

몸속 독소 씻어내는 먹거리

건강 전문가들에 따르면 몸에 독성 물질이 쌓여도 과일, 채소, 유기농 식품 등을 먹으면 자연스럽게 해독할 수 있다.

대사 작용을 하는 효소가 있는 자몽을 먹는 것으로 자연 해독을 시작할 수 있다. 수용성 식물 섬유가 풍부한 사과도 좋다. 식물 섬유는 해독 작용을 돕는다. 방울양배추와 녹두도 자연 해독 작용을 한다.

이런 식품으로 몸을 대청소하면 소화기가 잘 될 뿐 아니라 전반적으로 행복해진다. 정신도 더 맑아진다. '프리벤션닷컴'이 위에서 언급한 식품 외에 몸속 독소와 세균을 씻어내는데 좋은 식품 6가지 소개했다.

1. 레몬

감귤류에서 쓴맛을 내는 성분인 리모노이드가 풍부하다. 리모노이드는 항산화제로 해독 효소를 활성화시키는 작용을 한다.

2. 블루베리

안토시아닌이 가득 들어있다. 강력한 항산화제인 안토시아닌은 우리 몸이 독소를 배출시키는 데 도움을 준다. 생것이나 얼린 것이나 다 효능이 있다.

3. 생강

향신료로 주로 쓰이는 뿌리 채소다. 생강에 들어있는 디아스타아제와 단백질 분해 효소가 소화액의 분비를 자극하고 장운동을 촉진시킨다.



또 구역질과 설사를 치료하는 작용도 한다. 매운 성분인 진저롤과 쇼가올은 각종 병원균을 죽이는 효능이 있다.

4. 오렌지

비타민 C가 풍부하게 들어있다. 레몬처럼 항산화제인 리모노이드가 함유되어 우리 몸의 해독 작용을 활성화시키는 데 도움을 준다.

5. 파슬리

천연 이뇨제로 꼽힌다. 파슬리는 소변에서 독소 제거를 촉진시킨다.

6. 페퍼민트

호흡을 상쾌하게 해주는 것 이상의 효능이 있다. 페퍼민트는 천연 식욕 억제제와 항균제로서 음식에 들어 있는 세균을 제거하고 포만감을 느끼게 한다.

수박에 대해 당신이 잘 모르는 사실 5가지

무더운 여름철에 수박만큼 각광을 받는 식품도 드물다. 수박은 건강 효과도 뛰어나다. 수박 한 컵은 46칼로리에 불과하지만 비타민C와 A 하루 필요량의 20%와 17%가 각각 들어 있다.

전문가들은 "수박은 소화 건강에 좋은 식이섬유와 혈압을 조절하는데 도움이 되는 칼륨도 많이 함유하고 있다."고 말한다. 미국의 건강·의료 정보사이트 '헬스닷컴(Health.com)'이 수박에 대해 당신이 모르는 사실 5가지를 소개했다.

◆ 토마토보다 라이코펜이 더 많다

미 농무부(USDA)에 따르면 수박 한 컵에는 토마토보다 1.5배나 많은 6mg의 라이코펜이 들어있다. 라이코펜은 항산화제로서 우리 몸속의 세포를 손상시키고 면역체계를 혼란시키는 유해산소를 막는 효능이 있다. 라이코펜은 심장질환과 전립선암 등의 예방에 도움이 되는 것으로 알려졌다.

◆ 근육통을 완화한다

수박주는 격렬한 운동을 한 뒤 발생하는 근육통을 누그러뜨린다. 운동하기 한 시간 전에 수박주스 16온스(약 473ml)를 마신 선수들은 근육통이 덜 발생했고 심장 박동수도 낮은 것으로 조사됐다.

이는 수박에 들어있는 시트룰린이라는 성분 때문으로 아미노산의 일종

인 시트룰린은 동맥 기능을 향상시키고 혈압을 낮추는 효능이 있다. 텍사스 A&M대학교 연구팀에 의하면 수박이 혈관을 이완시키기 때문에 비아그라와 같은 효과도 발휘하는 것으로 나타났다. 그런데 시트룰린은 껍질에 많이 들어있기 때문에 껍질 채 먹어야 한다. 껍질 채 먹기 힘들다면 피클로 절여서 먹는 방법이 있다.

◆ 과일이며 채소다

수박은 다른 과일처럼 씨를 가지고 있으며 단 맛을 내는 과일이다. 하지만 호박, 오이 등의 채소와 같은 박과에 속하기도 한다. 껍질까지 먹을 수 있는 수박은 박과로 분류가 되기도 한다.

◆ 이름대로 수분이 가득 차 있다

수박의 91.5%는 수분으로 이뤄져 있다. 우리 몸에 수분이 부족하면 두통과 집중력 저하, 피로감, 우울증 등 건강에 여러 가지 문제가 발생한다.

◆ 노란 수박도 있다

수박 안의 색깔이 빨간색이 아닐 수도 있다는 것을 믿기는 힘들다. 하지만 '옐로 크림슨(Yellow Crimson)'으로 부르는 노란 수박도 있다. 겉은 똑같지만 안쪽 과육의 색깔이 다르다. 노란 수박은 꿀처럼 달콤하다. 빨간 수박은 '크림슨 스위트(Crimson Sweet)'라고 한다.

용자는 용자 전문가에게!!

합법적인 절차에 의한 크레딧 교정
Bankruptcy, Tax Litn. Judgement Collection, Late Payment Student Loan, Child Suport

- 개개인의 조건에 맞추어 용자 플랜을 해드립니다
- 커미션은 100% 후불 (크레딧 교정은 제외)
- 베드크레딧? / NO 크레딧?
단기간 교정을 통해서 99% 용자가 가능
- Cash Loan / Line of Credit / Credit Card
- 지난 3년간 Tax 보고 (3만불 정도)하신분 50만불 용자 가능
- 사업체 Tax 보고하신분

크레딧교정을 통하여 99% 용자가 가능!!

* 언제든지 상담 환영합니다 *

IBC Financial. INC. 714-586-6677