

बारीक व्हा बारीकच रहा

सध्या जाडेपणाची समस्या जगात सगळ्यांनाच भेडसावत आहे. ह्या पुस्तकात ॲक्युप्रेसरच्या सहाय्याने आपले शरीर कसे बारीक करता येईल आणि तसेच बारीक कसे ठेवता येईल याचे तंत्र दिलेले आहे.

या व्यतिरिक्त जाडेपणाबद्दल संपूर्ण शास्त्रीय माहिती ह्या पुस्तकात आहे. जाडेपणा कसा होतो, वजन, चरबी कशी वाढते, त्यावर औषधी उपचार कोणते उपलब्ध आहेत, सर्जरी कोणती करता येते वगैरे सर्व माहिती या पुस्तकात मिळेल.

पांढरे कोड समस्या आणि उपचार

डॉ. प्रकाश वेरेकर यांचे वैद्यकीय जीवनाची सुरुवात पांढरे कोडावरील संशोधनाने झाली. त्यांनी ९० ते ९८% लोकांना बरे केले.

ह्या पुस्तकात पांढरे कोड ह्या विकाराची शास्त्रीय माहिती देण्यात आली आहे. हा विकार होऊ नये म्हणून नेमकी कोणती काळजी घ्यावी हे सांगितले आहे.

हा रोग होण्याची शक्यता कुणाला आहे? नातेवाईकांमध्ये हा विकार असेल तर आपल्याला व्हायची शक्यता किती आहे? वगैरे प्रश्नांवर ह्या पुस्तकात उत्तरे सापडतील.

पांढरे कोडावरील निरनिराळ्या उपचार पद्धतींची माहिती ह्या पुस्तकात दिली आहे. पांढरे कोडावर हमखास उपयोग होईल असे उपाय कोणते हे या पुस्तकातील माहितीच्या आधारे शोधता येईल.

त्वचेचे आरोग्य आणि काळपट डागांवर उपाय

स्त्रियांच्या चेहऱ्यावर काही कारणांमुळे काळपट डाग येतात. 'हायपर पिगमेंटेशन'ची कारणे, हे डाग टाळण्याचे नेमके उपाय आणि तंत्रे यांचे शास्त्रीय विवेचन ह्या पुस्तकात दिले आहे. त्वचा, त्वचेचे प्रकार, त्वचेची काळजी वगैरे शास्त्रीय माहिती ह्या पुस्तकात आहे. हे पुस्तक सौंदर्य साधना करणाऱ्यांना तसेच ब्युटीशियन्स आणि मेडिकल स्टूडन्ट्सना उपयोगी पडेल.

उंची वाढवा

डॉ. प्रकाश वेरेकर ५६ वर्षेवयापर्यंतच्या कोणत्याही स्त्री-पुरुषाची उंची वाढवू शकतात. ह्या पुस्तकात उंची कशी वाढते याची शास्त्रीय माहिती आहे. विशिष्ट वयानंतर उंची वाढण्याचे का थांबते याची शास्त्रीय माहिती आहे. ह्या वयानंतरही उंची वाढवायची असल्यास नेमक्या कोणत्या उपायांनी वाढवता येते याची पूर्ण माहिती ह्या पुस्तकात दिली आहे.

सडपातळ व्हा सडपातळ रहा

गेल्या ५० वर्षांच्या जगातील सर्व संशोधनांचा प्रयोगांचा आणि अनुभवांचा अभ्यास करून हे परिपूर्ण पुस्तक लिहिले आहे. यात वजन कमी करण्याच्या जगात प्रचलित सर्व उपाय आणि उपचार पद्धती दिल्या आहेत. त्यातील यशस्वी प्रयोग आणि मुख्यतः फसलेले प्रयोगांची माहिती दिली आहे.

घरच्या घरी करता येण्याजोगे उपाय आणि वजन घटल्यावर ते वजन त्याच कमी झालेल्या स्थितीत राखून ठेवायच्या पद्धती ह्या पुस्तकात दिल्या आहेत.