

bu yazının sonucunda sadece saçlarınızı değil, aynı zamanda sağlığınıza da kurtaracaksınız. olaya sadece saç perspektifinden bakarsanız uğraşmanıza değmez asıl amaç komple sağlığınıza koruyabileceksiniz ayrıca başarılı olmanızın yegane temeli de önce sağlığınıza ön plana almak olmalı ki gerçek bir başarı hikayesine ulaşmış olalım. baştan şunu söylemeliyim ki sağlıklı olmayı bir hayat felsefesi haline getirmezseniz; saçlarınız oldukça çok olsa dahi yeniden dökülmeye mahkumdur. saçlarınızın ve bize emanet edilen vücudunuzun sağlığını elinizden geldiğince ve vücudunuzun el verdiği ölçüde yeniden gençlik yıllarınıza döndürmeye hazır mısınız? (ben zaten sağlıklıyım diyenler elbette çakacaktır ama gel görün ki sağlıklı bir insanın gerçekten aşırı derecede kötü genetiği yok ise ya da saçlarını çok fazla hor kullanmadı ise saçları 15-40 yaş aralığında asla travmatik şekilde aşırı derecede hızlı dökülmez ve ölçüsünde yavaş yavaş dökülür .çoğunlukla sağlıklı bir bireyin 40 yaşına kadar büyük ölçüde saçları korunur ki sizin saçlarınız erkenden dökülmeye başlamışsa üzülererek söylüyorum ki yeterince sağlıklı değilsiniz. çünkü vücutta herhangi bir otoimmün hastalık sorunu var ise vücut ana ve en değerli organlara zarar vermektense ilk feda edebileceği şey saçlarınız ve cildinizdir. çünkü bağışıklık sisteminizin her yere aynı anda ve ölçüde bakım yapması sorunu giderecek ölçüde defansa geçmesi mümkün değildir ve bir yerlerden koşması gerekir ki ana mekanizmayı sağlam bir şekilde koruyabilsin. aslında genç bir bireyin saçları dökülüyorsa vücut o kadar çok şey anlatmaktadır ki anlayabilene yani genç yaşta 15-19 yaş aralığında saçların dökülmeye başlaması kesinlikle normal değildir vücutun belirli noktalarında ciddi sorunlar oluşmaya başlamıştır. bu yazı dizisinde sağlıklı beslenmenin ve mutlu olabilmenin temel sistemini öğreneceksiniz yani buradaki maddeleri sabırla okuyanların ve videoları tamamen izleyenlerin sağlıklı bir yaşam için başvuru kaynağı niteliğinde uygulaması oldukça kolay bir yaşam biçimine shaip olacaksınız. sağlıklı yaşam disiplini işidir ve boş vermeye asla gelmez.

42 yaşında neredeyse tamamen kel olan birisinin hikayesini ve neler yapıp saçlarını kurtarabildiğine şahit olacaksınız.(saçlarının tepe bölgesinde %98'ini kaybetmiş birisi idim ve donör bölgem de oldukça zayıf olup saç ekimine uygun değildi o yüzden alternatif araştırmalara girmek zorunda kaldım) (öncelikle saç mevzusu hiç aklımda yoktu ta ki saç dökülmesinin vücudun alarm sistemi olduğunu ve ilk feda edilen nokta olduğunu öğrenene kadar aslında sağlıklı ilgili hiç bir şey bilmediğimi öğrendim ve saatlerce günlerce canan karatay;ümit aktaş; doktor can videoları izledim. sağlıklı ilgili sorunlar yaşadığımdan o problemleri çözerken karşıma saç konusu da çıkınca o konuyu da hallediyim diyerek bu maceraya başlamış bulundum)

en başından söyleyeyim sağlıklı değilseniz kesinlikle ve kesinlikle çok iyi genetiğiniz yok ise mutlaka saçlarınız dökülür ama sağlığınıza geri kurtarırsanız saçınız da kurtulur mutlu da olursunuz.aşağı maddelere doğru çok önemli sağlıklı ilgili videolar koydum onları izlemeniz hayat boyu sağlığınıza için ve mutlu olabilmeniz için son derece önemlidir

maddi durumunuz iyi değilse ya da öğrenci iseniz sadece 1-2-4-6-7-9-11-12-13 maddelerinden size uygun olan maddeleri uygulayabilirsiniz diğer maddeler size masraf çıkartabilir o yüzden o maddeleri es geçebilirsiniz.maalesef kendinize yatırım yapmadan sadece düzenli spor yaparak; hareket ederek sağlıklı kalmak mümkün değildir eğer öyle olsa idi bütün sporcu-uların muhteşem sağlıklı insanlar olması gerekirdi bu nedenle sporcu dahi olsanız doğru besinleri tüketmeniz gereklidir sağlıklı ilgili daha ayrıntılı bilgiler için madde 11 de yer alan tüm videoları vakit buldukça izlemelisiniz.

arkadaşlar burada yazdığım tavsiyeler tamamen kendi saçlarım üzerimde denenmiş ve büyük sonuç alınmış tavsiyelerdir ben 42 yaşında bir birey olarak yüzlerce yeni saç çıkartmayı başarabildiysem eminim ki sizlerde başaracaksınız öncelikle bu meşakkatli bir işlem ve sabırlı olunmasını gerektiren bir kişisel çalışmadır sabırlı olmayan birisinin başarılı olma şansı maalesef yoktur. bu tavsiyeleri yazabilmek için belki de 300-400 saat çok ünlü dermatolog profesörleri ve saç alanında uzman olan kişileri dinlemişimdir. öncelikle saç dökülmesinin ana nedeninin sadece genetik olmadığını ve vitamin ve minarelleri eksik almanın çok ciddi şekilde saç döktüğünü bilmemiz gerekir. senelerce saç köklerinin öldüğünü söyleyen cahil doktorların aksine günümüz dünyasındaki akıllı doktorlar saç köklerinin ölmediğini ve derin bir uykuya daldığını ispatlamışlardır ve eskiden yanlış bildiklerini itiraf etmişlerdir. bu konuda prof. meral şaşoğlu (ürünlerini önermiyorum çünkü çok pahalı ve 6 ay sonrası 1 sene sonrası şeklinde bir tane bile örnek sunmadığı için güvenilir bulmuyorum) ve hamid aydın'ın (hamid bey'in tüm videoları izlenmeli çünkü kendisi doktorların doktoru ve saç konusunda duayendir her söyledikleri not alınmalı iğneli uygulamalardan birisi yapılacaksa kesinlikle başka doktora gitmeye gerek yoktur) saç köklerinin ölmediği ve uykuya geçtiğini anlatan videolarını izlemekle öncelikle bu konunun mantığını kavramanız gereklidir buna inanmazsanız yapacağınız çabalar anlam bulmayacaktır.

soru: saçlarımız niçin dökülür ve geri çıkar mı?

cevap 1: [saçlarımız neden dökülür? prof. dr. meral şaşoğlu anlattı - youtube](#)

cevap 2: [dökülen saç yeniden çıkar mı? - dr. hamid aydın - youtube](#)

[saç nasıl yeniden çıkar? saç dökülmesinin iki nedeni](#)

[ahmet maranki | yeniden saç çıkartmak mümkün müdür?](#)

yazacağım maddeleri önem sırasına göre yazacağımdan maddeleri okuyup geçmek yerine bu maddeler hakkında ciddi kafa yormalısınız ve yazdığım maddelere gerçekten inanmalısınız çünkü yazacağım maddeler tamamen ezber bozan maddelerdir ve eski bildiğiniz ve doğru zannettiğiniz şeyleri çürütecek cinstendir.

1- tarakla saç çıkartma metodu benim saçlarımın çıkmasını sağlayan en önemli kural idi o yüzden bu maddeyi birinci sıraya alıyorum. tarakla saç çıkartma sabır isteyen ve minimum 6 ay her gün 10 dakikanızı vermeniz gereken bir uygulamadır ve bu metoda başladığınızda olan saçlarınızın kısa sürelide olsa ciddi şekilde kaybına yol açan bir metoddur. bir anda saçlarınızın ciddi şekilde döküldüğünü görüp pes ederseniz bu metoda asla başlamayın çünkü aslında dökülen saçlarınız canlılığını kaybetmiş zayıf saç kökleridir ve dökülen saçlarınız mutlaka geri yerine gelecektir. bu metodla ilgili 5 adet video izlemeniz gereklidir lütfen videoları sabırla bitirin çünkü saçlarınızın aslında niçin döküldüğünü ve basit bir tarakla ortalama son 7 sene içinde dökülen saçlarınızın büyük çoğunluğunu yeniden kurtaracaksınız.(saç döngüsü hakkında aşağıdaki bilgileri inceleyebilirsiniz)

[saç kaybı ve saç büyüme döngüsü - ilhan serdaroğlu \(ilhanserdaroglu.com\)](#)

tarakla masaj sonrası namaz secde pozisyonunda minimum 3-5 dakika kalıp oraya kan gitmesini sağlamak. tabiki gece teheccüd namazına kalkıp secdede allah'a yalvarmak en mantıklısı (tabiki namazda sadece saç için secdede kalmak çok aptalca ama namaz kılmayan için birisi içinde namaz kılmadan 3-5 dakika secde pozisyonunda başın kanlanmasını sağlamak çok zor olmasa gerek)

[secde etmenin beyine faydası - münib engin noyan](#)

ara ara dermaroller ile başta kanamalar oluşturmak başta travma oluşturacağı için o bölgede mecburi kanlanmayı sağlamaktadır.bu konuda hamid aydın kesinlikle dermarollerin tek başına bile yüzde 1 de olsa kanlanmaya fayda sağlayacağını anlatmaktadır ve tavsiye etmektedir.

mutlaka izlemeniz gereken 5 video : [saç dökülmesine son | dökülen saçları geri getir | genetik dökülmenin çaresi | %100 sonuç - youtube](#)

önemli not: bu metodu uygularken normalde içtiğiniz su miktarından 2 litre daha ilave su içmelisiniz yoksa çabalarınız çok fazla işe yaramayacaktır.

2- sarımsak suyu en az birinci madde kadar önemlidir ve 3 gün ara ile uygulanacak taş köprü sarımsak suyu nu kullanmalısınız (bim ve a101 de satılan çin sarımsağı asla olmaz gerçek sarımsak suyu başı inanılmaz yakar. taş köprü sarımsağının orjinalini şok marketlerde bulabilirsiniz.) sarımsak suyu ile saç çıkar mı çıkmaz mı size ispatı niteliğindeki engin tunanın videolarını izlemenizi şiddetle tavsiye ediyorum kanalına abone olmazsanız bazı videolar gözüküyor bence saç ile ilgili tüm videolarını izlemelisiniz.)

bu arada hamid aydın'da sarımsak suyunun faydası olacağını kendi videolarında söylemektedir ama devir para devri olduğu için tabiki sarımsak suyu uygulayın bana gelmeyin demeyecektir :) [saçları tekrar çıkaran sarımsak suyunu nasıl kullanmalıyız! \(#saçbakımıyöntemleri\) - youtube](#)
[sarımsak suyu saç çıkarır mı saç kökleri yanarmı !! 1 - youtube](#)
[dökülen saçların yeniden çıkması / yeniden saç çıkarma! 4. bölüm \(#saçbakımıyöntemleri\) - youtube](#)
[sarımsağın faydaları-sarımsak saç çıkartır mı-sarımsak yağının sağlığa yararları](#)
[yeniden saç çıkması için gereken herşey saçlarım dökülüyordu ama şimdi](#)

3- “hirudo leech hair” serumu ve hirudo şampuanı mutlaka kullanmalısınız.(saçta yağlanma var ise saç dökülmesi kaçınılmazdır öncelikle yağ sorununu çözmelisiniz bunun için de doğru bir şampuan kullanmanız şarttır benim önerim hirudo ve s hair şampuanı dönüşlü kullanmanız) hirudo leech hair'in bir şişesi yaklaşık 1 ay gitmekte olup fiyatı 750.-tl'dir. ben tam kel halde iken tevafuken bu serumla karşılaştım ve saç çıkaracağına asla inanmadım ama saç çıkarıcı aslında içinde bulunan sülük enzimleri diğer yağları zaten hepimiz biliyoruz(içinde bulunan yağlar:çam yağı; defne yaprağı yağı; jojoba yağı; zeytinyağı ilave olarakta fermante sülük enzimleri yer almaktadır.)

bu serum o kadar hızlı etki ediyor ki 1 ayın sonunda bebek saçlarınızın çıktığını gözlemliyorsunuz 3. ayda bayağı gözle görülür bebek saçlarınızı gözlemleyebiliyorsunuz.içinde finasterid ya da minoxidil yoktur ve testesteronu bloke eden en ufak bir şey bulunmamaktadır ben gönül rahatlığı ile 3 aydır kullanmaktayım ve firma ile en ufak bir bağım yoktur. yorumları mutlaka okuyun bu kadar az bilinmesi reklam yapmadıklarındandır tahminimce gelecekte bayağı popüler olacak.

bu ürünün nasıl bu kadar etkili olduğunu anlamak için sülüklerin enzimlerini araştırmanız gerekmektedir aksi takdirde cahilce sülük mü iyiy dersiniz

[kan emici doktorlar: sülükler | görevimiz: insan vücudu](#)

satın alabileceğiniz link: [hirudo saç yoğunlaştırıcı bakım serumu fiyatı, yorumları - trendyol](#)

4- bittim sabunu kullanmak. piyasada bulunan bittim sabunlarının neredeyse yüzde 90'ı sahte imiş gerçek olanını mehmet veysel varır'dan bulabilirsiniz. ben bittim sabununu; bittim saç kremi; kara sarımsak yağını ara ara kullanıyorum.özellikle bittim sabunu pahalı ama olağanüstü kaliteli.

satın alırken lütfen şampuanın kara sarımsak şampuanı ile değiştirilmesini talep edin.

[bittimden cilt kremi üretti, siparişlere yetişemiyor](#)

[6 kalıp sabun + şampuan + cilt bakım kremi + saç bakım kremi \(mehmetveyselvarir.com\)](#)

[bittim sabunu nedir? bittim sabunun faydaları ve zararları nelerdir?](#)

5- sabun kullanmaktan çekinen kişiler aşağıdaki şampuanı kullanabilirler sanırım hayatım boyunca kullandığım en iyi şampuan diyebilirim. ben bazen sadece şampuan bazen sadece bittim sabunu kullanıyorum çünkü ph dereceleri açısından farklı sabun ve şampuan kullanmak saç derisinin sağlığı açısından önemli imiş ama sadece şampuan ya da sadece bittim sabunu da kullanmanızda sakınca yoktur.

[s hair şampuan – hair35 \(hair35.com\)](#)

6- multibiotin ürününü düzenli olarak kullanmak. bu ürün doktorlarında önermiş olduğu bir takviye olup içinde biotin+demir+çinko bulunmaktadır. günde alınması gereken minimum biotin 5 mg(5.000mcg) dir ki bu ürünün bir tabletinde 5 mg biotin; 5 mg çinko; 15 mg demir bulunmaktadır [multibiotin 5000 mcg 60 tablet- biotin, demir, çinko \(saç, tırnak ve cilt için\) : amazon.com.tr: sağlık ve bakım](#)

7-kendi yapacağınız sarımsak yağını kullanmak : [saç çıkaran mucize formül/4 sarımsak yağı nasıl yapılır?](#) (zeytinyağı çok kaliteli naturel sızma olmalı ve sarımsaklar şok marketten alınma hakiki taş köprü sarımsağı olmalı ki bu karışım minimum 1 ay karıştırarak kullanmadan bekletilmeli ki bu hazırladığınız karışımı en az 1 sene ara ara kullanırsınız)

8- kaliteli saçlara özel multivitamin ürünü kullanmak. bu multivitamin sadece saç için üretilmiş özel bir üründür ve hayat boyu kullanılması gerekmektedir.hamid aydın'ın saçlar için alınması gereken vitaminler ve minareller videosunu izlerseniz olmazsa olmaz ürün olduğunu göreceksiniz.

[s vit tablet 60 tablet saç dökülmesinde etkili – hair35 \(hair35.com\)](#)

[saç dökülmenizi durduracak 7 vitamin - dr. hamid aydın](#)

[saç dökülmesini durduran 7 mineral - dr hamid aydın](#)

9- saçları yakmayacak sıcaklıkta saç masajı yapmak. saç masajı olmadan üst tepe bölgesinin kanlanmasını sağlamak zorlaşmaktadır bu kişinin diğer saçla ilgili videoları izlenmeli ki mantığını anlayabilesiniz. bu adamın tek yanıdığı nokta saçların öldüğü ve çıkmayacağı sadece olanı koruyabildiğindir ki bence çok yanlış çıkmayacaksa olsa 42 yaşında olan birisinde yeniden asla saç çıkmazdı.

[17 yaşından beri saç masajı yapıyorum - youtube](#)

[saç kılcal damarların açmak ve saçı tekrardan beslenmesini sağlamak](#)

10- çiğ kuruyemişleri aksatmadan her gün yemek asla kavrulmuş kuruyemiş olmaz yeterince fayda sağlayamazsınız!!!! her gün yenilmesi gereken çiğ kuruyemişler ise kabak çekirdeği; fıstık; ceviz; fındık; badem; kan üzümü; beyaz dut kurusu; turna yemişi (hepsini karıştırıp ölçülü ve düzenli olarak karışımın toplamının 1 avuç kadar olması yeterlidir daha fazlası kilo aldırır.)

[saç dökülmenizi durduracak 7 vitamin - dr. hamid aydın](#)

[saç dökülmesini durduran 7 mineral - dr hamid aydın](#)

[12 besinle saçlarınızı geri kazanın - dr. berg](#)

11-bağırsak mikrobiyomunuzu düzeltmek için sağlıklı beslenmek çok önemli ki ekmek ve şekeri mutlaka bırakmalısınız (mutluluk hormonu serotoninin %15'i beyinde %85'i bağırsaklarda üretilmektedir ve gel gelelim ki biotin de bağırsaklarda üretilmektedir. istediğiniz kadar zengin olun bağırsak floranız bozuk ise mutlu olma şansınız yoktur çünkü yeterince serotonin ve saçlar için gerekli biotini üretemezseniz ve dışardan takviye olarak almak zorunda kalırsınız.

["eğer kişide serotonin az ise asla mutlu olamaz" | dr. mustafa eraslan](#)

[prof. dr. canan karatay'dan sağlıklı yaşamın temel bilgileri 1](#)

[prof. dr. canan karatay'dan sağlıklı yaşamın temel bilgileri 2](#)

[artık kimse ekmek yemeyecek! maranki öyle şeyler anlattı ki...](#)

[sağlıklı beslenmenin felsefesi - dr. hamid aydın](#)

[sağlıklı beslenmenin felsefesi bölüm 2 - dr hamid aydın](#)

[bağırsaklar neden ikinci beynimizdir?](#)

[dünyanın en zararlı 5 gıdasını bırak - şeker hastalığına kalıcı çözüm | doç. dr. muhammed keskin](#)

[midede ve bağırsakta rahatsızlık yaşayanlar mutlaka izleyin!](#)

[kaliteli bir hayat için 15 öneri](#)

[hızlı ve sağlıklı kilo vermek için kur'an'da geçen 8 süper gıda - dr. ender saraç](#)

[gluten çok tehlikeli...! glutensiz tarifler, glutensiz ekmek nasıl yapılır? ümit aktaş anlatıyor](#)

[neden kilo veremiyorsun? 5 önemli neden ve 5 basit çözüm](#)

12- karaciğerinizi ve karaciğer yağlanmanızı düzeltmek çok önemli. karaciğeri sağlıksız olan bir kimse istediği kadar sağlıklı beslensin hasta insandır ve saçları eninde sonunda çok iyi genetiğe sahip değilse dökülmeye mahkumdur.

[karaciğer yağlanmasını önleyen formül - ibrahim saraçoğlu](#)

[prof. saraçoğlu ile karaciğeri olumsuz etkileyen nedenler](#)

[karaciğerini 7 adımda iyileştir \(karaciğer yağlanması tanı ve tedavisi\)](#)

13- ceviz kabuğu ve lavanta suyunu ara ara uygulamak

[saç dökülmesine çözüm arayanlar,dökülen saçlar yeniden çıkıyor](#)

14- hafta da en az 2 kere kolajen deposu kelle paça yemek.

[dr. ümit aktaş - ilaçsız yaşam için paça ve kemik suyuna çorba](#)

15-minimum günde 10.000 ıu kolajen takviyesi almak (her gün kelle paça yiyemeyeceğimiz için senede en az bir defa 3 aylık kolajen kullanmak.) 30 yaşından sonra vücudunuzdaki kolajen %5 ; 40 yaşından sonra senede %15 azalıyormuş ki 30 yaşını geçen her bireyin kolajen takviyesi alması şarttır almayan saç kaybı yaşamasa da dokularında eklemlerinde cildinde sorun yaşar.

önerdiğim marka : [s collagen 10.000 ıu 450gr toz \(aromalı\)](#)

16-düzenli olarak doğal elma sirkesi ve kayatuzu tüketmek

[şifayı bulduğu sirke için 30 yıllık mesleğini ve kazancını geride bıraktı](#)

17-sabahları aç karna d vitamini almak (d3 k2 formda)

18-solgar ya da başka bir marka magnezyum+d vitamini+calsiyum 3 lü preparatını kullanmak. magnezyumu d vitamini olmadan kullanmak efektif değildir bu üçlü yapı beraber çalıştığı için aynı anda almak en mantıklısı.

[magnezyumun beş inanılmaz faydası: neden sürekli magnezyum öneriyorum?](#)

[solgar calcium magnesium with vitamin d3 150 tablet](#)

19-düzenli olarak epa ve dha oranı yüksek kaliteli balık yağı kullanmak

maddeleri sürekli güncelleyeceğim o yüzden düzenli takip ediniz!!!