

أسباب تلف العقل والكبد .. والسرطان .. وقاكم الله شرهم

: الرئيسية المسببة لتلف العقل هي

- 1 . عدم تناول وجبة الإفطار الصباحية .
- 2 .
- التدخين . 3
- 4 .
- الهواء . 5
- 6 .
- تغطية الرأس خلال النوم . 7
- إجهاد المخ خلال فترة المرض . 8
- عدم تحفيز التفكير . 9
- 10.

: الأسباب الرئيسية المسببة في إتلاف الكبد

- 1 -
- 2-
- 3- تناول الأطعمة بشراهة
- 4-
- 5- المبالغة في تناول الأدوية الطبية
- 6- استهلاك المواد الحافظة والملونة والمحليات الاصطناعية
- 7- استهلاك الزيوت غير الصحية
- 8- استهلاك الأطعمة غير الطازجة أو الأطعمة المقلية المخزنة

: الخمسة الرئيسية المسببة للسرطان هي

- 1.
- 2.
- 3.

4.

5.

أخبر أفراد أسرتك وجيرانك وزملاءك وأصدقاءك