

Doktorlar Neden Oruçtan Bahsetmiyor

– AhmetZeytinci · 16 Kasım 2025

Evet doktorlar neden hiç oruç tutmaktan bahsetmiyor. Çünkü herkes bunu yapmaya başlarsa sağlık sektörü milyarlarca dolar kaybederdi. Oruçtan kimse para kazanamaz. Diyetisyenler, beslenme uzmanları, doktorlar hepsi işsiz kalırdı. Bir düşünün oruç tutmak için bir güç, bir hap veya bir reçete gerekmez. Sadece yememek... Bir süreliğine hiç bir şey yememek. Ama bilimsel olarak bilinen en güçlü metabolik yenilenme yöntemlerinden biridir. Oruç tuttuğunuzda insülin seviyeniz düşer, vücudunuz yağ yakımına geçer ve hücrel temizlik başlar. Bu hiç bir takviyenin yapamayacağı bir şekilde "Yeniden Başlatma" düğmesine basmak gibidir.