

خلاصه ای از کنفرانس پیشگیری از سرطان و بدخیمی ها در برلین آلمان در تاریخ 2017/09/10 توسط دکتر جرج مایکل :

۱- عدم استفاده دوباره از روغن باقی مانده بعد پخت و پز غذا

۲- عدم نوشیدن آبمیوه های گازدار از جمله نوشابه و دلستر و رانی و...

۳- عدم استفاده از مایکروفر برای پختن غذا

۴- دوری از انجام ماموگرافی قبل انجام زایمان

۵- دوری از پوشیدن لباس تنگ و چسبناک به ویژه هنگام برگشتن از محل کار

۶- دوری از مصرف مشروبات الکلی

۷- دوری از گرم کردن مجدد غذاهای فریز شده

۸- دوری از نگهداری آب آشامیدنی با بطری پلاستیکی در یخچال

۹- دوری از بکار بردن دئودورانت ها (خوش بو کننده ها) بعد اصلاح مو

۱۰- مصرف سبزیجات

۱۱- مصرف عسل به جای شکر

۱۲- مصرف پروتئین های گیاهی (سویا و عدس و بادام و

لوبیا و...) به جای گوشت مرغ و گاو...

۱۳- مصرف یک لیوان آب صبح ها بعد بیدارشدن (با معده خالی)، آبی که هم دمای اتاق باشد.

۱۴- مصرف روزانه هویج ( خام یا پخته یا به صورت آبمیوه)

۱۵- شما حق ندارید در لیوان یک بار مصرف ( پلاستیک ، و مقوایی) چای بنوشید

۱۶- شما حق ندارید هیچ غذای گرمی را در ظرف پلاستیکی بخورید.

۱۷- پاسخ دادن تماس های تلفن همراه با گوش چپ

۱۸- فاصله زمانی خوردن شام با خواب باید کمتر از پنج ساعت نباشد.

۱۹- عدم استفاده از تلفن همراه (هنگام ضعیف بودن باطری) زیرا تشعشعات آن هزار برابر حالت عادی است.

۲۰- دوری از مصرف آبجو (مصرف یک لیوان آبجو به مدت پنج ساعت روی کل اندام های بدن اثر می گذارد).

۲۱- دوری از نوشیدن چای داغ

۲۲- دوری از دراز کشیدن بلافاصله بعد خوردن غذا

از این متن عکس گرفته و به عزیزان خود ارسال فرمایید.  
داروخانه دکتر موسی زاده