



Music:능금빛 순정

[강추강추] 콩나물 알고 먹자~!

콩나물 알고 먹자~!
콩나물이 치매예방의
특효약이다.

치매는 혈액이 산성화 되고
몸속에 산성 독소가 쌓여서
생기는 병인데

콩나물은 약알칼리성
식품 이므로
산성 독성물질을
몸 밖으로 내 보내어
치매를 치료한다

가벼운 치매는
콩나물국을 부지런히
먹어도 잘 낫는다

콩나물은 아무리
많이 먹어도 독이 있거나

부작용이 없다

또한 여성들의
갱년기 장애로 인한
여러 가지 증상에도
콩나물국이
아주 효과가 좋다.

콩나물은
뿌리 부분에 해독제 성분이
제일 많이 들어 있다



그런데
콩나물국을 끓일 때
주부들이 콩나물 대가리와
뿌리를 떼어 낸 후
콩나물 반찬과
콩나물 국을 끓인다

해독제 성분이
가장 많은 부분을
없애는 것이다

콩나물은
장을 튼튼하게 하고
바르게 하는
작용이 있어서

늘 배가 살살 아프거나
배가 부글부글 끓고
방귀가 많이 나오며
변비와 설사가 반복될 때
아주 좋은 치료약이다.

장 무력증으로
늘 배가 사르르 아프고
하루에 4~5 번씩
화장실에 가는 사람들이
콩나물을 부지런히
먹으면 장이 튼튼해진다.

흔히 콩나물을
살짝 아삭아삭 하게
삶는 것이 좋다고
알고 있지만
그것은 잘못이다.

가볍게 삶으면
먹기는 좋겠지만
약효는 줄어든다.



콩나물은 30 분 이상
푹 끓인 는 것이 좋다.
콩나물 줄기가

면발보다 더 부드럽고

빨랫줄처럼
축 늘어지게 끓여서
먹어야 한다.

그렇게 해서 먹어야
위와 장이 튼튼해진다.

숙주나물 같은 것은
줄기에 섬유질이
많지 않고 힘이 없으므로
일시적으로 변비를
없애 주기는 하지만
근본적인 치료에는
그다지 도움이 되지
않는다.

숙주나물은
소화되면서 뱃속에서
녹아서 물처럼 되어
버린다.

숙주나물은 콩나물보다
해독 효과는 더 뛰어나지만
장을 튼튼하게 하는
효과는 조금 약하다.



겨울철이나
이른 봄철에는
바람이 많고 날씨가
건조해

상화(上火) 증상이
나타나기 쉽다.
상화는 말 그대로
열이 머리로 올라가는
것이다.

열이 위로 올라가면
목이 마르고 아프거나
안구건조 증, 두통,
안면홍조(顔面紅潮),
콧구멍이 건조하고
매운 증상 등이 나타난다.

불은 위로 타오르는
성질이 있다.

열은 위로 올라가는
성질이 있으므로 반드시
아래로 끌어 내려야 한다.

위로 올라간 열을
아래로 끌어내리는데
제일 좋은 음식 이
콩나물이란다.
이렇게 좋을 수가

[출처]
콩나물 알고 먹자!
작성자 털보 할아버지

? 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