

Yeni Başlayanlar için Medikal Mantarlar Rehberi

Yazan: Imge Reyhan
Naturopatik Aile Sağlık Koçu



Merhaba, ben Imge..

18 yaşında 4. evre kemik kanseri (Osteosarcoma) tanısı aldığımda, beslenmenin, yaşam tarzının sağlığını nasıl etkileyebileceği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Çok uzun ve çok zorlu bir tedaviden sonra kanseri atlattım, ancak bu süreçte vücudumda kalıcı izler kaldı. Mucizevi bir şekilde anne olmak ise, hem kendim hem de çocuklarım için sağlığımın kontrolünü kendi elime almam gerektiğini bana hatırlattı. Kanserle tekrar yüzleşme riskini göze alamazdım; bu yüzden bedenimin neden kanser geliştirdiğini, bunun birdaha olmasını engellemek için neler yapabileceğimi ve bedenimi her türlü hastalığa karşı nasıl daha dirençli hale getirebileceğimi anlamam gerekiyordu. .

Yıllar süren araştırmalar, okumalar ve eğitimlerin ardından sağlığımı doğal yollarla nasıl güçlendirebileceğimi öğrendim.

Sonrasında İngiltere'nin doğal tedavilerde bir numaralı okulu olan **Collage of Naturopathic Medicine**'den mezun olarak **Sertifikalı Naturopatik Sağlık Koçu** oldum.

Bu süreçte tıbbi mantarların inanılmaz faydalarını keşfettim. Bundan önce bildiğim tek mantar yemeklerde annemin kullandığı ve hiç sevmediğim birseydi. Öğrendikçe diyetime ekledim ve faydalarını görmeye başladım. Her okuduğum araştırmada, her aldığım eğitimde tıbbi mantarların sağlığa sunduğu katkılar karşıma çıktı. Bu güçlü mantarların bağıışıklığı destekleyen, vücudu dengeleyen ve genel sağlığı olumlu yönde etkileyen özelliklerini öğrenince, keşke kanser sürecimde ve hemen sonrasında bilseydim diye düşündüm

İşte bu yüzden bu rehberi hazırladım: Tıbbi mantarların şifa dolu dünyasını sizlere tanıtmak ve günlük hayatınıza nasıl kolayca dahil edebileceğinizi göstermek için...

Doğanın bize sunduğu bu mucizevi destekleri öğrenirken, sağlığınıza yapabilecekleri katkıları keşfetmiş olacaksınız.





Tıbbi Mantar Nedir?

Introduction

Tıbbi mantarlar, günlük yemeklerde sıkça kullandığımız mantarlarından farklı olarak, sağlığınıza benzersiz katkılar sunan özel bir gruptur.

Genel Sağlık Fikri

Mutfak mantarları önemli besinlerle genel sağlığınıza katkı sağlarsa, tıbbi mantarlar bundan çok daha fazlasını yapar. İçerdikleri biyoaktif bileşenler sayesinde bağışıklık sistemimizi destekler, vücut direncini artırır ve genel sağlığınıza üzerinde olumlu etkiler bırakır. Belki de mantarların en ilginç özellikleri, besleyici olmayan bileşenleridir—polisakkaritler, indoller, polifenoller ve karotenoidler gibi. Birçok çalışma, bu bileşenlerin antioksidan, anti-inflamatuar ve antikanser etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, tıbbi mantarların bağırsak sağlığına fayda sağladığını ve bu mantarların besin değerleri sayesinde birçok sağlık sorununun önlenmesinde ve tedavisinde doğal bir destekleyici olabileceğini gösteriyor.

Bu rehberde, tıbbi mantarların dünyasına gireceğiz ; onları sıradan mantarlardan ayıran özellikleri, sağlığa olan eşsiz faydalarını ve günlük yaşamınızda pratik olarak nasıl kullanabileceğinizi keşfedeceğiz. Hazırsanız, bu güçlü mantarların sağlık yolculuğunuzda nasıl önemli bir rol oynayabileceğini birlikte öğrenebiliriz.



Mantarların sırrı...

Dr. Ayşe Gülşah ÖZDEMİR

Mantarlar, en zorlu koşullarda hayatta kalma yetenekleriyle doğanın dayanıklı canlılarından biridir. Binlerce yıl boyunca farklı iklim, çevresel değişim ve doğal afetlere karşı direnç göstererek varlıklarını sürdürmüşlerdir. Bu direnç, onların eşsiz biyolojik yapılarından gelir; özellikle DNA onarımı ve melanin sentezi gibi doğal koruyucu mekanizmalar, mantarların zorlu şartlara adapte olmasını sağlar. Araştırmacılar, mantarların bu özelliklerinin insan sağlığı üzerindeki potansiyel faydalarını incelemekte ve dayanıklılık sırlarının bizlere nasıl ilham verebileceğini anlamaya çalışmaktadır.

Mantarlar, asırlardır geleneksel tıbbın en gizemli ve güçlü şifa kaynaklarından biri olarak kabul edilmiştir. Eski uygarlıklar, doğanın sunduğu bu mucizevi mantarları yalnızca besin değil, aynı zamanda birer ilaç olarak görmüş ve kullanmıştır. Çin'den Mısır'a, Azteklerden Japonya'ya kadar uzanan bu kadim bilgi, mantarların bağışıklık güçlendirme, enerji artırma, ruhsal denge sağlama ve uzun ömür destekleyici özellikleri nedeniyle nesiller boyu aktarılmıştır.

Mantarlar bağışıklık sistemimizi ihtiyaca göre hem artırma hem de düşürme yeteneğine sahiptir. Bu etkileşimde önemli rol oynayan biyoaktif bileşenlerden biri de polisakkaritlerdir. Bağışıklık sistemimiz zayıfladığında, onu güçlendirmek için devreye girerler; ancak bağışıklık sistemimiz aşırı aktif olduğunda, yani otoimmün hastalık durumunda ise vücudun tepkisini dengelemek için düzenleyici bir etki gösterirler.

Tıbbi mantarlar, bağışıklık sistemini dengede tutmaya yardımcı olurken, içerdikleri beta gluklanlar, polisakkaritler ve diğer biyoaktif bileşenler sayesinde güçlü bir anti-inflamatuar etki gösterirler. Bu özellikleriyle, birçok kronik hastalığın temel nedeni olan enflamasyonu azaltmada etkili olabilirler.



Hangi Mantar Neye iyi gelir?

Tıbbi mantarlar, sağlığını en iyi şekilde desteklemek için güçlü birer araçtır. Bu faydalardan maksimum düzeyde yararlanabilmek için doğru mantarları seçmek, uygun dozları bilmek gerekir. İşte farklı mantarların sağlığını nasıl katkı sağlayabileceği:

En Önemli 8 Tıbbi Mantar ve Kullanım Rehberi:

1. **Reishi Mantarı** – Adaptojen bir mantardır, yani vücudumuzun stresle bassetmesine yardımcı olur. Bağışıklık sistemini güçlendirmek ve stresi azaltmak için kullanılır.
2. **Turkey Tail (Hindi Kuyruğu) Mantarı** – immün düzenleyici , yenileyici , antiviral , anti-fungal , anti-enflamatuar ve anti-kanser özelliklere sahiptir.
3. **Chaga Mantarı** – Güçlü antioksidan özellikleriyle yaşlanma karşıtı etki gösterir.
4. **Shiitake Mantarı** – Kalp sağlığını destekler ve kolesterol seviyelerini dengeler.
5. **Maitake Mantarı** – Kan şekeri seviyesini ve hormonları düzenlemeye yardımcı olur, bağışıklığı artırır, sindirimi destekler ve anti-viral özelliklere sahiptir.
6. **Lion's Mane (Aslan Yelesi) Mantarı** – Beyin sağlığını destekler ve bilişsel fonksiyonları iyileştirir.
7. **Cordyceps Mantarı** – Enerji seviyelerini artırır ve atletik performansını destekler.
8. **Kaplan Sütü Mantarı** : Solunum sağlığını destekler, bağışıklığı güçlendirir ve alerji belirtilerini azaltır.

Reishi



Baslamadan Önce:Terpen nedir?

Terpenler, bitkilerde doğal olarak bulunan aromatik bileşiklerdir. Örneğin, domateslere kırmızı rengini veren likopen, bir tür terpendir ve güçlü antioksidan özelliklere sahiptir. Terpenlerin en karakteristik özelliklerinden biri, antioksidan değerleridir; ancak aynı zamanda meyvelerin, sebzelerin ve mantarların aroma ve renklerinden de sorumludurlar. Yüksek konsantrasyonlarda terpenlerin farmakolojik özelliklerinden bahsedebiliriz ve terapötik amaçlarla sıkça kullanılırlar.

Reishi'nin içeriğindeki terpen çeşitliliği, beta glukanlar ve polisakaritlerle birleşmiştir; bu yüzden Reishi 'ölümsüzlük mantarı' olarak bilinir. Bu mantar, yüksek konsantrasyonlarda ve çok çeşitli (ve çoğu benzersiz) terpenler barındırdığı için var olan en konsantre doğal antioksidan kaynaklarından biridir.

Reishi, genel sağlığı desteklemek, özellikle stres yönetimi, bağışıklık desteği ve daha iyi uyku için günlük olarak kullanılabilir. Genellikle çay, tentür veya kapsül şeklinde alınır ve en iyi rahatlatıcı etkisini görmek için akşam veya yatmadan önce kullanılması önerilir. Solunum desteği veya bağışıklık güçlendirmek için soğuk aylarda veya yüksek stres dönemlerinde düzenli olarak kullanabilirsiniz. Ürünün üzerindeki dozaj talimatlarına mutlaka uyun, çünkü etkinliği ürüne göre değişebilir.

Tıbbi mantarlar, çocuğunuzun bağışıklık sistemi ve zihinsel sağlığını güçlendirmenin en iyi yollarından biridir. Reishi içeren, çocuklar için uygun konsantrasyonda ve dozajda sıvı formda çocuk takviyeleri mevcuttur. Benim favorilerim, **Herb Pharm Immune Fortified** ve **Hifas da Terra'nın Dr. Immune Five Şurubu**.

Yaşa göre uygun doza bakmayı ve kullanılan bir ilaç veya özel sağlık durumu varsa kullanmadan doktorunuza danışmayı unutmayın!

Hindi Kuyruğu (Turkey Tail)



Hindi Kuyruğu mantarı, bağışıklık sistemimizi doğal yoldan desteklemek için harika bir seçenek olarak öne çıkar. Bu mantar, bağışıklık hücrelerimizi harekete geçirme konusunda çok etkilidir, özellikle de vücudumuzu enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı koruyan doğal öldürücü (NK) hücreler üzerinde etkilidir. Bu yüzden, bağışıklığını güçlendirmek isteyenler için harika bir doğal destek sunar.

1980'lerden bu yana Japonya'da kanser tedavisinde de kullanılan Hindi Kuyruğu mantarı, radyoterapi ve kemoterapi gören hastalara bağışıklık desteği sağlamak amacıyla tercih edilmiştir. Kanser tedavisi sürecinde hastaların bağışıklığını artırma ve iyileşme sürecine katkı sağlama yeteneği sayesinde doktorlar arasında popüler hale gelmiştir.

Ayrıca, bu mantar, kronik yorgunlukla mücadele eden ya da virüs kaynaklı hastalıklardan iyileşenler için de faydalıdır. Uzun süreli yorgunluk hissini hafifletir ve vücudun hastalıktan sonra toparlanmasına yardımcı olur. Hem bağışıklığı güçlendirme hem de enerji yenileme özellikleri ile bedenimizi destekleyen doğal bir dost diyebiliriz.

Tıbbi mantarlar, özellikle kanser gibi durumlarda, geleneksel tedavinin yerine geçmez; sadece destekleyici bir rol oynar. Özellikle kanserden korunma amacıyla herhangi bir takviye programına başlamadan önce, uygun dozajı belirlemek ve sağlık ihtiyaçlarınıza ve tedavinize uyumlu olduğundan emin olmak için bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir

Chaga



Chaga mantarı, yüksek miktarda ve çeşitli polisakkarit içeriği ile bilinen güçlü bir tıbbi mantardır. Bu polisakkaritler, bağışıklık fonksiyonunu destekleyen ve düzenleyen bileşiklerdir. Bağışıklık yanıtını dengeleyerek aşırı ya da yetersiz olmamasını sağlar. Bu özellik, genel bağışıklık sistemi sağlığı için özellikle faydalıdır ve vücudun hastalıklara karşı daha etkili bir şekilde savunma yapmasını destekler.

Chaga'nın içerdiği betulinik asit, özellikle kardiyovasküler sağlık için araştırmalarda dikkat çeken bir bileşiktir. Betulinik asidin, sağlıklı kan akışını teşvik ederek ve iltihaplanmayı azaltarak kalp fonksiyonlarını desteklediğine inanılmaktadır. Bu özellikleri, kalp sağlığını doğal yollarla desteklemek isteyenler için Chaga'yı değerli bir takviye yapar.

Ayrıca, Chaga'da hücresel düzeyde etkileşim sağlayan özel triterpenler bulunur. Bu triterpenler, hücrelerin sağlıklı DNA çoğalmasını teşvik eder; hücrelerin yenilenmesi ve onarımı için bu süreç hayati öneme sahiptir. Ayrıca, hasarlı hücrelerin programlı hücre ölümü olan apoptozu teşvik ederek potansiyel olarak zararlı hücreleri ortadan kaldırır. DNA desteği ve hasarlı hücrelerin temizlenmesi gibi ikili işlevleriyle Chaga, hem bağışıklık hem de hücresel sağlık için güçlü bir destektir.

Chaga'yı almak için en iyi zaman genellikle sabahlarıdır, çünkü kafeinin aksine huzursuzluk olmadan hafif bir enerji artışı sağlayabilir.

Shiitake



Introduction

Shiitake mantarı, binlerce yıldır Çin ve Japonya’da bağışıklık sistemini güçlendirme yeteneğiyle öne çıkan bir mantardır. Geleneksel Doğu tıbbında sadece bağışıklığı değil, cilt, karaciğer ve kalp sağlığını destekleyen bir şifa kaynağı olarak kabul edilir.

Bu mantar, tüm esansiyel amino asitleri ve demir, kalsiyum, çinko gibi önemli mineralleri içerir. Ayrıca, B vitaminleri, E vitamini ve provitamin D bakımından zengin olup, yüksek seviyelerde beta-glukan lentinan içerir. Lentinan, antikanser özellikleri ve bağışıklık desteği ile bilinir. Shiitake’nin antioksidan özellikleri hücreleri hasar ve iltihaptan koruyabilir. Aynı zamanda yüksek tansiyonu dengelemeye yardımcı olup, libido üzerinde olumlu etkiler gösterir, bu nedenle doğal bir afrodisyak olarak kabul edilir. Taze veya kuru haliyle yemeklere ekleyebilir ya da takviye formunda kullanabilirsiniz, böylece sağlıklı bir günlük rutine kolayca dahil edebilirsiniz.

Maitake



Introduction

3

4

5

6

Maitake mantarı, Reishi ve Shiitake ile birlikte geleneksel Çin tıbbında yaygın olarak sağlık desteği ve adaptogen olarak kullanılan popüler bir tıbbi mantardır. Özellikle insülinle ilişkili hastalıklara karşı koruyucu bir etkisi vardır ve diyabet, PCOS ve bazı kanser türlerine karşı vücudu destekler. İçeriğindeki bileşikler, beyaz kan hücrelerinin aktivitesini ve üretimini artırarak zararlı bakteri ve organizmalarla savaşmaya yardımcı olur, böylece bağışıklık sistemini güçlendirir.

Adaptogen özelliği sayesinde Maitake, vücudun çevresel ve psikolojik strese uyum sağlamasına destek olur. Sinir sistemi, endokrin sistemi ve stres yönetiminden sorumlu böbrek üstü bezlerini destekleyerek stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılığı artırır.

Maitake aynı zamanda güçlü bir antioksidan kaynağıdır; bu da oksidatif stresi azaltarak vücudu özellikle beyin ve kalp sağlığı açısından korur.

Kadınlar için de faydalıdır, çünkü PCOS ve diğer hormon dengesizlikleriyle ilgili konularda destekleyici olarak öne çıkmaktadır.

Aslan Yelesi (Lion's Mane)



Aslan yelesi mantarı, beyin sağlığını destekleyen ve ‘‘Doğanın Nöronlar için Besini’’ olarak bilinen bir mantardır. İçeriğinde beta-glukanlar, hericenonlar, ergosterol (provitamin D2) ve doğal GABA gibi birçok aktif bileşik bulunur. Bu bileşikler, bağırsak ve beyin arasındaki bağlantıyı destekleyerek hem sindirim hem de beyin sağlığına katkıda bulunur.

Aslan Yelesi, sinir büyüme faktörünü (NGF) teşvik ederek sinir hücrelerinin büyümesini ve yenilenmesini sağlar. Bu özellikleri, Alzheimer gibi nörolojik hastalıklara karşı koruyucu olabilir. Ayrıca, neurogenesis, yani beyin nöronlarının yeniden bağlanması destekleme yeteneğiyle, hafızayı güçlendirme ve bilişsel işlevleri artırma konusunda etkilidir. Bu nedenle demans, Parkinson ve Alzheimer gibi hastalıkların ilerlemesini yavaşlatmak amacıyla tercih edilir.

Sinir sisteminin yeniden yapılanmasını destekleyen Lion's Mane, özellikle uzun süreli veya ani stresin sinir sistemi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilir. Aynı zamanda bağışıklık sisteminin işlevini güçlendirmesi sayesinde genel sağlık ve dayanıklılığa katkı sağlar. Bağışıklık ve sindirim sağlığını destekleyen özellikleriyle Aslan Yelesi Mantarı, günlük yaşantıya doğal bir beyin ve sinir sistemi destekleyicisi olarak eklenebilir.

Cordyceps



Cordyceps mantarı, doğal enerji ve canlılık sağlayan bir mantar olarak bilinir ve yorgunluğu azaltmada etkilidir. Sert ortamlarda yetiştiği için dayanıklılık kazanmış olan Cordyceps, oksijen alımını artırarak hücrelerde enerji üreten ATP seviyesini yükseltir. Bu özelliği sayesinde atletler tarafından sıkça tercih edilir; kardiyovasküler sağlığı destekler, yorgunluğu azaltır ve fiziksel toparlanmayı hızlandırır.

Ayrıca Cordyceps, bağışıklık sistemini düzenler ve adaptogen özelliklere sahiptir, bu da vücudun strese uyum sağlamasına yardımcı olur. T hücrelerinin üretimini teşvik eder ve bazı kanser hücrelerinin büyümesini yavaşlatır. Geleneksel olarak lösemi, kolon, meme ve prostat kanserleri gibi birçok kanser türünde destekleyici olarak kullanılır.

Yüksek antioksidan içeriği ile Cordyceps, hücreleri serbest radikallerden korur ve genel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Aynı zamanda üreme sağlığını destekler, libido ve hormon dengesi üzerinde etkili olur. Hormonal dengeyi sağlayarak endokrin sistemi destekler ve metabolik sağlığı iyileştirir.

Sonuç olarak, Cordyceps geleneksel Çin ve Tibet tıbbında çok yönlü faydaları ile öne çıkan, yorgunluk azaltıcı, bağışıklık destekleyici ve hormonal denge sağlayıcı özellikleriyle sağlıklı yaşamı destekleyen bir mantardır.

Kaplan Sütü Mantarı



Kaplan Sütü Mantarı, 400 yılı aşkın tıbbi geçmişiyle özellikle solunum sağlığı için güçlü bir doğal destek olarak bilinir. Öksürük, astım, sinüzit, bronşit ve soğuk algınlığı gibi solunum sorunlarını hafifletmeye yardımcı olur. Bu mantarın yeraltında büyüyen beyaz renkli yumrusu, solunum sistemine iyi gelen (1,3)-(1,6)-Beta-D-Glukan gibi biyolojik aktif bileşikler içerir.

Aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendiren Kaplan Sütü Mantarı, alerji belirtilerini azaltarak hastalıklara karşı koruma sağlar. Klinik olarak test edilen bu mantar; anti-astım, anti-enflamatuvar, antioksidan, antimikrobiyal ve anti-tümör özellikleriyle genel sağlık için çok yönlü bir destek sunar.

Reishi mantarı ailesine ait olan Kaplan Sütü Mantarı, doğal yollarla solunum sağlığını ve bağışıklığı güçlendirmek isteyenler için ideal bir tercihtir.

Solunum yolu desteği için içerisinde Kaplan Sütü mantarı olan benim tercih ettiğim takviye **Lignosus** markası

Referanslar:

Neurotrophic properties of the Lion's mane medicinal mushroom,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24266378/>

Potential of Mushroom Compounds as Immunomodulators in Cancer Immunotherapy
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5937616/>

A Potential Natural Source of Anti-Inflammatory Compounds for Medical Applications
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4258329/>

Medicinal Mushroom Supplements in Cancer: A Systematic Review of Clinical Studies
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36995535/>

Medicinal Mushrooms: Ancient Remedies Meet Modern Science
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4684114/>

A Potential Natural Source of Anti-Inflammatory Compounds for Medical Applications
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4258329/>

Effect of tiger milk mushroom (*Lignosus rhinoceros*) supplementation on respiratory health
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34083710/>

Clinical utility and safety of *Ganoderma lucidum* extract in Acute Lymphoblastic Leukemia
<https://kuleuvencongres.be/ESDPPP2017/articles/posters-1/poster52>

Structural diversity and bioactivity of polysaccharides from medicinal mushroom *Phellinus* spp.: A review
<https://www.sciencedirect.com/topics/biochemistry-genetics-and-molecular-biology/medicinal-mushroom>

Kullanım ve Güvenlik

Tıbbi mantarlar besin niteliğinde doğal ürünlerdir ve mantar alerjisi olmayan hemen herkes tarafından son derece iyi tolere edilir. Sağlık rutininize eklediğiniz her yeni şey gibi, tıbbi mantarları da küçük dozlarla başlayarak yavaşça artırmanız önemlidir; böylece vücudunuzun nasıl tepki verdiğini gözlemleyebilir ve uyum sağlamasına fırsat tanıyabilirsiniz. Çok nadir durumlarda, ağır otoimmün hastalıkları olan bireylerde ters reaksiyonlar görülebilir; ancak bu son derece nadir bir durumdur.

- 1. Dozaj ve Ürün Bilgilerini Kontrol Edin:** Ürünü güvenli bir şekilde kullanmak için etiket üzerindeki talimatlara uygun olarak dozajı dikkatle okuyun ve uygulayın. Mantar türüne ve konsantrasyonuna göre dozaj değişebileceğinden, üreticinin önerdiği dozları takip etmek önemlidir.
- 2. Yüksek Kaliteli Ekstraktları Seçin:** En etkili sonuçları elde etmek için tentür, toz veya kapsül formundaki ekstraktları tercih edin. Ürünün sadece mantarın meyve gövdesini (en yüksek aktif bileşenleri içeren kısmı) içerdiğinden emin olun; miselyum veya tahıl dolgu maddesi olmamalıdır. Kaliteli ekstraktlar genellikle 1:10 oranında hazırlanır, yani 1 kg ekstrakt için 10 kg mantar kullanılır.
- 3. Ekstraksiyon Yöntemini İnceleyin:** Bazı markalar su ile, bazıları alkolle ekstraksiyon yapar. En iyi takviyeler, mantarın tüm faydalı bileşenlerini elde etmek için hem su hem de alkolle yapılan çift ekstraksiyon yöntemini kullanır. Ürünün ekstraksiyon yöntemi hakkında bilgi almak için etiket veya markanın web sitesini kontrol edin.
- 4. Temiz ve Sertifikalı Ürünleri Tercih Edin:** Sağlık standartlarına uygun şekilde yetiştirilmiş ve işlenmiş tıbbi mantarları seçin. Organik, ağır metal testi yapılmış ve GDO'suz sertifikalarına sahip ürünler temiz ve güvenli bir seçim sağlar. Ayrıca, markanın laboratuvar test sonuçlarını açıkça paylaşması ve mantarların yetiştirildiği yer hakkında bilgi vermesi kalite konusunda ek güvence sunar.

Bu güvenli kullanım rehberi ile tıbbi mantarları sağlık rutininize güvenle dahil edebilir, ürünün kalitesinden emin olarak sağlığınıza katkı sağlayabilirsiniz.

Bu rehberdeki bilgiler, nitelikli bir sağlık profesyoneli ile birebir ilişki kurmanın yerine geçmez ve tıbbi tavsiye niteliği taşımaz.



Tıbbi mantarlar, sağlığımızı desteklemek için doğanın sunduğu birçok harika yolun sadece bir kısmı.

Eğer kendinizin ve ailenizin sağlığını doğal yollarla nasıl glendirebileceğinizi öğrenmek isterseniz veya bu konuda rehberliğe ihtiyaç duyarsanız, size yardımcı olmaktan mutluluk duyuyorum.

Daha fazla bilgi almak ve birlikte sağlığınız ve kendinizi daha iyi, enerjik ve mutlu hissetmeniz için neler yapabileceğimizi konuşmak için bana imgezbek@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

HOLISTIKANNE



CNM Health Coach

QUALIFIED HEALTH COACH

ANP | Association of
Naturopathic
Practitioners

HEALTH COACH