



Vucut için aldatıcı ve zararlı besinler:

- Kahve, Tütün (Sigara), Alkol (tahrik edici)
- Beyaz ekmek
- Beyaz pirinç

Özel olarak işlenen maddeler:

- Uygunsuz karışım (hemen yemekten sonra meyve yemek)
- Kimyevi maddeler (renklendirilmiş)
- fazla miktarda yemek
- Et ve etten yapılmış ürünler (az kullanılmalı)