# Kitap Önerisi: James DiNicolantonio, kardiyovasküler hastalıklar alanında a

Kitap Önerisi: James DiNicolantonio, kardiyovasküler hastalıklar alanında araştırmacı ve bilim insanı, Missouri'nin Kansas City'sinde bir enstitüde eczacılık doktoru ve birkaç tıbbi derginin yayın kurulunun üyesidir ...

Kitap Önerisi: James DiNicolantonio, kardiyovasküler hastalıklar alanında araştırmacı ve bilim insanı, Missouri'nin Kansas City'sinde bir enstitüde eczacılık doktoru ve birkaç tıbbi derginin yayın kurulunun üyesidir. Kitabında "Tuz Yanılgısı - Tuzun Neden Bu Kadar Önemli Olduğu ve Düşük Tuzlu Beslenmenin Nasıl Hasta Yaptığı" başlıklı eserinde tuz tartışmasında netlik sağlıyor ve özellikle de tıbbın tuz konusundaki çelişkilerinin neredeyse bir yüzyıl boyunca nasıl devam edebildiğini açıklıyor. Tuz konusuyla ilgili genel tavsiye, her zamankinden daha fazla şöyle: Farklı kaynakların ifadelerini kendin araştır, senin "Body"ne kulak ver, çünkü insan bedenleri tamamen bireysel ve farklı şekilde tepki gösteriyor. Sonra senin için neyin iyi olduğu hakkında kendi kararını ver. 286 sayfalık "Tuz Yanılgısı..." kitabı, ifadeleri için yüzlerce kaynağa atıf yapıyor ve bunlar 44 sayfalık dizinde listeleniyor; son bölümde ise her kişinin kendi, iç - genellikle atrofiye uğramış - "Tuz-Termostatı"nı sıfırlamak ve yeniden ayarlamak için beş adımlı bir program sunuyor, böylece vücudunu doğal denge durumuna geri getirebilir. Buradan oku: Doğru Tuzun Neden Hayati Önem Taşıdığı.

It's good.
**to be truu.**