

Prof. Dr. Canfeza Sezgin – Ayhan Ercan

# SÜPER GIDALARLA

BAĞIŞIKLIK  
NEDİR?



NASIL  
GÜÇLENDİRİLİR?

# SÜPER BAĞIŞIKLIK

hayykitap

**20** Soru  
Cevap  
Süper Gıda  
İŞTE 2020'NİN FLAŞ KİTABI

Hayykitap - 761  
Hayat Güzeldir - 97

**Süper Gıdalarla Süper Bağışıklık**  
Prof. Dr. Canfeza Sezgin  
Ayhan Ercan

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya  
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-60-0  
1. Baskı: İstanbul, Temmuz 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.  
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B  
Güneşli - İstanbul  
Sertifika No: 45464  
Tel: 0212 630 64 73

**Hayykitap**  
Zeytinolu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.  
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul  
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51  
info@hayykitap.com  
www.hayykitap.com  
facebook.com/hayykitap  
twitter.com/hayykitap  
instagram.com/hayykitap  
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları  
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.  
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,  
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

# SÜPER GIDALARLA SÜPER BAĞIŞIKLIK

**Prof. Dr. Canfeza Sezgin**  
**Ayhan Ercan**

### Prof. Dr. Canfeza Sezgin

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi 1993 mezunudur. 1999 yılında aynı fakültede İç Hastalıkları Uzmanı, 2001 yılında Tıbbi Onkoloji Uzmanı, 2006 yılında Tıbbi Onkoloji Doçenti, 2013 yılında da Tıbbi Onkoloji Profesörü unvanını almıştır. Mart 2016'da Biruni Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde Tıbbi Onkoloji Kliniği'nin kurulmasına öncülük etmiştir. Halen İstinye Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ABD'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Kanserin tıbbi tedavisinin yanı sıra tamamlayıcı tedavilerinin de beraber uygulandığı integratif tedavileri yürütmektedir. Kanserde kişiye özel tedavi planlaması, immünoterapi, kanser aşılı, Küba aşısı, ozon uygulaması, kanserin derin doku hipertermi tedavisi, bitkisel tedavi, yüksek doz C vitamini uygulaması, hedefe yönelik yeni nesil tedaviler ile ilgilenmektedir. Meslek hayatına İstanbul'da devam etmektedir.

Kendisinin özellikle kanser hücre hatları üzerinde yapılmış araştırmaları, meme kanseri başta olmak üzere çeşitli konularda yazılmış yüzü aşkın uluslararası ve ulusal dergilerde yayımlanmış makaleleri, kitap bölümleri ile toplantılarda sunulmuş araştırmaları bulunmaktadır.

Kanserde tamamlayıcı tıp uygulamaları konusuna özel ilgisi olması nedeni ile 2006 ve 2016 yılında fitoterapi eğitimini, 2007 yılında hipnoz eğitimini tamamlamıştır. 2016-2020 yıllarında T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yetkilendirmesi ile tıp doktorlarına yönelik Bezmialem Üniversitesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Medipol Üniversitesi'nde düzenlenen sertifikalı fitoterapi eğitiminde "Onkolojide Fitoterapi" eğitimini vermiştir.

2016 yılında Almanya'da Kanserde Tamamlayıcı Hipertermi Tedavi Eğitimi'ni almıştır. 2017 yılında Ozon Uygulaması Eğitimi'ni tamamlamıştır.

Bitkisel ürünler ile ilgili ARGE çalışmaları yapmakta olup İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü'nde 5 yıllık araştırma sonucu geliştirdiği "zerdeçal karabiber tarçın sıvı ekstraktı", "teknolojik ürün" sertifikası almıştır. Ayrıca dünyada ilk defa geliştirilen nanoteknolojik çift katmanlı "curcumin/piperin" in patentini almış, bu ürünle yapılan 2 adet in vitro

bilimsel makaleyi ARGE ekibiyle beraber yayımlamıştır. Halen çalışma arkadaşlarıyla beraber Yeditepe Üniversitesi'nde hayvan çalışmasını yürütmektedir.

*Hangi Kansere Hangi Bitki?* isimli kitabı 2010 yılında yayımlanmıştır. Türkiye'nin kendi alanında uzman 13 bilim insanı ile birlikte yazdığı *Kansere Çözüm Var* isimli kitabı da 2011 yılında basılmıştır. 2012 yılında *Türkiye Klinikleri Dergisi* Tıbbi Onkoloji Özel Sayısı olan "Onkolojide Tamamlayıcı-Destek Tedaviler Özel Sayısı Editörlüğü"nü yapmıştır. 2016 yılında 952 sayfadan ve 2000'i aşkın bilimsel referanstan oluşan, *Tam Şifa* isimli kitabı yayımlanmıştır. *Tam Şifa* isimli kitapta, hastalıklarla mücadelede yaşam/beslenme değişiklikleri, tıbbi tedaviler ve bitkisel reçetelere yer verilmiştir.

Mart 2019'da kanser ile ilgili en çok merak edilen konuların ve iyileşen gerçek hasta hikâyelerinin paylaşıldığı *Kanserde Doğru Bilinen Yanlışlar* isimli kitabı yayımlanmıştır. Kitapta bilimsel kanser tedavileri ve tamamlayıcı tedavilerle iyileşen gerçek vaka sunumlarına da yer verilmiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı'nın Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Bilimsel Danışma Kurulu'nda görev almaktadır. 2017 yılında kurulan Fitoterapi Derneği'nin başkanlığını yürütmektedir. Uluslararası Klinik Hipertermi Derneği Yönetim Kurulu üyesidir.

### Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

*Süper Gıdalarla Süper Bağışıklık*, (ortak yazarlı), Temmuz 2020

*Kanserde Doğru Bilinen Yanlışlar*, Mart 2019

*Tam Şifa*, Nisan 2016

*Kansere Çözüm Var* (ortak yazarlı), Ekim 2011

*Hangi Kansere Hangi Bitki*, Eylül 2010

### Ayhan Ercan

4 Kasım 1970 yılında İstanbul'da doğmuştur. Çocukluk döneminde, okul tatillerini babası Recep Bey'in Eminönü'ndeki aktar dükkânında, tıbbi bitkilerin kaynağında şifalı bitkileri, şifalı otları, baharatları öğrenerek geçirmiştir. Babasının vefatından sonra işletmeyi kendi üzerine alarak baba mesleğini devam ettirmiş, bitkiler ve etkileri üzerinde çeşitli araştırmalar yapmıştır.

Kısacası, aktarlık mesleği aile mesleği olduğundan dolayı doğduğu günden bu yana bitkiler ile iç içe olan Ayhan Ercan TABDER'in (Tüm Aktar Baharatçı Tıbbi ve Aromatik Bitki Yetiştiricileri Derneği) fikir babası olduğu gibi başkanlığını da 11 yıldır sürdürmektedir.

Aktar ve baharatçıların günümüz şartlarına ayak uydurmasını sağlayıp meslekte kalite çitasını yükseltmek adına birçok çalışmaya imza atmış, ülkemizde ilk kez aktar ve baharatçıların devletimiz tarafından tanınmasını ve derneğin temsil hakkına sahip olmasını sağlamıştır. Dernek ve meslek grubu üyeler için çeşitli eğitim faaliyetleri düzenlemesini sağlayıp konusunda uzman doktor, eczacı, kimya mühendisi, gıda mühendisi ve tıbbi ve aromatik bitki uzmanlarınca aktarların bilinçlenmesi adına organizasyonlara imza atmıştır. TABDER başkanı olarak mesleki konularda çıkarılan kanun çalışmalarının yürütüldüğü komisyonlarda fiilen görev almaktadır.

Ayhan Ercan, 1999 yılında kendi hazırlayıp sunduğu 39 bölüm televizyon programı çekmiş, 2000 yılından bugüne dek beş yüzden fazla tv programına konuk olarak katılıp toplumun aydınlanmasında büyük rol oynamıştır. Yanlış bilinenleri düzeltmek ve halkımızı aydınlatmak adına birçok tv programına katılan Ayhan Ercan, yabanmersini diye satılan yapay şekerli ürünleri deşifre etmiş, altınçilek meyvesini halkımıza ilk kez sunmuş ve faydalarını anlatmış, Himalaya tuzunu ilk kez anlattığı gibi rafine tuzlar konusunda halkımızı bilinçlendirmiş ve tansiyon hastalarının zeytin, turşu, balık gibi tuzlu ve salamuralı ürünlerle barışmasını sağlamıştır.

Özellikle yoğunluğunun az olduğu yaz sezonunda Anadolu'nun fakir orman köylüleriyle bir araya gelerek köylüleri şifalı bitki toplama,

kurutma yöntemleri konusunda eğiterek ve köylülerin ürünlerini pazarlamaları konusunda yön göstererek kendi sosyal sorumluluk projesini gerçekleştirmeye başlamıştır.

### Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

*Süper Gıdalarla Süper Bağışıklık*, (ortak yazarlı), Temmuz 2020

*Çocuklar İçin Süper Gıdalar*, Nisan 2018

*Doğal Süper Gıdalar*, Kasım 2016

*Bu kitap, yeni koronavirüs pandemisi döneminde  
sevdiklerinden uzakta hastaları için mücadele eden  
kahraman sağlık çalışanlarına ithaf edilmiştir.*

## İçindekiler

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Önsöz .....</b>                                                           | <b>19</b> |
| <br><b>Birinci Bölüm:</b>                                                    |           |
| <b>BAĞIŞIKLIK NEDİR, NASIL GÜÇLENDİRİLİR? .....</b>                          | <b>23</b> |
| <b>1. Bağışıklık Nedir? .....</b>                                            | <b>25</b> |
| Doğuştan gelen bağışıklık .....                                              | 26        |
| Kazanılmış bağışıklık sistemi .....                                          | 26        |
| <b>2. Bağışıklığın Bileşenleri Nedir? .....</b>                              | <b>27</b> |
| <b>Hücresel Bileşenler .....</b>                                             | <b>27</b> |
| Fagositler .....                                                             | 28        |
| Mast hücreleri .....                                                         | 36        |
| Lenfositler .....                                                            | 36        |
| <b>Doku-Organ Bileşenleri .....</b>                                          | <b>41</b> |
| Lenf sistemi .....                                                           | 41        |
| Dalak .....                                                                  | 41        |
| Kemik iliği .....                                                            | 42        |
| Timüs .....                                                                  | 42        |
| <b>Salgısal (Humoral) Bağışıklık .....</b>                                   | <b>43</b> |
| <b>Doğal Bariyerler ve Flora Bakterileri-Mikrobiyom (İkinci Beyin) .....</b> | <b>43</b> |
| <b>3. Sistem Nasıl İşler? .....</b>                                          | <b>45</b> |
| Bağışıklık sisteminin hayati bir rolü vardır .....                           | 45        |
| <b>4. Hangi Faktörler, Hangi Mekanizmayla Bağışıklığı Zayıflatır? .....</b>  | <b>47</b> |
| Stres .....                                                                  | 47        |
| Yalnızlık .....                                                              | 48        |
| Hareketsiz yaşam tarzı .....                                                 | 49        |
| Aşırı egzersiz yapmak .....                                                  | 50        |
| Tütün mamulleri ve nikotin içeren e-sigara içilmesi .....                    | 51        |
| Ultraviyole (UV)-morötesi radyasyon .....                                    | 53        |
| Erkek cinsiyette olmak .....                                                 | 54        |
| Beslenme .....                                                               | 55        |

|                                                                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Alkol tüketimi .....                                                                                                                                                           | 56        |
| Matem ve keder .....                                                                                                                                                           | 57        |
| Yaşlanma .....                                                                                                                                                                 | 58        |
| İlaç kullanımı .....                                                                                                                                                           | 59        |
| Ağız hijyeninin bozuk olması .....                                                                                                                                             | 61        |
| <b>5. Zayıf Bağışıklık Ne Gibi Sonuçlar Doğurur? Kronik/Dejeneratif Hastalıklarda Görülen Bağışıklığın Tersine Çalışması Durumu Zayıf Bağışıklığın Bir Sonucu mudur? .....</b> | <b>62</b> |
| Zayıf bağışıklık sistemi ne gibi sonuçlar doğurur? .....                                                                                                                       | 62        |
| Farklı bağışıklık sistemi bozuklukları nelerdir? .....                                                                                                                         | 63        |
| Sık olarak soğuk algınlığı geçirmek .....                                                                                                                                      | 64        |
| Sık olarak sindirim sistemi yakınması yaşamak .....                                                                                                                            | 64        |
| Yara iyileşmesinin yavaş olması .....                                                                                                                                          | 64        |
| Her yıl sık enfeksiyon geçirilmesi .....                                                                                                                                       | 65        |
| Kendini daima yorgun hissetmek .....                                                                                                                                           | 65        |
| İki uçlu duyudurum bozuklukları (bipolar manik depresif bozukluk) .....                                                                                                        | 66        |
| Kronik/dejeneratif hastalıklarda görülen bağışıklığın tersine çalışması durumu zayıf bağışıklığın bir sonucu mudur? .....                                                      | 67        |
| Peki bağışıklık sisteminin işlevi olan iltihabi yanıt nedir? .....                                                                                                             | 68        |
| Kronik-müzmin iltihap .....                                                                                                                                                    | 69        |
| İltihabın önlenmesi .....                                                                                                                                                      | 72        |
| <b>6. Bağışıklık Sistemine Hangi Faktörler Yardımcı Olur? .....</b>                                                                                                            | <b>74</b> |
| El yıkama .....                                                                                                                                                                | 74        |
| Uyku ritmi .....                                                                                                                                                               | 75        |
| Gıdalardan alınan besinler ve emniyetli gıda tüketimi .....                                                                                                                    | 76        |
| Kortizol seviyelerinin düşürülmesi .....                                                                                                                                       | 79        |
| Aşıların yapılması .....                                                                                                                                                       | 79        |
| Takvim yaşından hızlı yaşlanmamak .....                                                                                                                                        | 82        |
| Temiz su tüketilmesi .....                                                                                                                                                     | 83        |
| Stres ve bağışıklık sistemi .....                                                                                                                                              | 84        |
| Stresin neden olduğu sorunlar .....                                                                                                                                            | 87        |
| Stres seviyenizi nasıl daha iyi yönetebilirsiniz? .....                                                                                                                        | 88        |
| Bağışıklık sisteminizi desteklemek için haftada 1-2 defa düzenli seks yapın .....                                                                                              | 91        |

|                                                                                                                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Düzenli egzersizle bağışıklık sistemi nasıl artırılır? .....                                                                                                                            | 92         |
| Bağışıklık sisteminizi artırmak için bitkisel/vitamin/mineral takviye kullanımı .....                                                                                                   | 94         |
| <b>7. Güçlü Bağışıklık Ne Gibi Sonuçlar Doğurur? Çok Güçlü Bağışıklığın Zararı Var mıdır? Hangi Hastalıklarda Bağışıklığı Güçlendirici İlaçlar/Takviyeler Alınması Önerilmez? .....</b> | <b>103</b> |
| Tip 1 şeker hastalığı .....                                                                                                                                                             | 105        |
| İltihaplı eklem romatizması (Romatoid artrit) .....                                                                                                                                     | 105        |
| Sedef hastalığı/psöriyatik artrit .....                                                                                                                                                 | 105        |
| Multipl skleroz (MS) .....                                                                                                                                                              | 105        |
| Sistemik lupus eritematozus (SLE) .....                                                                                                                                                 | 106        |
| Enflamatuar bağırsak hastalığı (IBH) .....                                                                                                                                              | 106        |
| Addison hastalığı .....                                                                                                                                                                 | 106        |
| Graves hastalığı .....                                                                                                                                                                  | 106        |
| Sjögren'in sendromu .....                                                                                                                                                               | 107        |
| Hashimoto tiroiditi .....                                                                                                                                                               | 107        |
| Miyastenia gravis .....                                                                                                                                                                 | 107        |
| Otoimmün vaskülit .....                                                                                                                                                                 | 107        |
| Pernisiyöz anemi .....                                                                                                                                                                  | 107        |
| Çölyak hastalığı .....                                                                                                                                                                  | 107        |
| <b>8. Akut Enfeksiyon Nedir? Hangi Hastalıklar Akut Enfeksiyon Sınıfında Yer Alır? .....</b>                                                                                            | <b>109</b> |
| Solunum yolu viral enfeksiyonları .....                                                                                                                                                 | 109        |
| Yeni koronavirüs enfeksiyonu (COVID-19) .....                                                                                                                                           | 110        |
| Viral cilt enfeksiyonları .....                                                                                                                                                         | 110        |
| Gıda kaynaklı viral enfeksiyonlar .....                                                                                                                                                 | 111        |
| Cinsel yolla bulaşan viral enfeksiyonlar .....                                                                                                                                          | 112        |
| Akut viral bir enfeksiyon .....                                                                                                                                                         | 113        |
| Bakteriyel enfeksiyonlar .....                                                                                                                                                          | 115        |
| Mantar enfeksiyonları .....                                                                                                                                                             | 116        |
| Paraziter enfeksiyonlar .....                                                                                                                                                           | 117        |
| Enfeksiyon nedeni ile hayatını kaybeden tarihi şahsiyetler .....                                                                                                                        | 118        |
| <b>9. Akut Enfeksiyonlardan Korunmamızın veya Tedavisine Destek Olmamızın Bir Yolu Var mı? .....</b>                                                                                    | <b>121</b> |

|                                                                                                                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Solunum yolunu etkileyen akut enfeksiyonlarda tamamlayıcı tedavi ve destek tedavisi önerileri.....                                                                                  | 121        |
| Akut bronşit ve öksürük karışımı .....                                                                                                                                              | 124        |
| Bronşit ve akciğer amfizeminde kuvvetli balgam inceltici karışımı ...                                                                                                               | 125        |
| Balgam inceltici ve enflamasyon önleyici karışımı .....                                                                                                                             | 125        |
| Balgam söktürücü karışım-1 .....                                                                                                                                                    | 125        |
| Balgam söktürücü karışım-2 .....                                                                                                                                                    | 126        |
| Papatya çayı .....                                                                                                                                                                  | 126        |
| Akut bronşit çayı .....                                                                                                                                                             | 126        |
| Öksürüğe karşı çay karışımı (Alman standart kayıtlarına göre) .....                                                                                                                 | 126        |
| Göğüs yumuşatıcı çay karışımı (Alman farmakopesine göre) .....                                                                                                                      | 127        |
| Öksürük ve bronşit için çay karışımı .....                                                                                                                                          | 127        |
| Akut enfeksiyona bağlı ateş yüksekliğinde tamamlayıcı ve destek tedavi önerileri .....                                                                                              | 128        |
| <b>10. COVID-19 (Korona Virüs) Akut Bir Enfeksiyon mudur? .....</b>                                                                                                                 | <b>130</b> |
| <b>11. COVID-19 (Korona Virüs) Tedavisinde C Vitamininin Etkili Olduğu Söyleniyor, Bu Nasıl Uygulanıyor? Başka Hangi İlaçlar/ Takviyeler Bu Hastalığın Tedavisinde Etkin? .....</b> | <b>133</b> |
| C vitamininin Covid-19 tedavisinde kullanılmasının yararı ve kullanım şekli .....                                                                                                   | 133        |
| Başka hangi ilaçlar/takviyeler bu hastalığın tedavisinde etkin? .....                                                                                                               | 135        |
| COVID-19 enfeksiyonunda bitkisel tedaviler ve fitokimyasal destekler..                                                                                                              | 141        |
| COVID-19 enfeksiyonuna karşı faydalı olabilecek bitkiler ve doğal bileşenler .....                                                                                                  | 145        |
| <b>12. COVID-19 (Korona) Virüsüne Karşı Bağışıklık Kazanırsak Bir Daha Yakalanmaz mıyız? .....</b>                                                                                  | <b>152</b> |
| COVID-19'a özel bağışıklık antikorlarının değerlendirilmesi .....                                                                                                                   | 153        |
| <b>13. COVID-19 (Korona Virüs) ve Diğer Salgın Hastalık Virüslerine Karşı Vitamin, Mineral, Süper Gıda Destegi ile Korunma, Kalkan Oluşturma Şansımız Var mı? .....</b>             | <b>156</b> |
| Öneriler .....                                                                                                                                                                      | 158        |
| Enfeksiyonlara karşı tüketilecek süper gıdalar .....                                                                                                                                | 159        |
| <b>14. Kronik Enfeksiyon Nedir? Hangi Hastalıklar Kronik Enfeksiyon Sınıfında Yer Alır? .....</b>                                                                                   | <b>164</b> |

Prof. Dr. Canfeza Sezgin – Ayhan Ercan

## SÜPER GIDALARLA SÜPER BAĞIŞIKLIK

Gerçekçi olalım... İnsanlığın bundan sonraki mücadelesi bağışıklık sistemi ve enfeksiyon ajanları arasında olacaktır. Covid-19 virüsüne karşı etkin bir antiviral ilaç bulunmaması, aşı geliştirilmesi için zaman gerekmesi ve geliştirilse bile virüsün mutasyon geçirip aşının etkili olmama riski gibi konular tamamlayıcı tedavilere ihtiyaç doğurmaktadır.

Bağışıklık sistemimiz muhteşem bir organizasyondur. Daha önce hiç karşılaşmadığımız bir zararlı bakteri veya virüsle temas ettiğimizde buna cildimiz, vücut salgılarımız ve mikrobiyom adı verilen ve toplam 100 trilyon mikroptan oluşan doğal bariyerimizle cevap veririz. Eğer yabancı virüs veya bakteri bu savunmaları geçerse, beyaz kan hücrelerimizle uğraşması gerekir. Daha sonra bağışıklık sistemimizin bel kemiği olan lenfositler olay yerine çağrılır. Sayıları ve fonksiyonları yeterliyse, virüs ve zararlı bakterileri 'özel tim' gibi tek tek saptar ve öldürürler ve bu zararlıların eşkâlini hafızalarına alırlar. Böylece, eğer daha sonra bunlarla tekrar karşılaşsak, farkına bile varmadan bağışıklık sistemimiz onlarla kolayca başa çıkar.

Fakat...

Bazen bu zararlı virüs ve bakteriler bağışıklık sistemimizin savunma mekanizmalarını atlatabilir. İşte bunu engellemek için endüstriyel yaşama geçmiş insanın bozulmuş olan bağışıklık sisteminin fonksiyonlarını normalleştirmek şu aşamada acil yapılması gerekenlerin başında geliyor. Bu bağlamda bağışıklık sistemimizin işleyişini öğrenmeye ve vitamin, mineral ve süper gıdalarla dengeli ve sağlıklı bir beslenme planına ihtiyacımız var.

**Süper Gıdalarla Süper Bağışıklık** kitabı işte bu ihtiyacımıza cevap veriyor! İç Hastalıkları ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Canfeza Sezgin 20 soruda virüslere karşı nasıl korunabileceğimizi ve süper bağışıklık için yapmamız gerekenleri, bilimsel veriler ışığında anlatıyor. Aktarlar Derneği Başkanı ve Tıbbi Bitki Uzmanı Ayhan Ercan da antiviral etkili 20 süper gıdayı yine son bilimsel veriler ışığında ele alıyor.

hayykitap

45 TL

KDV DEN MUAFTIR

ISBN: 978-625-7909-60-0



9 786257 909600