



Music:사모애 (愛)

각 분야 전문의들이
[강추] 절대로 하지 않는 9 가지 생활습관

1. 정형외과 의사는
소파에 오래 앉아 있지
않는다.



소파와 같이
아주 폭신한 의자는
사람들이 앉으면

허리뼈(요추)가
충분한 지지가 부족해

요추와 척추에
생리 구조를 유지하는데
불리하다.

때문에
집에서 소파가 있어도
그들은 오래 앉아
있지 않고 오히려
단단한 의자에 앉아 있다.

2. 종양과 의사는
오래된 음식을 절대로
먹지 않는다.



땅콩, 옥수수, 콩,
견과류 등의 음식들은
오래되거나 곰팡이가
생길만하면 무조건 먹지
말아야 한다.

왜냐하면 그중에서
산생 되는 아플라톡신이
급성 중독, 심지어
사망을 초래할 수 있고
장기적으로 섭취하면
암의 위험을 증가할 수

있기 때문이다.

그리고
이는 물로 씻어도,
요리로 가공해도
파괴되지 않는다.

어떤 사람들은
음식에서 곰팡이가 낀
부분을 제거하고

나머지 부분을 먹으면
건강에 영향이 없다고
여긴다.

사실 음식은
곰팡이가 끼면 더 이상
먹으면 안 된다.

3. 신장 내과 의사는
오줌을 참지 않는다.



오줌을
오랫동안 참으면
자체 항감염 능력이
떨어지게 되고

방광염 등,
요로 감염을
초래할 수 있으며

심할 경우
신장 기능에 영향을 주어
방광암의 가능성을
확대할 수 있다.

때문에
물을 많이 마시고
한 시간에 한 번씩
배뇨하기를
권장하는데

이러면
신장과 방광을 많이
“세척”할 수 있다.

4. 혈액 병과 의사는
염색하지 않는다.



보도에 의하면
1999 년 이래
여러 병원의 혈액과 에서
원인 불명의 백세포, 적혈구,
혈소판이 대폭 감소한
혈액 환자들을 잇따라
치료했다.

병원에서 병례 분석과
조사를 한 결과
이 환자들은 모두 컬러
염색자들이었고
모두 2 년 정도의 염색
경력이 있었다.

머리 염색을
하지 않을 수 있으면
하지 말아야 한다,
너무 하고 싶으면 반년에
한 번만 해야 한다.

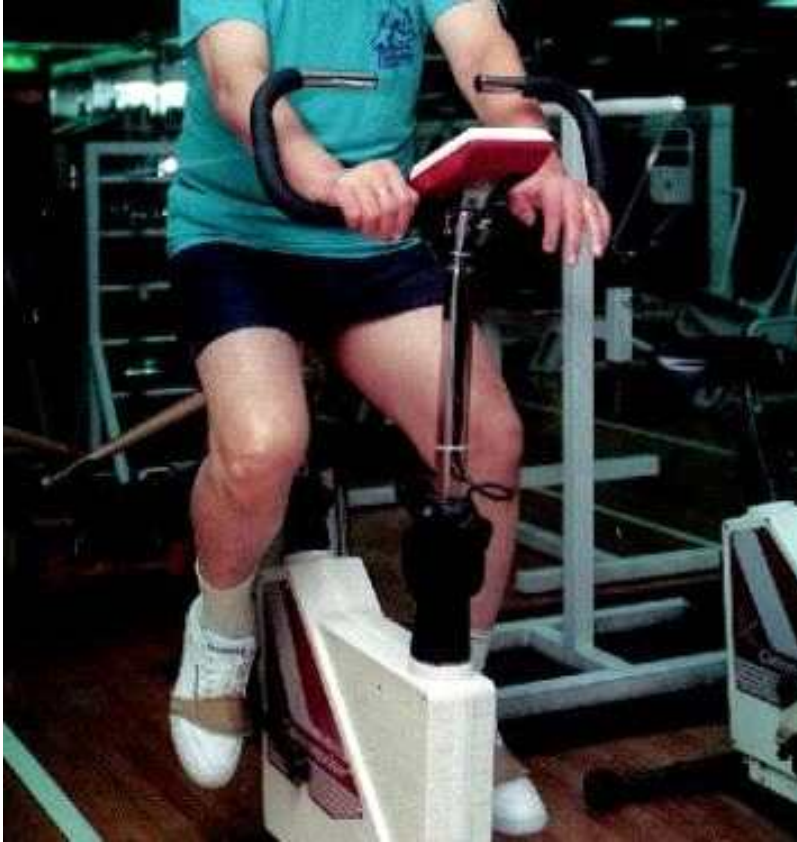
5. 소화기 내과 의사는
진한 차, 진한 커피를
마시지 않는다.



커피와 진한 차는
식도 역류를 일으키기 쉽다.
위산은 부식성이 있어
만약 역류하면
식도, 인두에 자극을
조성할 수 있다.

연구에 따르면
식도 역류 증도
식도암을 일으키는
주요 원인 중의 하나이다.
꿀인 맹물이
가장 좋은 음료수이다.
심혈관 내과 의사는
감기 후 격렬한
운동을 하지 않는다

6. 감기에 걸렸을 때
격렬한 운동을 하지
않는다.



미세한
감기에 걸렸을 때
운동을 적당히
할 수 있지만,

되도록이면 부드러운
운동을 진행해야지
격렬한 운동을
하면 안 된다.

감기에 걸린 후
인체의 신진대사
속도가 빨라지는데
만약 또 상대적으로

격렬한 운동을 하면
인체 내의 열량이
증가하게 되고

대사가 더 빨라지며
에너지 소모가 과하게
 많아지게 된다.

그리고 감기에 걸리면
사람의 저항력이
크게 떨어져
감기 바이러스가
빈틈을 타서 들어가기
쉬우므로

만약에
심근을 침범하면 심폐 등
장기의 부담을 가중시켜
급성 심근염,

심폐 기능 부전 등 증상을
일으키기 쉽고
심지어 심원성 급사를
초래한다.

많은 사람들이 감기 후
격렬한 운동을 해서
심근염을 유발한다.

7. 피부과 의사는
각질을 제거하지 않고
미백 제품을 사용하지
않는다.



각질 제거는
진짜로 필요 없다.

피부는 자체 보호
시스템을 가지고 있는데
각질을 제거하면

이 시스템을
파괴될 수 있어
잃는 것이 더 많다.

미백 제품을
사용하지 않는다.

미백 효과가 있다고
선전하는

일부 클렌징, 스킨케어는
가능하게 형광 물질을
첨가하여 과민을 일으키기
쉽다.

8. 치과 의사는
이빨을 도구로 사용하지
않는다.



절대 이빨로
술병을 따거나 직접 이빨로
호두 등 단단한 음식을
깨물지 않는다.

아주 많은 사람들이
이빨로 기괴한 임무들을
완성하는데

예를 들면
옷의 상표를 뜯거나,
감자칩 포장을 뜯거나,
매니큐어 뚜껑을
여는 등,

이런 단단한 물건들은
치아를 상하게 하거나
치아의 가장자리를
파열시키며 앞니가
상하기 쉽다.

9. 약사는
감기에 걸렸을 때
약을 중복으로 먹지 않는다.



생활 속에서
흔히 보는 약물성 간염은
환자가 스스로 약을
중복으로 복용하고,

약을 자주 교체하며,
약을 무단으로 혼합하여
투여해 생기는
경우가 많다.

감기약을 예로 들면
다수의 감기약은 모두
해열 진통의 화학 성분인
아세트아미노펜을
함유하고 있는데

만약 동시에 여러 가지
감기약을 복용할 경우

총사용량이
자기도 모르게 초과되어
간장이 손상되며
간 조직에 염증이
생기게 된다.

때문에
약을 복용하기 전에

반드시 약품 사용 설명서를
자세히 읽어보고

약품의 통용 명칭과
상품 명칭을 명확히
보아야 한다.

통용 명칭이 같으면
동일한 종류의 약품에
속하기에 동시에
복용하면 안 된다.

그렇지 않으면
약을 중복으로
복용하게 되어
그 결과는 아주 엄중하다.



[출처]
각 분야 전문가들이
절대로 하지 않는 9 가지
생활습관

?좋은 글 중에서 ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



이미지를 뗄러올 수 없습니다