



폐렴이 발생하는 이유.

폐렴은

- 1)면역력과 저항력이 약할 때
- 2)추위로 체온이 떨어질 때
(환절기와 겨울에 잘 걸림)
- 3)몸의 염분과 물이 부족할 때
- 4)무리하고 피곤해할 때,

이런 상황이

복합적으로 작용할 때

발생하게 됩니다.

따라서 예방은 간단하다.



1).

손을 자주 씻고,
과식은 금물.
과식하면 면역력이 떨어진다.

2).

몸을 춥게 하면 안 된다.
몸은 따뜻하게 해줘야 한다.

3).

맵고 짜게 먹어야 한다.
정제염 (맛소금, 꽃소금)이
아닌 간수가 제거된
천일염이나 죽염,
순 소금이 좋다.

맵고 짠 음식은

몸을 따듯하게 하며,
생강차도 좋다.



4).

무리하게 생활하지 않는다.
무리한 날은
충분한 휴식을 취하고
전통 된장, 전통간장
(화학간장은 안 좋음),

고추장, 김치,
현미밥, 효소 등
발효식품을 먹어야 한다.
효소(발효식품)와 미네랄,

미생물과 염분이 부족하면
질병에 노출된다.
그중에서도
염분은 필수이다.



5).

조석으로 소금으로
양치하거나 입을 헹군다.

전염병이 창궐할 때는
짜게 먹어야 한다.

염분을
보충해 주지 않으면
감염이나 전염병을
막을 수가 없다.
이 같은 상황에서도

무염식,
저염식을 주장하며
싱겁게 먹는 것을 권한다면,
이는 자연의 원리와
이치를 모르는 무식의
소치이다.



우리 몸의 염도 수치
0,9%(링거액)만
유지해도 각종 세균과
바이러스 암세포가
살 수 없다는 사실을
모르는 것이다?

사람들에게
꼭 필요하면서
인플레인자(바이러스)가
가장 싫어하고
무서워하는 것이 바로,,,



- 1)햇볕
- 2)열
- 3)산소
- 4)염분이다.

위의 것을 잘 이해하시면
코로나 바이러스는 물론
각종 세균과 암세포로부터
자유스러울 뿐 아니라,
건강하고 행복한 삶을
살아갈 수 있다는
사실을 꼭 기억하시라.



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나

茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

