



[강추] 90%가 모르는 화를 다스리는 음식

많은 사람이
화(火)와 분노가 같다고
생각한다.

하지만 일시적인 감정이
분노라면
화는 장기적이며
의식적으로
억제해 누적된 감정이다.

즉, 분노가 쌓여 화가 되는 것이다.

따라서 화를
다스리기 위해서는
규칙적인 운동과
생활습관,

식이요법으로
스트레스에
대응할 수 있는
저항력을 키우는 것이
중요한데,

그 중에서도
식이요법이 가장 쉽고
간단한 방법이라
할 수 있다.

▶ 청국장



천연 혈압
강하제 라고도 불리는
청국장은 화로 인한
가슴 답답함과
통증을 완화시키는 데
효과적이다.

▶ 대 추



대추와 대추씨인
산조인은 체내 진정
작용을 도와

불면증이나
불안증, 우울증,
노이로제,
히스테리 해소와 함께
긴장으로 지친 심신에
활력을 불어넣는다.

▶ 우 엉



우엉에는
이눌린이라는 성분이
다량 함유되어
혈당 상승을 완화시켜주고
가슴이 답답할 때
도움을 준다.

▶ 감 자



감자에 풍부한
GABA는 아미노산
신경전달 물질로
혈압 상승
억제 효과가 있으며,

감자에는 또한
비타민 C와 비타민 B1이
다량 함유돼
불안하고 초조한 심신 안정에
도움을 준다.

▶ 호두



사람의 뇌와
비슷하게 생겨
머리가 좋아진다고
알려진 호두.

호두는 단순히
뇌를 맑게 하는
것뿐만 아니라

리놀산과 리놀레인산 등
필수 지방산이
신경전달 물질 생성에
도움을 주며

스트레스, 초조,
불안, 가슴 떨림 등에
효과적으로
화난 사람은 물론

스트레스가 많은
수험생들에게도 좋다.

▶ 딸기. 레몬



심신이
스트레스를 받으면
혈압이 올라가고
맥박이 빨라지며
혈당이 상승한다.

이때 비타민 C가
고갈되는 현상이
나타나는데,

하루에 비타민 C 1~2g 만
복용해도 충분히
스트레스 호르몬이
정상적인 상태로
회복되므로

하루에
한 번 비타민 C가
풍부한 과일을
믹서에 갈아 마시거나
샐러드로 섭취하면
도움이 된다.

▶ 연근



연근을 믹서에 갈아
매 식전에 한 잔씩 마시면
노이로제, 불면증 등
뇌신경의 피로를
회복시키는 데 효과적이다.

▶ 물



화를 다스리는 데
물만큼 좋은 것이 없다.
물은 우리 몸의
70%이상인 물로
인해 생성되는

아세틸콜린을 빠르게
체외로 배설시키며
75%가 물인 뇌신경을
진정시킨다.

또한 92%가
물로 구성된
혈관의 긴장을
이완시키는 데도
도움을 준다.

이제 피부는 물론
순간순간 치솟는
화를 다스리기 위해
하루 8~10 컵의
물을 마시도록 하자.

? 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~^

