

당신의 체온은 몇 도입니까?

찬바람이 뽀뽀 뽀뽀 여민 옷깃 사이를 뚫고 들어오는 겨울입니다.

겨울에 몸까지 차갑다면 이보다 더한 고통이 또 있을까요.

체온을 1℃만 높여도 면역력이 높아져 건강해질 것입니다.

예로부터 몸을 따뜻하게 하는 것만으로 아픈 곳이 낫는다고 했지요.

히포크라테스는 “약으로 고칠 수 없는 병은 수술로 치료하라. 수술로도 안 되는 병은 열로 치료하라. 열로도 안 되는 병은 영원히 고칠 수 없다.”고 말했습니다.

이제 그 체온을 높일 때입니다.

뽀뽀 언 몸을 생강차나, 대추차로 녹여보세요.

운동을 하면 체온을 상승시켜 활발한 신진대사가 이루어 집니다.

반신욕을 하세요. 체온보다 조금 높은 37~39℃ 정도 물에 15분 정도 반신욕을 하면 몸이 전체적으로 따뜻해져 혈액 순환이 원활하게 될 것입니다.

잠을 충분히 자세요. 잠을 충분히 자는 것은 체온을 높이는 것입니다.

그리고 가장 중요한 것은 따뜻한 마음을 나누는 것입니다. 정, 감사, 사랑이 체온과 체온을 통해 전해져 겨울을 이기는 힘이 되어줄 것입니다.



