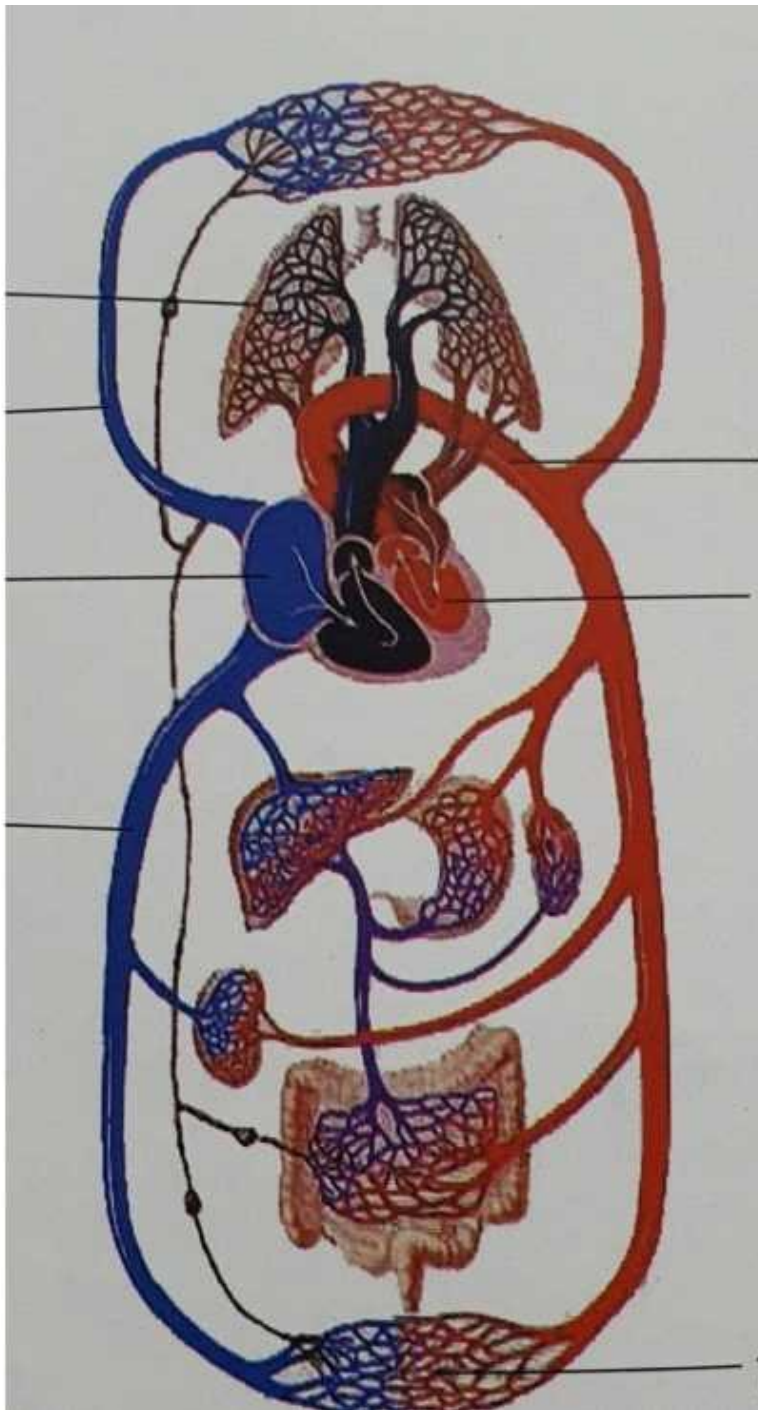




우리 모두 한의학 지식을 알아봅시다



✓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 막 먹는 것을
두려워합니다.

8:?
췌장은 과식을
두려워합니다.

?도움이 되었다면
함께 노력해 봐요?



? 萬病(만병)을
부르는 冷氣(냉기).

癌(암)을 비롯해
소위 成人病(성인병)은
40세를 경계로
급격하게 늘어나는데,

癌(암)이 50세를 넘길
무렵부터 생기는 이유는
체열(體熱) 저하,

즉 신진대사
(新陳代謝)의 저하,

그에 따라 야기되는
免疫力 低下(면역력 저하)가
癌(암)을
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
長服 한다.(오래 먹는다)

1.?
하루 한 개의
당근은 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 2개,
사과 1개를 같이 갈아서

하루 3컵을 목표로
마시도록 한다.

냉성체질인 사람은
사과의 양을 줄이거나
당근만 갈아먹는다.



3.?
아침에는
당근주스만 마셔도
충분하다.

각종 문명병에
걸리는 현대인에게는
하루 2식을 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 음료
-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.?
1일 1만 보를 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.?
체질 개선하려면
100일간 아침 식사는
당근주스 마시도록 하고,

출퇴근 시
많이 걷도록 노력하고
(하루 1만 보 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.)



◆ 위의 내용을
잘 보관한 후
하루에 한 번씩 읽어보고,
잘 실천하면 병원에
갈 일이 없어질 것이다!
? 건광과 관리 중에서 ?



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

