

Verita'dan kurkumin kaynađı doğal antioksidan: Taze Zerdeçal.



Super
Foods
Peru



VERİTA,
SİZE DAHA İYİSİNİ
SUNMAK İÇİN
PERU ÜRÜNLERİNİ
TERCİH EDİYOR.



Verita[®]
DÜNYANIN MEYVESİ

Hastalıklara karşı doğal zırh!

“ Zerdeçal, içerdiği **kurkumin** benzeri bileşikleriyle bilimsel araştırmalara konu olmuş ve hakkında 10,153 makale yazılmış, sağlık için çok yararlı fonksiyonel bir gıdadır (1). Bilim dünyasının sağlık yararı hakkında en çok araştırma yaptığı sarımsak, tarçın, ginseng, zencefil ve deve dikenini gibi bitkileri geçerek baş sıraya oturmuştur.



Prof. Dr. Canfeza Sezgin
Fitoterapi Derneği Başkanı
Fitoterapi ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı

Zerdeçal uzun süredir sindirim sistemi, iltihap giderici ve antioksidan faydaları için kullanılmaktadır.

Taze zerdeçalın faydalarının temelinde içerdiği kurkumin benzeri bileşenler ve uçucu yağlardan oluşan mucizevi bileşenler bulunur (2). Taze zerdeçalın saymakla bitmeyecek pek çok faydası vardır.

Neden zerdeçalı taze tüketmeliyiz?

Hastalıklardan korunmada bitkideki bir maddeden ziyade tamamının tüketilmesi daha fazla yarar sağlar. Ayrıca gıdaların taze tüketilmesi, depolanmış veya toz haline getirilmiş formlara göre bazı avantajlar içerir.

Taze zerdeçal, zerdeçal tozunda olmayan birçok faydalı doğal bileşen içerir.

Örneğin zerdeçal yağı, zerdeçalın işlenmesi esnasında kaybolur. Buna benzer birçok yararlı zerdeçal bileşeni işlenme sürecinde kaybolması, besleyici özelliğinin azalmasına neden olur. Taze zerdeçalın yaklaşık olarak % 6-9'u yağdır. Zerdeçal yağı, antikanser bileşen kurkumin'in emilimini artırarak vücudun maksimum yararlanmasını sağlar. Ayrıca sadece taze zerdeçalda bulunan uçucu yağ, kurkumin'in yararını daha da artırır (3).

Zerdeçalın toz formunda uzun süre bekletilmesi içerdiği temel yararlı bileşen olan kurkumin'in azalmasına neden olur. Taze zerdeçal, sağlıklı hücrelere hasar veren zehirli maddeleri (serbest radikal) önleyen antioksidan bileşenleri kurutulmuş zerdeçalından daha fazla içerir (4).

Gıda güvenliği tüm dünyada önemli bir sorundur. Toz formda zerdeçal içine farklı dolgu maddelerinin katılması, renklendiricilerin katılarak kalitesiz ürünlerin pazarlanması gibi kalite kontrol sorunları, taze zerdeçal tüketilerek önenebilir. >>

Taze zerdeçal içerdiği aromatik yağlar ile daha güzel tat ve koku vermektedir. Tüketimi daha kolaydır.

Taze zerdeçal nasıl tüketilebilir? Zerdeçal

içine katıldığı gıdalara şifa, renk ve lezzet vermekle kalmaz aynı zamanda onların bozulmasını da geciktirir. Doğal koruyucudur. Çok farklı tüketim şekilleri vardır:

- Doğal altın renginde pasta yapabilirsiniz
- Süte karıştırıp altın renginde, lezzetli ve aromalı bir içecek elde edebilirsiniz
- Köri sosu yapabilirsiniz
- Salatalara ince dilimleyebilirsiniz
- Smoothie'ler yapabilirsiniz
- Zerdeçal turşusu yapabilirsiniz

Çiğ zerdeçal ne kadar tüketilebilir? Her

gün düzenli olarak taze zerdeçal tüketmek isteyenler için günlük kullanım miktarı 6-8 gramdır.

Zerdeçalı kimler tüketmemeli? Hamilelerde rahim kasılmalarını arttırabileceği için yoğun tüketmemesi önerilir. Bir hafta içinde ameliyat olacak olanlar zerdeçal tüketmemelidir.

Sindirim sistemine faydaları. Zerdeçal, sindirime yardımcı olan safra üretimini artırır. Toplumda sık görülen hazımsızlık yakınmalarını ve mide ekşimesini azaltır. Daha çok kadınları etkileyen hassas (spastik) bağırsak hastalığını yatıştıran zerdeçal, iltihabi bağırsak hastalıklarından ülseratif kolitin kontrol altına alınmasına yardımcı olur (5,6). Mide ülserlerinin tedavisinde de yardımcı olabilir. Özellikle h.piloriye bağlı gastritte faydalı olabilmektedir (7). Fakat aşırı tüketimin ters etki yapıp mideyi daha da rahatsız edebileceğinden tüketime dikkat edilmelidir. >>



İltihap önleyici ve eklem ağrısını azaltıcı faydaları.

Birçok insanda müzmin, iyileşmeyen iltihabi süreç bulunur. Günümüzde beslenme bozukluğu, hazır ve işlenmiş gıda tüketiminin artması, hareketsizlik ve şişmanlık bunun nedenleridir. Müzmin iltihap kanser, eklem romatizması, ülseratif kolit, kolesterol yüksekliği ve ağrı gibi sorunlara neden olabilir. Zerdeçal içerdiği kurkumin bileşiği ile iltihabi süreci önlemede fayda sağlayabilir. Zerdeçal ilerleyen yaşta eklem ağrılarının azaltılmasında yardımcı olabilir. Zerdeçal dünyada eklem kireçlenmesi veya eklem romatizmasında tıbbi tedaviye yardımcı olarak kullanılır ve bilimsel çalışmalar bunu desteklemektedir (8,9). Romatizmaya bağlı ağrıyan eklemlerin hareketi kısıtlamasını azaltarak yaşam kalitesine katkı sağlar. Zerdeçal aynı zamanda mikrobik olmayan göz iltihabi biçimi olan üveitin destek tedavisinde de faydalı olabilir ve şikâyetleri azaltmaya yardımcı olur (10).

Kalp ve damar sağlığını destekler.

Bilimsel araştırmalar, zerdeçalın damar kireçlenmesinin durdurulmasına, atardamarlarda plak oluşumunun azaltılmasına ve kan pıhtısı oluşumunun engellenmesinde yardımcı olabileceğini düşündürmektedir (11,12). Bu özellikleri ile kalp hastalığı, kalp krizi ve inmeyi önlemeye yardımcı olabilir. Zerdeçal damar kireçlenmesine neden olan kötü kolesterol olan LDL'nin düşürülmesine destek olur. Çağımızın salgın hastalıkları arasında olan şişmanlık, insülin direnci ve metabolik sendromu olanlarda faydalıdır (13).

Kanser salgınına karşı zerdeçal tüketin.

Zerdeçal deri, meme, prostat ve kalın bağırsak kanseri dahil çeşitli kanser tiplerine karşı korunmada yardımcı olup günümüzde tedavide destek olarak da kullanılmaktadır (14,15). Daha çok laboratuvar ve hayvan çalışmaları olmakla birlikte son yıllarda kanser hastalarında klinik çalışmalarda kurkumin'in katkısı yoğun olarak araştırılmaktadır. İçerdiği doğal antioksidanların antikanser etkiden sorumlu olduğu düşünülmektedir (16).

Beyninizin yaşlanmasına ve unutkanlığa karşı zerdeçal.

Yaşam süresinin uzaması, bunama ve Alzheimer hastalığı gibi rahatsızlıkların görülmesini arttırdı. Hafıza sorunu yaşayan kişi sayısı çoğaldı. Zerdeçal beyinde amiloid plaklarının oluşumunu engellerken iltihap önleyici özelliği ile beyin hasarını azaltılabilir (17). Sofralarımızda yer vereceğimiz zerdeçal ileride beyin hastalığı görülmesinin engellenmesinde yardımcı olabilir (18). >>

Şeker hastalığına doğal çözüm. Şeker hastalığının görülmesi şişman veya normal kilolu olan insanlarda giderek artmaktadır. Zerdeçal tek başına veya beraberinde karabiber ile birlikte verildiğinde kan şekeri ve kan yağlarının düşürülmesine yardımcı olabilir (19,20). İnsülin direncinin azaltılmasıyla kan şekerlerinde de iyileşmeye destek olmaktadır.

Taze zerdeçal ile sağlıklı bitkisel kür nasıl hazırlanabilir?

Özellikle birlikte tüketildiğinde birbirinin yararını arttıran bitki kısımlarından sağlıklı bir kür hazırlayabiliriz. Karabiber, zerdeçalda bulunan kurkumin bileşiklerinin emilimini ve etkisini yaklaşık 20 kat artırır. Herkesin evinde rahatlıkla hazırlayabileceği kürümüz aşağıdadır:

- Yarım su bardağı (tercihen) keçi sütünden hazırlanmış kefir veya yoğurt,
- 1 yemek kaşığı öğütülmüş chia tohumu,
- 1 tatlı kaşığı kenevir tohumu yağı ve 1 çay kaşığı çörekotu yağı,
- Yarım çay kaşığı tarçın,
- Yarım çay kaşığı havanda ezilmiş çörek otu,
- 1,5 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal,
- 1/2 çay kaşığı karabiber.

Tüm malzemeleri karıştırıp bir defada tüketin. Bu karışım sabah ve akşam ayrı ayrı hazırlanıp tüketilecek (günde iki defa). ”

Kaynaklar: 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=curcumin> 2. Mostajeran A, ve ark. Salinity alters curcumin, essential oil and chlorophyll of turmeric (Curcuma longa L.). Res Pharm Sci. 2014 Jan-Feb;9(1):49-57. 3. Toden S, ve ark. Essential turmeric oils enhance anti-inflammatory efficacy of curcumin in dextran sulfate sodium-induced colitis. Sci Rep. 2017 Apr 11;7(1):814. 4. Singh G, Comparative study of chemical composition and antioxidant activity of fresh and dry rhizomes of turmeric (Curcuma longa Linn.). Food Chem Toxicol. 2010;48(4):1026-31. 5. Goel A, ve ark. Curcumin as "Curcumin": from kitchen to clinic. Biochem Pharmacol. 2008;75(4):787-809. 6. Thavorn K, ve ark. Efficacy of turmeric in the treatment of digestive disorders: a systematic review and meta-analysis protocol. Syst Rev. 2014 Jun 28;3:71. doi: 10.1186/2046-4053-3-71. 7. Sarkar A, ve ark. Curcumin as a potential therapeutic candidate for Helicobacter pylori associated diseases. World J Gastroenterol. 2016 Mar 7;22(9):2736-48. 8. Daily JW ve ark. Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. J. Med. Food. 2016;19:717-729. 9. Srivastava S, ve ark. Curcuma longa extract reduces inflammatory and oxidative stress biomarkers in osteoarthritis of knee: a four-month, double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Inflammopharmacology. 2016;24(6):377-388. 10. Pescosolido N, ve ark. Curcumin: therapeutic potential in ophthalmology. Planta Med. 2014 Mar;80(4):249-54. 11. Zeng Y, ve ark. Herbal remedies supply a novel prospect for the treatment of atherosclerosis: a review of current mechanism studies. Phytother Res. 2012 Feb;26(2):159-67. 12. Ramírez-Tortosa MC, ve ark. Oral administration of a turmeric extract inhibits LDL oxidation and has hypocholesterolemic effects in rabbits with experimental atherosclerosis. Atherosclerosis. 1999 Dec;147(2):371-8. 13. Amin F, ve ark. Clinical efficacy of the co-administration of Turmeric and Black seeds (Kalongi) in metabolic syndrome - a double blind randomized controlled trial - TAK-MeTS trial. Complement Ther Med. 2015 Apr;23(2):165-74. 14. Imran M, ve ark. Curcumin; Anticancer and Antitumor Perspectives - A Comprehensive Review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016 Nov 22:0. 15. Panda AK, ve ark. New insights into therapeutic activity and anticancer properties of curcumin. J Exp Pharmacol. 2017;9:31-45. 16. Aggarwal BB, ve ark. Curcumin-free turmeric exhibits anti-inflammatory and anticancer activities: Identification of novel components of turmeric. Mol Nutr Food Res. 2013;57(9):1529-42. 17. Rao PP, ve ark. Curcumin Binding to Beta Amyloid: A Computational Study. Chem Biol Drug Des. 2015 Oct;86(4):813-20. 18. Mazzanti G, Di Giacomo S. Curcumin and Resveratrol in the Management of Cognitive Disorders: What is the Clinical Evidence? Molecules. 2016 Sep 17;21(9). 19. Khaliq T, ve ark. Recent Progress for the Utilization of <i>Curcuma longa</i>, <i>Piper nigrum</i> and <i>Phoenic dactylifera</i> Seeds against Type 2 Diabetes. West Indian Med J. 2016 Apr 18. 20. Rao SS, Najam R. Efficacy of combination herbal product (Curcuma longa and Eugenia jambolana) used for diabetes mellitus. Pak J Pharm Sci. 2016 Jan;29(1):201-4.

Taze zerdeçal nasıl seçilir?

Taze zerdeçalın dış yüzeyi parlak, iç kısmı ise canlı turuncu bir renge sahip olmalıdır. Yumuşak ve buruşmuş formlarından kaçınılmalıdır.

Kalite standartlarına uygun sunulan **Verita Taze Zerdeçal**'ı seçkin marketlerde, manavlarda, aktarlarda ve baharatçılarda yıl boyunca bulabilirsiniz. **Verita Taze Zerdeçal**'ı rafta göremezseniz **0800 211 00 43** no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ / kcal)	1482 / 354
Toplam yağ (g)	9.9
Kolesterol (mg)	0.0
Karbonhidrat (g)	64.9
Şeker (g)	3.2
Lif (g)	21
Protein (g)	7.8
Sodyum (mg)	38
C vitamini (mg)	25.9
Kalsiyum (mg)	183
Demir (mg)	41.4



DIABETE KARŞI



SİNDİRİME YARDIMCI

Nasıl saklanır?

Verita Taze Zerdeçal serin ve kuru bir yerde, birkaç hafta saklanabilir.

Rendelenmiş taze zerdeçalı kağıt havluyla sarıp, plastik bir torba içerisinde, bir-iki hafta boyunca buzdolabında saklayabilirsiniz.

Nasıl hazırlanır?

Taze zerdeçal, bir soyma bıçağı, sebze soyucu veya kaşıkla (zencefilde olduğu gibi) soyulabilir. **Doğal bir boya olduğu için mutlaka eldiven kullanılmalı.**



KALP DOSTU



ALZHEIMER KARŞITI



KARACİĞER DOSTU



Nasıl kullanılır?

Taze zerdeçal özellikle salatalarda, pilavlarda ve et yemeklerinde yemeğin lezzetini ve sosunun kıvamını arttırmak, yemeğe sarı rengi vermek için kullanılabilir.

Zerdeçal, sosu yapılarak yahni ve türlü gibi Türk yemeklerinde, geleneksel Hint yemeklerinde ve erişte, makarna gibi dünya mutfağından yemeklerde tercih edilebilir.

Balık çorbası, sığış ve çeşitli sebze yemeklerine çeşni olarak katılır.

İspanyolların deniz ürünlerinden yapılan ünlü “paella” adlı yemeğinde ve Hintlilerin “köri” sosunda kullanılır.

Zerdeçal bal ile karıştırılarak yemeklere eklenebilir.

Taze zerdeçal çay olarak da kullanılır. Asya ülkelerinde, özellikle Japonya’da çay olarak kullanımı popülerdir.

Kan sulandırıcı ilaç kullanan kişilerin zerdeçal tüketimine dikkat etmeleri önerilmektedir.

ALTIN SOS

Zerdeçal + Karabiber + Zeytinyağı



Rendelenmiş taze zerdeçal, zeytinyağı, biraz da taze çekilmiş karabiber. Üçünü bir kavanozda karıştırın. Bu sağlık dolu karışımı **tüm yemeklerinizde** kullanabilir; **salata ve yoğurdunuza** ilave edebilirsiniz.

Taze Zerdeçal Çayı

- Verita Taze Zerdeçal,
- Verita Lime,
- 2 bardak su.

Öncelikle taze zerdeçal kökünü ince ince kıyarak çok küçük parçalar haline getirin. Ardından 2 bardak suyu kaynatın. Parçaladığınız zerdeçaldan 1 çay kaşığı kadarını demliğin içine koyun. 8-10 dakika kadar demlenmesini bekleyin. Demlenme işlemi tamamlandıktan sonra çayı süzün. İçerisine biraz bal veya bir dilim lime ekleyerek içebilirsiniz, afiyet olsun.



Taze Zerdeçalı Limonata

- 2 yemek kaşığı Verita Taze Zerdeçal,
- 1,5 adet Verita Lime suyu,
- 4 su bardağı soğuk su,
- 4 çorba kaşığı bal,
- 1 adet portakalın suyu (isteğe bağlı).

Zerdeçalları rendeleyin. Tüm malzemeleri küçük bir sürahi de birleştirin. Karıştırdıktan sonra servis yapın.



Taze Zerdeçalı Karnabahar Graten

- 1 çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1 adet (orta boy) karnabahar,
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri,
- 1 su bardağına yakın un,
- 6 su bardağı süt,
- 150 gram tereyağı,
- Tuz.

Başlamadan önce, hazırlık aşaması bittiğinde, malzemeleri hemen pişirmeye alabilmek için fırınınızı 200 dereceye getirin. İlk olarak karnabaharı tuzlu suda haşlayın. Haşlanıp soğuduktan sonra küçük parçalara bölün. Farklı bir tencerede tereyağını eritip un ile kavurun. Ununuz sarardıktan sonra yavaş yavaş taze zerdeçalı, sütü ve tuzu ekleyin. Bölmüş olduğunuz karnabahar parçalarını hazırladığınız sosun içine atıp karıştırın. Fırın tepsinizi yağlayın ve karışımı içine dökün. Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini ekleyin ve fırına verin. Üzeri kızarıncaya kadar pişirdikten sonra yemeğiniz hazır, afiyet olsun.



Taze Zerdeçalı Şifa Çorbası

- Verita Taze Zerdeçal (rendelenmiş),
- Verita Taze Zencefil (rendelenmiş),
- 1 adet havuç,
- 1 adet soğan,
- 2 adet pırasa,
- 1 yaprak lahana,
- 2 diş sarımsak,
- 1 çorba kaşığı kırmızı mercimek,
- 1 çorba kaşığı,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- Tuz,
- Su.



Sebzeleri yıkayın ve küçük küçük doğrayın. Doğradığınız malzemeleri derin bir tencereye koyun, üzerlerine kırmızı mercimek, tarhana, zeytinyağı ve yeterince su ekleyerek pişirin. Sebzeler yumuşadıktan sonra ocağın altını kapatın ve karışımı blenderdan geçirin. (Eğer çok koyu olduysa sıcak su takviyesi yapabilirsiniz.) Tencerenizi tekrardan ocağa alın ve rendelenmiş taze zencefil ile diğer baharatları ekleyin. Bir taşım daha kaynattıktan sonra altını kapatın. Kış aylarında içinizi ısıtacak, sağlıklı, taze zerdeçalı şifa çorbanız hazır, afiyet olsun.

Martabak

- 1 çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1 çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil,
- 2 diş Verita Sarımsak,
- 4 yemek kaşığı margarin,
- 1 fincan doğranmış soğan,
- Yarım çay kaşığı karabiber,
- 3 adet yumurta,
- 2 yumurta,

- 1 çay kaşığı kimyon,
- 1 çay kaşığı kişniş otu,
- 2 adet büyük soğan,
- 500g kıyma,
- Birkaç dal fesleğen.

Hamuru için;

- 300g un,
- 1 tatlı kaşığı tuz,
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 190 ml su.

Hamuru için tüm malzemeleri karıştırıp, yoğurun ve 8-10 parçaya ayırın. Hamurları, zeytinyağı dolu bir kabın içerisinde 1 saat bekletin. Bir yemek kaşığı margarini tavaya koyduktan sonra doğranmış soğan ve dövülmüş sarımsağı yumuşayınca kadar kızartın. Kimyon, kişniş otu, zencefil, karabiber ve zerdeçalı ekledikten yarım dakika kadar sonra doğranmış kıymayı içine atın ve karıştırın. Karışımı margarin gezdirilmiş güveç kaplarına paylaşın. Karışım soğuduktan sonra yumurta ve soğanları ekleyip karıştırın. 180 derecedeki fırında pişirin. Fırından çıkarmadan 2-3 dakika önce fesleğenleri üzerine koyun. Afiyet olsun.

Taze Zerdeçalı Bulgur Salatası

- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- Verita Lime,
- 2 su bardağı iri bulgur,
- 2 yeşil biber,

- 1 kırmızı biber,
- 2 domates,
- 1 tutam maydanoz,
- Tuz,
- Zeytinyağı.

Bulguru haşlayıp sonrasında malzemeleri karıştırmak için kullanacağınız kaba koyun. Taze zerdeçalı ekledikten sonra karıştırın ve soğumaya bırakın. Domates, maydanoz, kırmızı ve yeşil biberleri doğrayın ve bulgur soğuyunca hepsini ekleyin. Lime suyunu sıkın, tuz ve zeytinyağı ile birlikte karışıma ekleyin. Karıştırarak tatların dağılmasını sağlayın ve servis edin, afiyet olsun.



Taze Zerdeçalı Pilav

- 1 çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 1 çay kaşığı zeytinyağı,
- 1 adet soğan,
- 1 paket dolmalık fıstık,
- 2 su bardağı pirinç,
- 2 su bardağı et suyu,
- 1 çay kaşığı dolma baharatı / yenibahar,
- 1 çay kaşığı tarçın,
- 1 tatlı kaşığı toz şeker,
- 1 tatlı kaşığı tuz.



Küp küp doğranmış soğanları dolmalık fıstıklar ile beraber zeytinyağında kavurun. Pirinçleri yıkayıp süzün. Bir tencereye aldığınız pirinçlerin üzerine et suyu ilave edin. Zerdeçal, dolma baharı, tarçın, toz şeker ekleyin. Tuz ilave ederek göz göz olana dek orta ateşte, daha sonrada kısık ateşte pişirin. Pirinçler yumuşayınca altını kapatıp 10-15 dakika demlenmesi için bekletin. Servis tabağına koyarken ters çevirip, ılık servis ederek sunabilirsiniz. Afiyet olsun!

Taze Zerdeçalı Tavuk Sote

- 1 çay kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal,
- 2 adet tavuk göğsü,
- 3 adet (ince kıyılmış) taze soğan,
- 2 adet (kabuğu soyulup rendelenmiş) domates,
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 tatlı kaşığı susam,
- Tuz.



Soğanları ve domates rendesini derin bir kaba koyduğunuz zeytinyağı ile birlikte kavurun. Üzerlerine küp küp doğradığınız tavuk etini ekleyip yüksek ateşte soteleyin. Taze zerdeçal, susam ve tuzunu da ekledikten sonra ocağın altını kapatın. Afiyet olsun.

Taze zerdeçal,
pilavınıza altın sarısı
bir renk ve kendine
özgü farklı bir lezzet
katar.

VERİTA,
SİZE DAHA İYİSİNİ
SUNMAK İÇİN
PERU ÜRÜNLERİNİ
TERCİH EDİYOR.



Verita'nın diğer ürünleriyle tanıştınız mı?



6 KİTADA,
44 ÜLKEDEN
57 FARKLI
GURME ÜRÜN



Bu broşür, zerdeçalın sağlık yararları hakkında bilimsel çalışmalar kaynak verilerek insanların bilgilendirilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Kişilerin broşürde anlatılan bilgilerden yola çıkarak varsa hastalıklarının tedavisini bırakmamaları, rahatsızlıklarının tedavi ve teşhisi için sağlık kuruluşuna başvurarak doktorlarının önerdiği yöntem ve tedavileri uygulamaları tavsiye edilir.

Verita®

DÜNYANIN MEYVESİ

verita.com.tr



/veritameyve

0800 211 00 43

