생활·건강 / HEALTH NOTES

디톡스라는 말 앞에서

광고보다 근거를 먼저 확인해요.



연구의 한계

01

독소 제거·체중 관리 효과를 뒷받침하는 연구는 제한적이에요.

안전성 확인

02

극단적인 식사 제한 등은 위험할 수 있어요.

복용·질환 점검

03

건강 문제가 있다면 의료진과 상의해요.

빠른 변화의 약속을 근거와 구별하세요.