



Music:옹이

## [강추강추] 몸이 내는 소리

우리의 몸은  
끊임없이 우리에게  
말을 걸고 있습니다.  
가만히 들어보세요.

"목이 뻐뻐해"  
"활기가 없어" "어지러워"  
"다리가 저려" "피로해"  
"좀이 쑤셔" "목말라"  
"손이 떨려" "발목이 아파"  
"목이 칼칼해" 등  
굉장히 다양합니다.

몸은 수시로  
소리를 냅니다.

몸을 좀 살펴달라고  
신호를 보내는 것입니다.  
때로는 작고 미세하게,  
때로는 크고 요란하게  
신호를 보냅니다.

작은 소리를  
미처 듣지 못하면  
좀 더 큰소리로  
그마저도 놓치면  
벼락같은 소리로~

큰 소리가 나기 전  
작은 소리에  
귀 기울이는 것이  
건강을 지키는 방법의  
하나입니다.



각 신체기관이 무엇을  
제일 무서워할까요?

1:위는  
차가운 것을 두려워합니다.

2:심장은  
짠 음식을 두려워합니다.

3:폐는  
연기를 무서워합니다.

4:간은

기름기를 무서워합니다.

5:콩팥은  
밤을 새우는 것을  
두려워합니다.

6:담낭은  
아침을 거르는 것을  
무서워합니다.

7:비장은  
마구잡이로 아무거나  
먹는 것을  
두려워합니다.

8:췌장은  
과식을 두려워합니다.

도움이 되었다면  
함께 노력해 봐요



萬病(만병)을 부르는  
冷氣(냉기).

(암)을 비롯해 소위 성인병은  
40 세를 경계로 급격하게  
늘어나는데,

(암)이 50 세를 넘길  
무렵부터 생기는 이유는  
체열 저하,  
즉 신진대사의 저하,

그에 따라 야기되는  
면역력 저하가  
암을 부르는 것이다.

몸을 따뜻하게 하는  
식품과 차게 하는 식품

#### 1. 차게 하는 식품

-커피는 아무리  
뜨겁게 마셔도 몸을  
차게 한다.

-식초, 우유, 맥주,  
위스키, 콜라, 주스 등  
물기가 많은 것은  
몸을 차갑게 한다.

-밀가루 음식은  
몸을 차갑게 한다.

-바나나, 파인애플,  
레몬 등 열대 과일은  
몸을 차갑게 한다.

-달콤한 음식은  
몸을 차갑게 한다.  
(과자, 초콜릿, 케이크,  
쿠키 등)

\*과식은 몸을 차게 한다.



## 2.따뜻하게 하는 식품

-소금기는 몸을  
따뜻하게 한다.

-파, 양파, 부추, 마늘,  
생강, 인삼, 우엉, 당근,  
연근, 참마, 치즈, 누룽지

-현미, 검정콩, 참깨,  
사과, 딸기, 호박

\* 우유를 마시려면  
따뜻하게 데운 후,  
벌꿀이나 흑설탕을  
타서 마시자.

## 사람의 체질

음성 체질  
(몸이 찬 사람)은  
당근 주스를 장복(長服)한다.  
(오래 먹는다)

1.하루 한 개의 당근은

보약(補藥) 보다 낫다.  
아침에 당근과 사과 주스를  
마시면 몸이 따뜻해진다.

미국 자연요법의 대가  
워커 박사는 당근주스는  
궤양과 암을 치료하는  
기적의 식품이라고  
말한다.

## 2.만병의 묘약 당근주스 만들기

-당근 2 개, 사과 1 개를  
같이 갈아서 하루 3 컵을  
목표로 마시도록 한다.

냉성체질인 사람은  
사과의 양을 줄이거나  
당근만 갈아먹는다.



3.아침에는 당근주스만  
마셔도 충분하다.  
각종 문명병에 걸리는  
현대인에게는  
하루 2 식을 하고,  
아침은 당근주스만  
먹는 것도 좋다.

아침 식욕이  
좋은 사람은  
아침식사를 한 후  
당근주스를 마셔도 좋다.

4.물을 먹고 싶으면  
찬물 대신 따뜻한  
양성 음료를 마신다.

양성 음료에는 생강차,  
벌꿀차, 매실 엽차,  
홍차, 오미자차 등이 있다.

몸이 찬 사람은  
녹즙도 안 좋다.  
몸을 차게 한다.

5.몸이 찬 사람은  
목욕을 하여 땀을 내고  
반신욕이 좋다.  
몸을 따뜻하게 하는  
좋은 방법이다.

6.1 일 1 만보 걷는다.  
人體(인체)의 근육  
70-80%는 허리 아래에 있다.

걷는 것은 하반신  
근육의 혈액순환을  
좋게 하고,  
근육의 열

생산을 촉진시킨다.

이렇게 상승된 체열은  
당뇨병도 치유한다.



7.체질을 개선하려면  
100일간 아침 식사는  
당근주스 마시도록 하고,

출퇴근 시  
많이 걷도록 노력하고  
(하루 1만보 이상,  
65세 이상은 8천 보)

물은 반드시 따뜻하게  
데워서 마신다.

목욕, 반신욕을 통해  
몸을 따뜻하게 하면  
신진대사가 이루어져 확실히  
체질개선이 된다.

(커피나 차 등도  
따뜻하게 마시되



될수록 적은 양을 마신다.)

8.가능한 많이 웃는다.  
웃으면 마음이 풀어져  
뇌세포에 엔도르핀이  
분비되고 기분이 좋아진다.

웃으면 복근 운동이  
이루어져 혈액순환이 잘 되고,  
체온이 상승하여  
자연치유력이 촉진된다.

혼자 있을 때 (화장실 등)  
억지로라도 크게  
소리 내어 웃는다.  
(웃을 일이 있을 때  
웃기를 바란다면  
하루 종일 한 번도  
웃지 못한다.)

위 내용을 잘 보관한 후  
하루에 한 번씩 읽어보고  
잘 실천하면 병원에  
갈 일이 없어질 것이다!



의대 교수가  
지인들에게 보낸 정보

코로나 때문에  
이제 전국 어디도 안전하지  
않는 것 같습니다.  
예방주의사항에 대해서  
여러 얘기를 하는데,

그 못지않게 중요한 것이  
자체 면역력을  
높이는 것입니다.

코로나 숙주인 박쥐는  
300 여 종 이상의 바이러스를  
갖고 있다고 합니다만,

발병하지 않고  
40 년가량 산다고 알려져  
있습니다.

이것은 박쥐의 체내 온도가  
날고 있을 때 40 도까지  
올라가는 데 있지 않을까,  
생각하고 있습니다.

일본 면역학자  
'아보 토오루'는 몸의 체온이  
1 도 낮아지면 면역력이  
30%떨어진다고 했습니다.



면역력을  
높일 수 있는 방법을  
몇 가지 추천드립니다.

1.평소보다 집안 온도를  
조금 따뜻하게~

2.반드시 양말을  
신기 바랍니다.  
(취침 중 수면양말)

3.샤워를 할 때  
목덜미와 양어깨를  
뜨거운 물로 2,3 분  
마사지해 주시고~

4.온열매트가 있으면  
잘 때 등 부분을 따뜻하게~

5.자기 전  
족욕이나 반신욕을  
15 분에서 30 분간 하시고~

6.과일은  
포도, 베리, 감귤 등이  
좋습니다.

7.비타민 C 를 하루에  
2000mg~6000mg 섭취~

8.생강, 홍차를  
주기적으로 드시고~

9.몸 흔들기와 전신을 가볍게  
두드려 주면 됩니다.  
(TV 볼 때 하면 좋습니다.)

모두 주의하셔서  
건강하시길 바랍니다.

? 인터넷에서 가져온 글 ?



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