



Music: 봄이 오는길 (하모니카)

## ?보리밥과 보리죽이 보약?

어느 노인이  
빙판에서 넘어져  
엉치뼈가 부러져  
얕은뱅이가 되었는데,

그 부위가  
3년이 지나도 낫지 않아  
염증이 생기고  
구더기가 생길 정도  
였습니다.

그 환자에게 날마다  
보리죽을 끓여 먹게  
하였더니

끓은 부위가 낫고,  
뼈가 붙어 한 달 만에  
완치되었다고  
합니다.

이처럼 보리에는

염증을 치료하는 힘이  
강합니다.

보리에는 섬유질과  
칼슘이 풍부하여  
레슬링 선수들이  
인대가 늘어나거나  
십자인대가 터지면,

보리죽을 먹으면  
잘 낫는다고 합니다.



자궁 근육이 약해  
유산하는 산모도  
보리밥을 즐겨먹으면  
근육이 강해져  
유산하지 않고,

루게릭과 같은 근육  
무력증도 보리밥을 먹으면  
극복할 수 있게 됩니다.

요즘 디스크,  
척추협착증,  
관절염과 같은  
뼈나 근육의 병이 많은데  
섬유질이 적은  
부드러운 음식을

먹기 때문입니다.

필자가  
척추 협착증으로  
고생할 때  
우연히 알게 된 것이 바로  
보리밥이었습니다.

이런  
고질적인 병이라도  
보리밥을 상식하면  
뼈와 근육이 강해져 쉽게  
나을 수 있습니다.

보리죽은,  
신종플루,  
유행성 감기, 독감,  
천연두에도 좋은  
예방약인 동시에  
치료약이었습니다.



옛날에  
마마가 유행하면  
쌀밥 고깃국을 먹는  
왕족들이나

귀족들을 싹 쓸어  
버렸지만,

보리밥에  
시래깃국을 먹는  
서민들은 비켜 갔던  
것입니다.

1917년 조류독감으로  
죽어갈 때,

가마솥에 보리죽을  
끓여서 퍼주면서  
먹게 하였더니  
다 나았다고 합니다.

그만큼 보리의  
성질은 따뜻하고,  
체질을 개선하고,  
면역력이 탁월합니다.

의서에 보면,  
보리의 성질이  
차다고 했는데,  
이는 보리가 염증을  
제거하는 항염작용 때문에  
해열이 된 것이지,  
냉해 서가 절대로  
아닙니다.



보리는,  
전라도의 부드러운  
찰보리보다  
경상도에서 많이 재배하는  
거칠고 굵은 늘보리가  
좋습니다.

보리의 미네랄과  
섬유소를 제대로  
흡수하려면 꼭 퍼진  
보리밥이거나,

그걸 한번 더 끓인  
보리죽이어야 합니다.

보리를 물에 불렀다가  
꼭 찌서 소쿠리에 담아  
김을 빼어 독을 날려버린 후,  
다시물을 부어  
밥을 해야 합니다.

보리밥을 먹으면,  
속이 부글거리면서  
소화가 안 된다면  
밥을 퍼지게 짓지 않았기

때문입니다.

그걸 모르고  
아내에게 제발 보리  
혼식하지 말라고 했는데,  
알고 보니 그게  
아니었습니다.

이렇게 소화가  
잘 되는 걸 말입니다.



식감을 위해 보리에  
쌀이나 잡곡을 조금  
넣어도 됩니다.

보리죽을 끓일 때는  
이렇게 지은 보리밥에다  
물을 부어,

오랫동안 끓여서  
보리 알맹이가 6배 정도로  
퍼져서 섬유소가 녹아나야

우리 몸에 제대로  
흡수됩니다.

그래서 환자들은  
보리밥도 좋지만,  
흡수율을 위해 반드시  
보리죽을 끓여 먹도록  
해야 하는 것이다.

그러나 보리 튀밥은  
섬유소를 파괴하는 것이기에  
그리 효과가 없다고  
합니다.

절에서  
식사 준비하는 걸 보면  
씹지 못하는  
노인들이 있는데,

음식에 대한  
고정관념 때문에,  
그들을 전혀 고려하지  
않은 결과입니다.



음식은 옛날 그대로라  
무김치는 손도 못 대보고  
다른 건 우물우물해서

삼키거나,  
밥하고 국만 먹는  
노인들도 있습니다.

이젠 노령화 시대에  
음식문화도 달라져야  
합니다.

한 주간 먹을 김치나  
멸치 같은 밑반찬도  
대략 믹서 해서 담아놓고  
과일도 그때그때  
그렇게 해야 합니다.

콩나물국을 믹서 해도  
맛은 그대로입니다.

이를 인식시켜  
섬유질이 풍부한  
보리와 잡곡 죽에 분쇄한  
반찬까지 먹게 해야  
합니다.

그래서 근육이  
약해져 몸이 내려앉는  
일이 없게 해야 합니다.

너나 할 것 없이,  
나이가 들면 몸에 기동인  
뼈에 문제가 생깁니다.



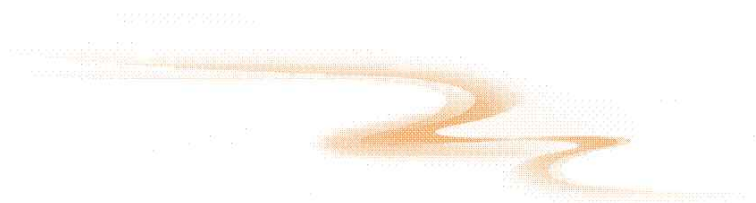


특히 골다공증이  
찾아오는 여성분들은  
절대 관심을 가지시고  
보리밥을 선호하시기  
바랍니다.

☆입맛 없을 때  
큰 그릇에 열무김치와  
고추장을 척! 올리고  
참기름 듬뿍 넣고  
척척 비벼서 한번  
드셔 보세요.

맛이 참 좋습니다.  
나이를 먹을수록  
보리밥이 보약입니다.

~지인이 보내주신 글~  
?좋은 글 중에서 ?





우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^



이미지를 불러올 수 없습니다