Yazan:** Dr. Behice Özev

**Editör:** Handan Akdemir

**Yayın hakları:** © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

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

**1. baskı** / Nisan 2022 / ISBN 978-625-8004-29-8

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Taylan Polat

**Baskı:** Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

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

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

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Tıp Fakültesinde Öğretilmeyen Sağlık

Dr. Behice Özev



# İçindekiler

Önsöz.....	11
İthaf .....	15
Teşekkür .....	17

## **Birinci Bölüm: Sağlık**

Neden Sağlık?.....	21
Sağlığın Tarihçesi .....	23
Sağlık ve Modern Tıp .....	28
Halk Sağlığı ve Koruyucu Hekimlik.....	30
Sağlık ve Hastalık Tanımları.....	33
Modern Tıp Sağlık Tanımı.....	35
Sağlık ve Bireyin Sorumluluğu.....	40
İnsan Bedeni (Organizma) .....	42
Sağlık ve Antiaging .....	48
Nöroplastisite ve Antiaging .....	50
Bağışıklık Sistemi ve Antiaging.....	52
Yaşam Enerjisi ve Kaynakları.....	57
Yaşam Enerjisi ve Nefes.....	59
Yogik Nefes Uygulaması .....	63
Sağlık ve Evrensel Bütünlük .....	65
Sağlık ve Kuantum Fiziği .....	73
Sağlık ve Maneviyat (Psikoloji) .....	76
Modern Tıp ve Maneviyat .....	79
Sağlık ve İnsan Potansiyeli.....	88

## **İkinci Bölüm: Sağlıklı Yaşam Önerileri**

Sağlıklı Yaşamın Evrensel Konuları.....	94
1- Sağlık ve Stres-Stres Tanımı .....	96
Stres Mekanizması ve Bireysel Bütünlük .....	96

Stres ve Farkındalık .....	98
Stres Süreci ve Farkındalık.....	99
Farkındalık ve Antiaging .....	105
Stresin Tarihçesi.....	106
Stres Uyarıları.....	108
Stres ve Günümüz-Koronavirüs .....	110
Stres ve Yaşam Kalitesi.....	113
Stres Yönetimi.....	115
Stres Yönetimi ve Modern Tıp.....	116
Stres Yönetimi ve Medikal Tedavi .....	119
Farkındalık ve Bilim .....	123
Stres Yönetimi ve Yoga.....	127
İnsan Zihni ve Yoga.....	129
Zihin-Nefes ve Yoga .....	131
Yoga'nın Tarihçesi .....	136
Yoga Çeşitleri.....	137
Temel Yoga Uygulamaları.....	139
Meditasyon ve Beyin Dalgaları.....	142
Yoga ve Günümüz.....	147
Strese Bağlı Klinik Belirtiler .....	149
Strese Bağlı Mental Belirtiler.....	150
Strese Bağlı Fiziksel Belirtiler .....	152
Strese Bağlı Duygusal Belirtiler .....	154
Strese Bağlı Başlıca Hastalıklar .....	154
Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon) .....	154
Kalp Krizi (Myokard İnfarktüsü).....	155
Beyin Kanaması (İnme).....	157
Strese Bağlı Diğer Hastalıklar .....	159
Sindirim Sistemi Hastalıkları.....	159
Şeker Hastalığı (Diyabet).....	159
Stres ve Kronik Ağrılar .....	160
Kronik Stres ve Mental Bozukluklar.....	167
2- Sağlık ve Duyu Sistemi: Duygu Yönetimi .....	169
Duygu Tanımı.....	169
Ruh Sağlığı ve İletişim .....	169
İletişim ve Duyu Sistemi.....	170
İletişim Süreci (Duyu Fizyolojisi) .....	171
Beş Duyu Organı .....	172
Duyuların Kaynakları.....	175

Duygu Yönetimi.....	176
Duygu Yönetiminde IQ ve EQ.....	176
Duygu Yönetimi ve Çakralar.....	177
Olumsuz Duygular ve Kadim Bilgelik .....	187
Olumsuz Duygular ve Farkındalık .....	195
Olumlu Duygular.....	198
Ego-Benlik .....	199
3- Sağlıklı Yaşam ve Günlük Temel İhtiyaçlarımız.....	201
1- Sağlıklı Beslenme.....	203
Sindirim Sistemi Organları ve İşlevleri .....	204
Sindirim .....	204
Sinir Sistemi .....	207
Eliminasyon (Doğal Detoks).....	210
Besin Seçiminde Nelere Dikkat Etmelidir .....	212
Modern Tıp ve Beslenme.....	218
Asit-Alkali Dengesi.....	219
Vejetaryen Beslenme.....	220
Ayurveda ve Beslenme .....	222
Beslenmede Önemli Diğer Bilgiler .....	224
Kötü Beslenmeye Bağlı Hastalıklar .....	227
Beslenmede Su ve Suyun Önemi .....	228
2- Sağlık ve Uyku.....	233
Uyku Tanımı .....	233
Epifiz Bezi .....	233
Melatonin-Serotonin ve DMT Hormonu .....	234
3- Sağlık ve Temizlik .....	238
Bütünsel Temizlik Nedir? .....	239
Beden Temizliği .....	239
Çevre Temizliği .....	247
Ayurveda ve Detoks .....	249
4- Sağlık ve Hareketli Yaşam-COVID-19 .....	250
Hareket Sistemi .....	251
Spor .....	255
Hatha Yoga .....	256
5- Sağlık ve Cinsel Yaşam (Seks) .....	259
Sağlık ve Yaşam Alışkanlıkları, Koşullanmalar .....	260
Başlıca Kötü Alışkanlıklar.....	261
Alışkanlık ve Koşullanmalardan Kurtulmak .....	263
Sağlık ve Keyif Verici Maddeler .....	267

Bağımlılık Yapan Maddeler .....	269
Sağlık ve Alternatif Tıp .....	270
Modern Tıp ve Ayurveda.....	275
Son Söz.....	279



## Önsöz

90'lı yılların başında kızım ortaokuldaydı. Kış sömestr tatilinde birkaç anne çocuklarımızla birlikte, “Capitol” alışveriş merkezine gitmiştik. Özellikle tatil günlerinde bu yerler çok kalabalık olurdu. Dolayısıyla otoparkta uzun bir kuyruk vardı ve arabam bir türlü ilerleyemiyor buna karşın zihnim dörtlünela koşuyor, dur durak bilmiyordu. “Filme yetişemeyeceğiz, otopark biletini emin bir yere koymalıyım, dönüşte yine bu sırayı beklemek zorundayız, akşama ne yemek yapmalıyım” gibi düşünceler zihnimi ele geçirmişti.

Arabayı park ettikten sonra telaşla güvenlikten geçip bilet gişesine doğru koştuk. Gişede para cüzdanımı almak için elimi çantaya attım, cüzdan yoktu. Oysa beş dakika önce otopark biletini para cüzdanıma, onu da omzumda asılı olan çantanın arka gözüne koymuş, fermuarını da kapayıp emniyete almıştım. Cüzdanı koyduğum yerde bulamayınca birden panik oldum. “Tanrım! Bu cüzdanı mutlaka bulmalıyım” diye bir çığlık attım. Benim bu çığlığıma ve paniklememe alışmaya çalışan kızımınla beraber geldiğimiz yollarda cüzdan aramaya başladık. O sırada vatandaşın biri “Kayıp bürosuna sorun” dedi. Gerçekten cüzdan bulunmuş, kayıp bürosuna teslim edilmişti.

Cüzdanıma kavuştuktan sonra nasıl kaybolduğunu anımsadım. Aceleyle cüzdanı çantanın içine koyuyorum diye yere bırakmış olmalıydım. O yıllarda cüzdan, para, anahtar ve özellikle de otopark biletini kaybettiğim çok oluyordu. Kısa bir süre önce eşimi Atatürk Havalimanı'ndan Finlandiya'ya yolcu etmiş ve otopark biletimi kaybettiğim için saatlerce hava limanından dışarı çıkamamıştım. Neyse ki bu defa otopark biletim ve dövizlerim kuruşuna kadar para çan-

tamdaydı. İçinde Almanya’da okuyan oğluma göndereceğim bir hayli döviz vardı.

Zihnimi ele geçiren olur olmaz düşünceler nedeniyle bazen bir şeyler kaybediyor bazen de nereye koyduğumu hatırlamıyor ve kaybettığımı sanıyordum. Bulunca da Nasreddin Hoca gibi seviniyordum. Postaneye mektup atmaya gittiğimde mektubu evde unuttuğum da oluyordu. Çoğunlukla da yazlık evimizin anahtarını almayı unuturdum. Tatili ipe çekip, güle oynaya yazlığa gelince kapıdan içeriye girememenin ne demek olduğunu anlamışsınızdır.

2000 yılında son çalışma yerim olan Sabancı Üniversitesi’nden evime dönerken korkunç bir trafik kazası atlattım. Yağmurlu bir gündü. Trafiğin en yoğun olduğu E5 karayolunda akşam saati arabamla eve dönüyordum. Birden direksiyon hâkimiyetini kaybettim ve yolun ortasında üç dairesel dönüşten sonra, seyrettiğim trafiğin ters yönünde araba stop etti.

Arabadan indiğimi ve birden yanımda üç genç adamın belirlediğini hatırlıyorum. Arabamı hemen kenara çektiler, benim akıl ve sağlık durumumu kontrol edip yola devam etmeme izin verdiler.

Arabamda ve bende hiçbir zarar ziyan olmadan mucizevi bir şekilde yoluma devam ettim. Tereyağından kıl çeker gibi atlattığım bu kaza kâbus gibiydi.

Yola devam ederken neden direksiyon hâkimiyetini kaybettiğimi anladım. Bütün dikkatimin direksiyonda olması gerektiğini kendi kendime telkin etmeye başladım. Evime geldiğimde böylesine bir tehlikenin eşliğinden salimen döndüğüm için şükrettim.

Şükrediyordum ama kâbuslar devam ediyordu. Zihnimden sonra bedenim de beni rahat bırakmadı. Kalp atışlarım hızlanıyor, tansiyonum yükseliyordu ve enerjim iyice tükenmeye başlamıştı. Bir gün son çalıştığım üniversitenin kurum doktorundan yardım istemeye gittiğimde kendimi aniden ambulansla buldum.

Almanya’da asistanlığım sırasında bir süre ambulans doktorluğu da yapmıştım ve bu görevi çok severdim. Acil vakalara gururla gider ve kendimi insanların yardımına koşan bir melek gibi hissederdim. Ancak bu araçta hasta olarak bulunmak o kadar keyifli olmamıştı.

Ambulansla getirildiğim hastanenin kalp uzmanı beni rahatlattı. Tetkikler sonucunda “strese bağlı kalp sorunları” yaşadığımı, ilaç tedavisine gerek görmediğini söyledi. Stresten uzak durmamı, çalışma

tempomu düşürmemi, çay ve kahveyi daha az tüketmemi önerdi. Bunun üzerine emekli olmaya karar verdim.

52 yaşında emekli oldum, iş stresinden uzaklaşmıştım ama yaşam devam ediyordu ve ben yaşamın stresıyla baş edemiyordum. Durmak bilmeyen zihnimle ve kontrol altına alamadığım duygularıyla nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum. Kalp uzmanına gitmeden önce, ABD’de psikoloji okuyan kızım; “Anne sen stresinle başa çıkamadığın için acı çekiyorsun” demişti. Kalp uzmanı da aynı şeyi söyleyince, stresle başa çıkmanın yollarını aramaya başladım.

Kızımız İstanbul’da bir “stres yönetimi” programının adresini yoladı ve 2003 yılında eşimle birlikte bu programa katıldık. Öğrendiğim bilgi ve deneyimleri uyguladığımda zihnim sakinleşiyor, kalp ritmim ve tansiyonum normale dönüyordu. Artık anahtar unutmuyor, cüzdan kaybetmiyorum ve araba kullanırken direksiyondan başka bir şey düşünmüyordum. Uygulamaları düzenli yaptığımda yaşam sevincim artıyor, enerjim yükseliyor ve huzura kavuşuyordum.

Kadim yoga bilimine dayanan altı günlük bir “farkındalık” programı sayesinde kaybettiğim doğal sağlığıma kavuşmaya başlamıştım. Programın içeriğinde güçlü bir nefes tekniği, sağlıklı yaşam hakkında evrensel bilgiler, bedeni esneten yoga hareketleri ve meditasyon vardı. Bütün bunlar insan sağlığı hakkında evrensel ve kadim bilgilerdi ve bana tıp fakültesinde öğretilmeyen bazı gerçekleri öğrenmeme yol gösterdi. Avrupa, Amerika ve Hindistan’a seyahat etmeye başladım. Yoga ve Ayurveda ile ilgili farklı eğitimlere katıldım, araştırmalar yaptım ve sertifikalar aldım. Stres yönetimiyle ilgili sementler, yoga ve nefes kursları vermeye başladım. Tıp fakültesinde öğrenmediğim bu bilgileri bir kitapta toplamaya karar verdim.

Kitap yazma serüvenim uzun sürdü. Yaptığım seyahatler ve aldığım eğitimlerle kendimi geliştirmeye çalıştım, emekliliğin de keyfini çıkarımdım. COVID-19’ a bağlı “pandemi” döneminde kitap çalışmalarım hızlandı. “İnsan bedeni”, “bireysel ve evrensel bütünlük”, “maneviyat”, “farkındalık”, “kronobiyoloji”, “biyolojik saat”, “sirkadiyen ritim”, “antiaging”, “nöroplastisite” gibi güncel konuların sağlıkla ilişkilerinin yanı sıra “sağlık” hakkında bazı sorulara da yanıt vermeye çalıştım. Örneğin “Sağlığınızı korumak için doğanıza uygun olmayan koşullar ve doğru bildiğiniz yanlışlardan nasıl kurtulursunuz?”, “Maneviyyatın beden sağlığıyla ve sağlığın dünya barışıyla ilgisi nedir?”

Dünya Sağlık Örgütü, “dünya barışı ve güvenliğini” sağlamak amacı ile kuruldu. Amaç hastalıkları kontrol altına alarak sağlıklı insan sayısını artırmak ve dünya güvenliğini sağlamaktı. Ancak bitmek tükenmek bilmeyen savaşlar önlenemedi, hastalıkların da önüne geçilemedi. Son olarak “koronavirüs” nedeniyle yaşadığımız “pandemi” döneminin yarattığı stresle başa çıkamadık ve korkularımızın esiri olduk. Dünyamızın nasıl güvensiz bir hale geldiğini gördük. Bu güveni yeniden sağlayıp, sağlığımızı nasıl koruyacağız? Elbette artık yaşam tarzımızı değiştirerek.

Tüm çağdaş bilim insanları, stresin ve korkunun esaretinden kurtulmak; sağlığımızı ve güvenliğimizi koruma altına almak için yaşam tarzımızı değiştirmemiz gerektiğini söylüyor. Stresli zihnimiz ve duygularımızla başa çıkmak için kadim bilimlerin, maneviyatın ve bütünsel (holistik) sağlığın önemi vurgulanıyor. Bu konularda bilimsel çalışmalar giderek ilerliyor. Tıp eğitiminin tekrar gözden geçirilmesi öngörülüyor. “Farkındalık” eğitiminin temel bilimler olarak okullarda öğretilmesi hayal ediliyor. Politikacıların ve özellikle de Dünya Sağlık Örgütü’nün, bilim insanlarına destek vermesi bekleniyor. Bireylerin de sorumluluk alması öngörülüyor. Sağlığımızın sorumluluğunu almanız için gereken konuları uzmanlık bilgilerim ve tıp fakültesinde öğrenmediğim konularla harmanlayıp bu kitapta topladım. Bilim ve ilimin el ele yürümesinin kaçınılmaz olduğunu anlatmaya çalıştım.

Bu kitabı okuyun, sağlık ve bütünlük içinde huzurlu, keyifle okuyun. Ne kadar çok insanın okumasını sağlarsanız; topluma hizmet etmiş ve dünya barışına katkı sağlamış olursunuz.

# İthaf

Bu kitabı rahmetli anne ve babama ithaf etmek istiyorum.

Sevgili babam Salim Naci Yaman, Kayseri Devlet Demiryolları'na memur olarak atanmış bir İstanbul efendisiydi. Kayserili Raife Benligil ile evlenmiş ve üç kız çocukları olmuştu. Ben ortancasıydım. Karşı komşumuz ve babamın meslektaşı Ahmet Amca'yla Zehra Teyze'nin beş oğlu vardı. Bizimkiler oğulları olmadığı için beni oğlumuz diye severlerdi. Babam okul takdir belgelerimi arkadaşlarına oğlumun diye gösterirdi. 47 yaşında kanser hastalığından yaşama veda ettiğinde ben 16 yaşındaydım ve ailenin erkeği olma sorumluluğum olduğunu hissettim.

Annem, Türkiye Cumhuriyeti'nin ve Atatürk'ün ilk öğretmenlerindendi. Bereli ve modern bir genç kız olan Raife Hanım öğretmenliği çok sevmişti. Ünlü milletvekilleri, doktorlar, mühendis öğrenciler yetiştirmişti. Ancak evlendikten ve hemen arka arkaya üç çocuk sahibi olduktan sonra kendisini eşi ve çocuklarına adadı. Erken yaşta dul kalan bu cumhuriyet kadını, tek başına üç genç kızını da okuttu ve meslek sahibi yaptı.

Varlıklı bir aile değildik, ancak annemin tutumu ve hayata bakış açısı sayesinde mutlu ve huzurlu yaşadık. Hayatında darıldığı, küskün ve kırgın olduğu kimse yoktu. Kimse hakkında konuşmazdı. Akıllı bir kadındı ve aklını hep güzel şeylere kullanırdı. Gençliğinde sosyal aktivitelerde çok bulundu. Topluma karşılıksız hizmet yanında yakınlarının da her zaman yardımına koşardı. Ailesinin tüm küskün, kırgın ve dargınlarını barıştırır, çok iyi arabuluculuk yapardı. 92 yaşında huzur içinde hayata gözlerini yumdu.

Üç kızını da kendisi gibi yetiştiren annemizle ve bizlere genç yaşta veda eden sevgili babamızla hep gurur duyduk. Onlara hayranlığımız ve sevgimiz sonsuz. Ruhları şad olsun.

# Teşekkür

Bu kitabı yazmamda bana bilgi ve ilhamın ilk kaynağı olan büyük üstat Sri Sri Ravi Shankar'a ve Yogacharya Krishan Verma'ya, onlarla tanışmama vesile olan kızım Arzu Özev'e;

Kitabımı bitirmem için beni devamlı cesaretlendiren ve birçok konuda bilgilendiren, akıl veren, teknolojik desteğini esirgemeyen, ayrıca kitabımın isim babası olan oğlum Ata Özev'e;

Kitap yazma sürecimde gösterdiği sabır ve destek için sevgili eşim Erhan Özev'e teşekkür ederim.

Ayrıca bu serüven boyunca bana ilham veren, beni destekleyen kardeşlerim Aysel ve Ayşe'ye, tüm arkadaşlarıma, dostlarıma, bilgisayar teknolojisinde desteğini esirgemeyen yeğenim Kemal Dumlupınar'a;

İllüstratör ve grafiker Naci Koç'a ve beni bu yetenekli grafikerle tanıştıran ve kitap yazma sürecimde hep benimle olan *Pozitif* dergisi eski yayın yönetmeni, *Mümkün* dergisi yayın yönetmeni sevgili Yaprak Gökçen Çetinkaya'ya teşekkür ediyorum. Ayrıca Doğan Novus yayın danışmanı sevgili Kevser Aycan Saroğlu'na, yayın yönetmeni ve editörüm sevgili Handan Akdemir'e, kitap kapağını tasarlayan sevgili Taylan Polat'a da teşekkür ederim.

Son olarak siz okurlarıma da teşekkür etmek istiyor ve kitabı başından sonuna kadar kesintisiz okumanızı diliyorum.

İyi ki hekimler var! Ama biz kendimiz sağlığımızı korumayı öğrensek daha iyi olmaz mı? Bir hastalığımız varsa tedavi olabilmek büyük bir lütuf ama asıl sağlığı korumak daha önemli değil mi? Neden asıl bunu öğrenmiyoruz? Neden tıp fakültelerinde hastalıkların nasıl tedavi edileceği öğretiliyor da sürdürülebilir bir koruyucu hekimlik daha az vurgulanıyor?

Peki sadece bedene bakarak sağlıklı kalmak mümkün mü? Ruh ve zihin sağlığı beden sağlığını nasıl etkiliyor? Hastalıkların şifasında hangi kaynaklara yönelmeliyiz? Ne yaparsak sağlıklı kalır, genç yaşarız?

“Doktorların yaptığı en büyük hata, ruhu düşünmeden yalnızca bedeni tedaviye teşebbüs etmek.” Platon’un bu sözü 50 yıllık deneyimli hekim Dr. Behice Özev’in kitabının özünü oluşturuyor.

Hastalısız bir beden, titreşimsiz bir nefes, stressiz bir zihin, kısıtlamalardan özgür bir akılla yaşayabilseniz daha mutlu daha keyifli bir ömür sürmez miyiz?

Dr. Behice Özev işte bu kitapta ‘tıp fakültelerinde öğretilmeyen’ sağlık bilgilerini okura açıyor? Neden hastalandığımızı, düşünce ve duyguların hastalıkları yaratmada ve iyileştirmedeki rolünü anlatmakla kalmıyor, sağlıklı kalmak için beslenmeden harekete, kadim öğretilerden modern bilgilere, meditasyondan nefes tekniklerine hayat kurtaran reçeteler veriyor.

**Bu kitaba ulaştığınız için çok şanslısınız. Çünkü tıp fakültelerinde öğretilmeyen ancak öğretilmesi gerekenleri öğreneceksiniz.**

tavsiye edilen  
KDV’siz  
satış fiyatı

₺ 62

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-8004-29-8



9 786258 004298

Doğan  
novus