

رازهای سلامتی از زبان دانشمندان ژاپنی

اگر به سلامت زیستی اهمیت می دهید و دوست ندارید به این زودیها گوهر ارزشمند سلامتی را از دست بدهید، فقط کافیست به آخرین دستاوردهای متخصصین مرکز ملی هدایت (ارتقاء) سلامت و رفتار شناسی توکیو توجه کنید! آنها می گویند :

1. هرگز سیگار نکشید و اگر میکشید، نیمه آخر آن را به هیچ وجه نکشید.

2. در حمام هیچگاه مستقیماً زیر دوش آب گرم نفس نکشید. کلر یک قاتل تدریجی است.

3. هنگام شارژ موبایل ابتدا شارژر را به گوشی وصل کنید و سپس آن را به برق وصل کنید. بهتر است موبایل خاموش باشد.

4. چای بیشتر از یک روز مانده را اصلاً ننوشید.

5. هنگام روشن کردن کولر اتومبیل خود ابتدا به مدت حداقل ۵ دقیقه پنجره ها را باز بگذارید و در پمپ بنزین ها هم کولر را خاموش نمایید.

6. غذای خود را بیشتر از یکبار در مایکروفر گرم نکنید و بعد از آن در صورت عدم استفاده دور بریزید.

7. با حیوانات خانگی تعامل مثبت داشته باشید. آنها ممکن است از خیلی از انسانها سالمتر و تمیزتر باشند. عوامل مشترک زیاد آنها با انسانها میتواند به شکل واکسن در بدن عمل کند.

8. هنگام غذا بین هر لقمه حداقل ۱ دقیقه فاصله بگذارید و دو ساعت قبل و بعد از غذا و هنگام آن نوشیدنی ننوشید.

9. هنگام حرکت اتومبیل، پنجره ها را تماماً باز نکنید تا هوا بصورت باد وارد مجاری تنفسی شما نگردد.

10. لوازم آرایشی را بیشتر از ۵ ساعت بر روی پوست خود باقی نگذارید. سلولهای پوستی نیاز به تعرق و تنفس دارند. در منزل نیز تا حد امکان از لباسهای گشاد، راحت و باز استفاده نمایید.

11. در صورتیکه هر روز استحمام نمی کنید، موهای خود را بیش از یکبار در شبانه روز شانه نکنید. مراقب ورود شوره سر (حتی بصورت

نامرئی) به چشمها و مجرای تنفسی خود باشید.

12. هنگام دویدن و راه رفتن سر خود را بالا نگه دارید. هنگام نشستن و خوابیدن برعکس سر خود را پایین نگه دارید.

13. توجه بیش از حد به وزن، سودمند نیست. بدن انسان قادر است بصورت خودکار میزان ورودی، جذب و میزان دفع را تنظیم نماید و اشتهاى طبیعى نیز متناسب با آن میباشد. هرچه قدر دوست دارید بخورید.

14. اگر نیاز مالی ندارید، لازم نیست روزی ۸ ساعت کار کنید. بهترین تعداد ساعات کاری بین ۵ الی ۶ ساعت میباشد.

15. هرگز پشت مانیتورهای قدیمی که روشن هستند قرار نگیرید. ضرر آنها از خیلی از دستگاههای عکسبرداری بیشتر است.

16. ورزش و تحرک در ابتدای صبح نه تنها سودمند نیست بلکه خطرناک نیز هست. سعی کنید آن را در حداقل ۳ ساعت بعد از بیداری و یا عصر انجام دهید.

17. توجه بیش از حد به امور سیاسی، ورزشی و اقتصادی برای سلامت روان مضر بوده و در دراز مدت به علت عدم امکان تسلط بر کنترل آنها، باعث اختلالات روانی میگردد.

18. معجزه جواهر آلات برای خانمها را فراموش نکنید. حتی اگر صرفاً به دیدن آنها باشد.

19. هیچگاه به پهلو نخوابید. سعی کنید در جهت عمود بر محور مغناطیسی زمین بخوابید.

20. از خوردن غذاهایی که مشکوک به استفاده از فراورده های گوشتی هورمونی هستند در حد امکان پرهیز کنید.