

[강추] 치매에 좋은 들깻잎 소개합니다

치매에 좋은 들깻잎
소개합니다

들깻잎에 대해
올리기 전에 한 가지
먼저 짚고
넘어갑니다

치매 증상이
있는 분들을
종합적으로 살펴보면
대체적으로 물을 잘
마시지 않는다는 것을
알게 되었어요

일종의 수분 부족이
뇌에 영향을 미치기도
하기 때문입니다

혹 자신이
건망증이 심하거나
기억력이 감소함을
느낀다면
수분 섭취를 고민하고
되돌아보는 것도
좋을 듯해요



자신은 충분히
마시고 있다고
생각되더라도
하루 정도 얼마나 물을
마시고 있는지
체크해볼 필요는
있어요.

만약 수분 부족이라
생각된다면
수시로 물을 마시는
습관을 들이는 것이
좋아요

집안에 치매에 걸린
부모님이 계시면
가족 모두 힘들어지게
됩니다



그렇다고
누구나 치매에
걸리지 말라는 보장도
없어요

치매는 누구나
걸릴 수 있기 때문이죠

언젠가 스승이
말했어요
"하루에 들깨잎
10장 이상씩
먹으면 돼.

치매는 뇌로 들어가는
산소결핍에 의해
생기는 것이야.

뇌에 산소공급을 잘해주는
것이 깻잎이거든.."



들깨잎에는
비타민(A, C)과
철분의 함량이 높고
항산화, 항노화,
항암에 좋은
베타카로틴
(β -Carotene)이
다량 함유되어 있어서
치매예방이나 치료에
많은 도움이 됩니다
우리가 고기나
생선회 등을 먹을 때
상추와 더불어
쌈으로 많이 먹는
이유도 본능적인
식이요법이 아닌가
생각합니다
누가 꼭
그렇게 먹으라고
가르친 것이 아닌데

일상화, 보편화가
된 것을 보면 말입니다



간혹 상추만 주는
생선회집들이 있어요
들깨잎을 함께
곁들이도록 권고해
봐요

들깨잎은
생식해도 좋고
장아찌로도 좋고
양념장에 발라서
먹어도 좋아요

다만 찌거나
볶아서 먹지만 않으면
됩니다

최소 하루 10장
이상씩 꾸준히 먹으면
일었던 정신이 다시
되돌아옵니다

주변에 치매에

걸리신 분이 있다면
큰 밀천이 들어가는
것도 아니니
꼭 실행해보기를
바래요.



단 꾸준히
먹는 것이 조건임을
명심해요

때로는 늘 그래서
또는 그렇게 해서
무감각적인 시각에 가려져
보지 못하는 경우가
많아요

하찮게 생각했던
행위가 어찌면 본능적
치료 인지도 모를
일입니다

치매 예방에 좋은
들깨잎은
독특한 향으로
칼슘과 철분이

풍부해요.



과일 중에서
비타민A의 대표 당근이나
비타민C로 대표되는
오렌지나 사과보다
많은 비타민을 함유하고
있거든요

그리고 들깻잎에는
허브보다 7배나 많은
치매예방 성분이
들어 있어요

뇌세포 대사기능을
촉진하는 로즈마린산과
가바 성분이 다량
함유되어 있고요

들깻잎은
비타민A와 C가 풍부해서
피부 주름을 개선시키는
효능이 있어서
피부미용에도 좋아요.



로즈마린산과
루테이올린 성분이
멜라민 색소의
생성을 억제시켜

기미나 주근깨 등에
좋은 효과가 있어요

그리고
식중독 예방에도
한몫을 합니다

들깨잎에
함유되어있는
페릴 키톤이 방부제
역할을 하기 때문에
식중독 예방에도
좋아요

들깨잎은
신경통에도 좋아요

비타민이 풍부하여
말초혈관을 강화시켜
신경통 예방과
통증을 완화

시켜줍니다



그리고
항암에도 좋아요.
피톨이라는 성분이
암세포만을 골라
제거해주는
효과가 있어요.

병원성균이나
병원성 대장균 등을
제거해주기도 해요

깻잎 하루 10장.
쉬워 보이는가?
그렇지 않아요

쌈으로 또는
장아찌로 먹는다 해도
대부분 10장 이상
먹기가 쉽지만은
않거든요.



무심코 한두 번
또는 서너 번은 먹어도
10회는 쉽지 않아요

그리고 찌거나
볶아서 많이 먹는데
생식은 많이 먹기가
어려워요

치료라
생각하고 꼭 10장 이상
먹어보아요

[출처]
치매에 좋은 들깨잎
소개합니다
작성자 노매드 수녕 씨

□ 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~^

