

꾸벅꾸벅 잠들었던 내 몸, 봄 나물로 깨우자!

겨우내 움츠려있던 기운이 뿔어져 나오는 계절, 봄!
하지만 봄이 되면 몸은 더 나른해진다구요?
이렇게 축 처진 기운을 돋우어주는 것이 바로 봄나물입니다.



피로한 간을 깨워주는 냉이

동의보감에 의하면 "냉이로 국을 끓여 먹으면 피를 끌어다 간에 들어가게 하고, 눈을 맑게 해준다"고 되어 있습니다. 평소 음주를 즐기거나 만성피로에 시달리는 남성에게도 권할만합니다.



으슬으슬 감기에 좋은 쑥

봄이 되면 큰 일교차로 감기에 걸리는 사람이 많습니다. 쑥은 속을 덥게 하고 냉한 기운을 쫓고 습을 없애주는 나물로, 한의학에서는 감기로 인한 오한, 발열 등을 푸는데 쑥을 사용합니다.



춘곤증을 물리치는 달래

달래는 성질이 따듯하고 맛이 매워 양기를 보강하는 효과가 뛰어난 봄나물입니다. 또 단백질, 무기질 뿐 아니라 비타민 씨가 풍부해 신진대사를 활발히 하고 인체 면역력을 길러줍니다.



떨어진 입맛을 돋우어 주는 쑼바귀

쑼 식물은 염증과 열을 풀어주며 식욕을 증진시켜주는 효과가 있습니다. 쑼바귀는 우리가 먹는 나물 중 가장 쓴 나물로, 식욕을 돋우고 위장을 튼튼하게 해 소화기능을 좋게 해줍니다.