

선엽 스님의
자연힐링차
⑤ 절기에 어울리는 차

절기 맞는 약차 심신 균형 잡아줘

절기란 우주의 생장과 사멸이 진행되는 순환의 원리로, 대우주의 기온, 햇빛, 습도,공기, 바람에 따른 변화이다.

대우주 가운데 소우주인 사람의 몸도 생명을 유지하기 위해 절기의 변화를 따라가는데, 이러한 절기의 특징을 이해하면 우리 몸을 더욱 잘 다스릴 수 있다.

식물은 계절별로 그 특성과 약성이 다르다. 봄에 잔설을 헤치고 나온 식물의 새싹은 인체에 기를 불어넣는데 큰 효과가 있다. 여름 식물들은 잎이 푸르고 힘이 있어 그 영양분이 피를 맑게 해주고, 인체의체(體)에 해당하는 가을 열매는 혈기를 북돋아준다.

또한 인체의 정(精)에해당하는 겨울 식물은 모든 것을 버리고 뿌리만으로 추위를 견디기 때문에 몸을 튼튼하게 해준다.

계절별로 식물의 특징과 몸에서 필요로 하 영양분이다르므로 제철 재료로 차를 만드는것이중요하다. 계절이 바뀌는 환절기에는 몸이 외부 온도에 적응하지 못해서 건강을 해치기 쉽다. 이럴 때 따뜻한 차를수시로마시면감기 예방과 피로회복에 큰 도움이 되고, 움츠린 몸에 영양을 공급해 활기를 불어넣는다. 절기에 맞는 다양한 약차는 신체와 정신의 균형을 잡아주는 특효약이 될 수 있다. 각 계절에 어울리는 차를 살펴본다.


여름철에 좋은 개똥쑥차.

△봄 – 기운을 북돋는 차

겨우내 움츠렸던 몸이 생명활동을 위해 시동을 거는 시기다. 바람이 부는 것처럼 몸에 풍기가 많이 돌며, 많은 에너지(양기)를 필요로 하기 때문에 몸이 쉽게 피로해지며 춘곤증을 느끼게 된다. 이 시기에 몸에 필요한 것은 새싹의 에너지인 목(木)의 기운이다. 그래서 봄에는 특히 잎차나 순차를 마시면좋다.

녹차, 매화차, 목련꽃차, 솔잎차, 냉이차, 생강나무꽃차, 당귀순차, 오가피순차, 엄나 무순차, 감잎차, 뽕잎차, 홑잎차, 찔레꽃차, 단풍잎차, 은행잎차, 다래순차, 칡차, 겹 황매화차 등

△여름 – 태양의 건강한 에너지를 담은 차

화火의 기운으로 무덥고 습하며, 생명을 성장시키기위해태양의 에너지가 강한 절기이다. 땀으로 수분이 과다 배출되어 심장에 무리가 가기 쉬우며 속은 냉해지고 피부는 차가워진다. 몸속의 열을 가라앉히고 몸의 열기를 풀어주는 데는 특히 꽃차가 도움이 된다.

깻잎차, 수박차, 환삼덩굴차, 도차, 연잎차, 박하차, 어성초차, 아카시아 꽃차, 비트차, 야관문차, 부추차, 개똥쑥차, 표고버섯차, 둥굴레꽃차, 개망초차, 옥수수수염차, 질경이차, 민들레차, 수국차, 불두화차 등

△가을 – 수채화처럼 맑은 차

금(金)의 기운으로 쌀쌀하고 매서운 계절이다. 가을이 되면 나무들이 잎을 떨어뜨리듯이 우리의 몸도 겨울을 준비하는 단계로 접어든다. 영양분을 비축하는 시기이므로 가을에 땀을 많이 흘리는 것은 좋지 않다. 이 시기에 열매차와 뿌리차를 만들며 긴 겨울철 영양을 위해 잎차도 준비 한다.

국화차, 여주차, 우엉차, 돼지 감자차, 호박차, 연근차, 맨드라미꽃차, 초석잠차, 도라 지차, 백년초차, 무차, 더덕차, 칡차, 구기자차, 하수오차, 황기차, 두충차, 모과차, 둥 굴레차, 백출차, 천궁차 등

△겨울 – 몸에 기를 불어넣는 차

수(水)의 기운이 강한 겨울은 모든 생명에게 고통과 시련의절기이다. 곰이 겨울잠을자듯이 인체는절전모드로 에너지를 최대한 비축하여 모공을 닫고 에너지 소비를줄인다. 몸을따뜻하게해주는차가절대적으로필요한시기다. 그래서 겨울에는 다양한 약재로 만든 한방차와 뿌리차가 특히 좋다. 쌍화차, 감초차, 보이차, 유자단, 유자차, 대추차, 계피차, 생강차, 우슬차, 당귀차, 겨우살이차, 귤피차, 팥차 등

차를 만들기 전에 알아야 할 것들

차를 만드는 과정을 '제다(製茶)' 라고 한다. 차를 만들기에 앞서 재료에 대해 살펴보자. 아울러 차의 약성을 높여 더욱 효과적으로음미하는방법도 알아두자. 차는 자연에서 자란 순수 유기농 식물을채취해서 만드는 것이 기본이다.

그런데 모든 식물은 렉틴(lectin)이라는 물질을품고있다. 바이러스에서부터 포유류에 이르기까지 모든 생명체에 존재하는 렉틴은 포식자로부터 스스로를 보호하기 위해 내뿜는 독성 물질이다. 그래서 우리는 육류, 어패류, 채소류 등을 조리해서 먹는다.

그런데 차는 법제 과정에서 다른 음식보다 렉틴으로부터 안전하며, 우리 몸에 영양분이 가장 잘 흡수될 수있는 상태로 변화된다. 좋은차의 기준이 되는 것은색(色), 향(香), 미(味)라는 3가지 요소가 오묘하게 조화를 이룬 것이다. 차의 색에 대해 말하자면 청취색이 제일좋고, 남백색이 다음이며, 황색 등은품(品)에 들 수 없다. 차의 맛은 달고 부드러운 것을 상품으로, 씁쓰레한 것을 하품으로 여긴다. 차는 저마다 고유의 향을 지니므로 다른 향을 섞으면 좋지 않다. 차를 마실 때는 천천히 차의 향을 먼저 음미한다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑤ 소금별 지구와 소금 인간

소금 없이 살 수 없는 인간

우리가 사는 지구는 어떤 별일까? 지구는 바다가 있어 다른 별과 구별이 된다. 뜨거운 태양은 말할 필요도 없지만, 태양계에 있는 수성, 화성, 목성, 토성에는 바다가 없다. 인접한 달에도 물론 없다. 바다가 있는 지구는 그래서 다른 별과 다르다. 지구 표면적의 71%를 바다가 차지하고 있다. 우리가 발 디디고 있는 땅보다 훨씬 넓은 면적을 차지하고 있다. 그래서 지구는 물이 많은 별, 바닷물이 있는 별, 즉 수성(水星)으로도 불린다. 그렇게 바다가 있으므로 해서 태양계 다른 행성과 구별이 되고, 생명이 살아갈 수 있는 터전이 만들어지게 된 것이다.

우리가 사는 지구에 있는 물은 어떤 물일까? 강이나 호수 물이 많은 것 같지만 실상은 그렇지가 않다. 97%의 물은 바닷물이고, 2%로는 북극, 남극의 빙하상태로 되어 있는 얼음이고, 나머지 1%가 강이나 지하수 상태로 존재한다. 우리가 마음 놓고 먹거나 농사, 공업용으로 사용할 수 있는 물의 양은 극히 제한적인 셈이다.

이 지구상에 존재하는 대부분의 물은 바닷물 형태로 존재한다고 할 수 있다. 무려 97%가 바닷물이다. 바닷물이 강이나 지하수와 다른 점은 소금이 들어 있다는 것이다. 바다에는 얼마만큼의 소금이 들어 있을까?

이 지구에 있는 바닷물을 모두 증발시켜서 소금만 남긴다고 가정을 하고 계산을 해보자. 전체 바다의 평균 깊이는 4796m. 바닷물에서 소금 성분이 차지하는 비율은 3.4%이다. 따라서 단순 계산을 하면 4796m ×0.034=163m가 된다. 물이 모두 증발하면 바다가 있던 곳에 높이 163m 두께로 소금이 덮이게 된다는 뜻이다. 163m 두께의 소금, 잘 가늠이 되지 않는다. 아파트 한 층의 높이를 3m로 계산을 하면 무려 55층 높이라는 계산이 나온다.

바다가 지구 표면적에서 차지하는 비율이 약 71% 정도 된다. 단순 계산을 하면 지구 전체로는 115m 두께로 소금이 쌓인다는 뜻이다. 이뿐만이 아니다. 지구 땅속에는 암염이라는 형태로 수십조톤(t)의 소금이 묻혀 있다. 이것을 모두 계산을 하면 지구는 약 130m 이상의 두꺼운 소금으로 덮인 '소금별' 임을 알 수 있다. 한 층을 3m로 계산을 한 아파트 층으로는 43층 정도의 높이가 된다.

전체가 130m 이상의 소금으로 덮여 있는 지구는 바로 소금별이라고 할 수 있다. 이처럼 엄청난 양의 소금 속에서 태어나고, 자라고 죽음을 맞이하는 것이 인간의 삶이다. 그렇기 때문에 인간은 소금을 떠나서는 생존할 수가 없다. 지구를 감싸고 있는 소금 속에서 소금을 원료로 생명의 싹을 틔우고, 태어나고, 자라고, 그 소금을 먹으며 생명을 키워나가는 우리는 소금별에 사는 소금 인간일 수밖에 없다.


소금을 얻을 수 있는 바다는 지구 표면적의 71%를 차지하고 있다.

지구의 모든 물 중 바닷물이 97% 차지해
바닷물 모두 증발한다면 지구는 '소금별'
물 · 공기처럼 좋은 소금 섭취가 중요해

바다와 육지의 면적, 깊이

구분	동해	남해	서해	바다 전체	육지
면적	1,007,600 km^2	75,400 km^2	404,000 km^2	361,100,100 km^2	149,000,000 km^2
평균 수심	1,684m	101m	44m	4,796m	

'뛰어봤자 부처님 손바닥 안' 이라는 말이 있다. 지구 전체가 소금으로 덮여 있다고 해도 과언이 아니므로 소금을 벗어난 생명, 벗어난 삶은 존재할 수가 없다고 할 수 있다. 뛰어봤자 소금 없이는 살 수 없다는 뜻이다.

인간은 0.9%로의 소금물인 양수 속에서 생명을 시작한다. 엄마의 뱃속에 만들어진 작은 바다에서 삶을 시작하는 것이다. 그리고 태어나는 그 날 엄마는 바다에서 자란 미역국을 먹으면서 건강을 회복한다. 생일날마다 먹는 미역국은 다름 아닌 우리 생명 탄생의 고향인 바다를 잊지 않기 위한 작은 노력이다.

소금은 이처럼 우리의 삶의 중요한 부분을 차지한다. 그래서 소금을 벗어나서 살아간다는 것은 불가능하다. 그러기에 좋은 소금을 선택하여 먹으려는 노력이 필요하다. 좋은 공기를 마시려는 노력, 좋은 물을 마시려는 노력 이상으로 소금에도 관심을 기울여야 한다. 우리는 소금별에 사는 소금 인간이기 때문이다.

〈(주)오씨아드 이사〉



건강한 수행을 위한
기적의 소금

해양심층수의 모든 미네랄을 그대로 담은
최초의 제품, 소금이 아닌 소금,
기적의 소금으로 불리고 있는 소금이 있다.

강원도 고성 수평선 넘어 6KM 떨어진 깊은 바다, 수심 605m의 깊은 심층수를 길어 올려 첨단공장에서 정성을 다해 정성을 다해 만든 건강을 위한 제품입니다.

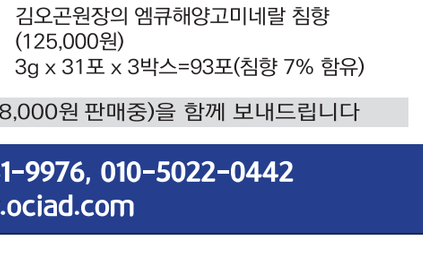
깊은바다 해양심층수의 깨끗함, 풍부한 미네랄을 살려 나트륨은 적고 칼슘, 마그네슘, 칼륨 등 바다의 모든 미네랄은 풍부한 소금, 모든 미네랄은 들어 있지만 쓴맛이 없는 부드러운 짠맛의 소금, 엠큐해양미네랄 제품을 한포 한포 물에 타서 드시면 새로운 건강세계를 경험하게 될 것입니다.
오씨아드의 첨단 기술과 생명살림의 마음을 담아 물에 타서 수시로 마실수 있도록(1포/500ml) 개발했습니다.
김오곤 원장 처방에 따라 몸에 좋은 침향을 첨가한 제품도 있습니다.
좋은 제품 드시고 모두 건강하기를 소망해 봅니다.

(주) 오씨아드 엠큐해양미네랄 제품은 강원도 고성 해양심층수 특화산업단지에 있는 해양심층수 엠큐눈소금 전용공장에서 생산 판매됩니다.





엠큐해양고미네랄(75,000원)
3g x 31포 x 2박스 + 180g 1병



김오곤원장의 엠큐해양고미네랄 침향 (125,000원)
3g x 31포 x 3박스=93포(침향 7% 함유)

구입하시는 분들에게는 "소금인간- 소금이 답이다" 책(18,000원 판매중)을 함께 보내드립니다

주문 전화 및 대리점 희망 전화 : 033-631-9976, 010-5022-0442
www.mqsalt.com, www.ociad.com