

선엽 스님의
자연힐링차
③ 현대인 질병

인체 속 독성 제거하는 약차

지난 회차에서 폴리페놀에 대해 알아보았다. 많은 이가 신체에 이로운 각종 성분, 효능에 관심을 갖는 이유는 현대인들 대부분이 다양한 질병과 바이러스에 노출되어 있고, 치유에 대한 방법을 찾고 있다. 그러나 그 보다 먼저 알아야 할 중요한 것이 있다. 바로 우리 몸에 병이 생기는 원인과 식습관이다.

일찍이 한의학에서는 이 세상에 있는 병이라면, 고치는 약도 이 세상에 있다고 여겼다. 그런 이유로 산야의 풀 한 포기 나무 한 그루가 모두 약재가 된다고 믿고 있다. 한의학에서는 예로부터 현명한 사람은 병이 들기 전에 예방할 줄 아는 사람이라며, 질병이 생기기 전 예방하는 것이 중요하다는 사실을 강조했다. 일찍부터 한 분야에 천착한 이들은 이른바 바르고 건강한 생활 자연요법을 이용하여 스스로 건강을 챙겼다. 이러한 생활을 통해 건강을 지키고 무병장수 할 수 있는 방법을 찾고자 무던히 애를 쓰고 절제하고 비우려 애를 썼다.



패스트푸드 등으로 현대인 질병 늘어
병에 걸리는 원인부터 알고 대처해야

그러나 현재의 상황은 예전과 다르다. 거리에는 한 건물에 병원과 약국이 즐비하며, 한 집 걸러 커피숍, 아이스크림, 피자, 치킨가게와 버터, 과당, 방부제가 잔뜩 들어간 빵집과 배달음식 가게들이 넘쳐난다. 그렇게 변화된 식생활의 변화로 인해 현대인들은 여러 가지 질병을 앓고 있다. 특히 패스트푸드의 음식들로 인해 간이 병들어 해독의 기능을 잃어버리고 있다. 아마 바위들에게도 매일 이 음식을 가져다 버리면 바위도 부서지지 않을까 생각해본다. 그러나 현대인들은 이러한 음식을 먹고 마시는 것의 위해성을 아직도 깨닫지 못한데다 약마저 오남용하고 있다.

우리 몸에 가장 소중한 정화와 독소를 해독하는 기능의 장기는 간과 신장이다. 예를 하나 든다면 지구를 하나의 거대한 생명체라 여기는 사람들이 있다. 가이아 이론으로 불리는 이 가설은 지구는 지구 자신이 생명을 유지하기 위해 많은 것을 조절한다. 다시 말하자면 지구에 존재하는 모든 생명체들은 가이아라는 큰 지구의 자전 능력 속에서 존재하며 수행한다. 간혹 이유 없이 산불이 나곤 하는 것은 산소 농도가 너무 짙을 때 수많은 부작용을 막기 위한 가이아의 행동이다. 숲이 존재하고 강과 바다가 존재하는 것 모두가 살아 있는 지구가 스스로 생명을 지키고 보호하는 일이다.

이와 같이 지구가 그러하듯 우리는 우리의 생명을 지키기 위해 스스로의 장기와 혈관 속 노폐물을 배출하는 방법이 있다. 바로 육식을 삼가고 단식과 절식하며 더 나아가 가장 빠른 해독법은 간과 신장 혈관을 디톡스하는 일이다. 지구상에 존재하는 다양한 차를 따뜻하게 수시로 마시는 일이다. 대사성인 질환의 힘든 상황에서도 2주 과정을 차톡스(차를 마시는 디톡스 방법) 하고 나면 중성지방, 콜레스테롤, 혈압, 당의 수치가 현저하게 정상 수치로 내려오는 놀라온 체험을 마음정원을 찾는 분들과 수없이 경험하고 있다.

이런 이유를 살피다보니 건강한 우리의 전통 식생활 문화는 사라지고 현대인들의 질병은 점점 늘어가고 있다. 오늘날에는 어린아이부터 청소년과 장년까지 '인스턴트' 를 즐기고 있다. 바쁘다는 이유로 자기의 생명줄을 온전히 대기업이 만든 달고 중독성 강한 음식들을 끊임없이 먹고 마신다. 인스턴트식품에 첨가된 합성보존료인 방부제, 표백제, 인공감미료, 가향처리로 인해 암 발병이 촉진될 수 있다.

고단위 단백질 섭취 시 암세포가 증식되고, 이미 암에 걸린 사람들의 경우에는 DNA가 파괴돼 신체가 많은 해를 입게 된다. 실제로 많은 사람들을 대상으로 한 실험을 통해 인스턴트식품 섭취량이 증가할 경우 DNA의 손상도 증가한다는 학계의 발표가 있었다. 인스턴트 음식은 처음에는 설사를 유발하며 방부제의 물질이 첨가된 음식은 산성이기 때문에 섭취하면 위와 식도가 아플 수 있다. 이물질은 소변 산성화로 일부 약물 흡수에 영향을 미칠 수 있다. 이런 첨가물이 포함된 음식을 많이 먹다보면 반발성 괴혈병, 철분과다 축적으로 간 손상 등 합병증을 초래하기도 하며 특히 혈색증이 있는 사람에게 위험하여 용혈성 빈혈이 생길 수 있다. 신장에 쌓여있는 음식과 음료의 독성을 제거하는 데는 차만한 음료가 없다. 시중에서 파는 탄산, 과즙음료, 혼합차, 이온음료, 추출음료, 커피, 우유에도 들어간 추가적 함유 물질 역시 콜라겐 합성에 의한 지방세포를 성장시킨다. 이처럼 우리가 가까이서 먹고 마시는 모든 것들이 우리 몸을 병들게 하고 있다.

필자는 힘들고 어려운 과정인 한국의 우리 약재와 약초인 약차를 자연에서 채취하며 긴 시간의 법제 시간을 거쳐 인고 끝에 사람의 생명을 살리는 영혼의 넥타르인 한국의 약차와 한방차를 만들고 있다. 필자가 아는 이들만이라도 더 이상의 무서운 화학적 합성의 차의 물질을 섭취시키고 싶지 않고 많은 분들의 질병의 고통에서 조금이라도 도움이 되기를 바라며 끊임없이 우리약차를 연구중이다. 차의 일일 적당 섭취량은 여성 2.5리터, 남성 2.8리터이다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
③ 미네랄의 섭취와 배출

다양한 미네랄 함유 소금 먹어야

인류는 언제부터 소금을 먹기 시작을 했을까? 그것은 아마도 인류의 탄생과 맞닿아 있을 것이다. 모든 생명체는 몸 안에 소금 성분을 가지고 있고 그로 인해 살아있기 때문이다. 많은 생명이 살고 있는 바닷물 속에는 막대한 양의 물과 소금이 들어 있고 그 물과 소금을 기초로 해서 생명이 탄생하였다. 그러한 인연으로 모든 생명은 몸 안에 작은 바다를 간직하고 살아간다. 우리의 체액이 그렇고 혈액이 그렇고 우리 몸 뼛속의 미네랄이 그렇다.

몸속 바다를 유지하기 위하여 모든 생명체는 끊임없이 소금을 섭취한다. 사람도 먹고, 가축도 먹고, 들짐승도 먹는다. 그런데 먹기만 하고 배출하지 않으면 어떻게 될까? 소금은 몸에 쌓이고 쌓여 얼마 지나지 않아서 우리 몸은 소금으로 꽉 차게 될 것이다. 그것을 방지하기 위하여 우리가 먹은 모든 것은 섭취와 사용과 배출이라는 과정을 반드시 거친다.

5대 영양소로 불리는 단백질, 탄수화물, 지방, 비타민, 미네랄 중에서 미네랄을 제외한 나머지는 몸에서 여러 단계를 거치면서 분해되어 최종 산물은 물과 이산화탄소로 바뀌어서 배출된다. 그중의 일부 식이섬유 등은 분해되지 않고 찌꺼기와 함께 변으로 배출된다. 그러므로 이들 영양소는 먹는 양과 배출량이 많은 차이가 난다. 그리고 일부는 살로 우리 몸에 축적된다.



미네랄 섭취와 배출 균형 이뤄야
채식하면 칼륨배출 위해 소금섭취

미네랄은 어떨까? 우리가 섭취한 미네랄도 우리 몸에서 사용된다. 그리고 일부는 축적된다. 뼈가 되기도 하고 치아가 되기도 한다. 머리카락이 되기도 하고, 피가 되기도 한다. 하지만 대부분은 땀으로, 눈물로, 콧물로, 침으로, 소변 등으로 지속적으로 배출된다. 그 배출 과정을 통해 우리 몸의 각종 노폐물을 함께 배출시킨다. 제일 많이 배출되는 과정은 소변을 통해서이다. 이처럼 미네랄은 섭취와 배출을 매일매일 반복하면서 생명을 살아있게 하고 또 탄생시키는 역할을 한다.

그런데 문제가 있다. 체내에 들어온 만큼 잘 나가주면 좋으련만 그게 잘 안 된다. 그러면 몸에 쌓일 수밖에 없다. 지방이 쌓이면 살이 찌고 그러면 여러 부작용이 생기는 것처럼 미네랄 또한 마찬가지이다. 미네랄이 몸에 쌓이면 그로 인해 여러 가지 문제가 생기고 질병이 생기고 심하면 생명을 잃게 된다.

미네랄이 부족해도 문제이지만 배출되지 못하고 쌓여도 문제인 것이다. 음식을 많이 섭취하면 운동을 많이 한다든가 해서 칼로리를 많이 소모하면 살이 찌는 것을 예방할 수 있다. 하지만 미네랄은 운동과는 관계가 별로 없다. 미네랄은 다른 음식처럼 에너지를 만들고 분해되어 사라지는 존재가 아니라 그대로 남아 있다. 분해되어 없어지는 물질이 아니다. 따라서 반드시 배출이라는 과정을 통해 몸 밖으로 내보내야 한다. 잘 배출되게 하는 방법은 의외로 간단하다. 미네랄을 고르게 섭취하면 된다. 그 이유는 미네랄은 서로서로 짝이 되어 배출되는 특성 때문이다. 나트륨을 배출하려면 칼륨이 있어야 하고, 칼륨을 배출하려면 나트륨이 있어야 한다. 몸에 쌓인 중금속도 각각을 배출시키려면 다른 미네랄의 도움을 받아야 한다. 그렇게 서로서로 힘을 합쳐서 몸 밖으로 배출된다.

인류가 소금을 본격적으로 먹기 시작한 시기는 농경사회가 시작될 무렵이다. 물론 그 이전에도 소금을 먹어왔지만 여기서 '본격적' 이라고 한 표현은 체계적으로 섭취하기 시작했다는 것을 뜻한다. 농경사회 이전에는 사냥을 통한 육식이 주된 음식 섭취였다. 고기에는 일정한 양의 나트륨이 들어있다. 그러니 그 고기 속의 소금으로 나트륨 일부를 섭취하고, 채집을 통해 먹는 과일 등에서 일부의 칼륨을 섭취하여 나트륨과 칼륨의 균형을 맞추어서 살 수 있었다.

그러던 것이 농경사회가 되면서 농작물 섭취가 늘어나게 되고 농작물 속의 풍부한 칼륨이 몸에 많이 들어오게 됨에 따라 몸속에 칼륨이 쌓이는 문제가 발생한 것이다. 이를 해소하기 위해서 풍부한 소금의 공급이 절대적으로 필요하게 되었다.

또 현대에 들어서 건강상의 이유로 채식을 하는 분들이 늘어나고 있다. 그러면 자연스럽게 이들에 포함된 칼륨의 섭취가 늘어난다. 그런데 건강상의 이유를 대면서 소금섭취를 줄이고 있다. 그러다 보니 균형이 깨어지게 되는 것이다. 나트륨의 섭취가 적어지면 칼륨의 배출이 이루어지지 않아서 건강을 해치게 된다.

채식을 주로 한다면 칼륨의 배출을 위해 다른 사람보다 소금의 섭취를 늘리는 것이 맞다. 그래야 몸 안에서 미네랄 균형이 이루어지게 되어 건강을 유지할 수 있다.

극단적인 채식을 해서 건강을 잃은 많은 사람 중에는 미네랄 불균형으로 인한 경우가 많다. 나트륨도 먹고 칼륨도 먹어야 하지만 이왕이면 다양한 미네랄이 고르게 들어 있는 소금을 먹는 것이 건강에 도움이 된다. 우리 몸에 들어와서 중요한 일을 하고 빠져나가는 수십 가지 종류의 미네랄이 짝이 없어 배출되지 못한다면 그처럼 나쁜 일은 없기 때문이다. 채식을 건강을 위해 선택했다면 미네랄 소금 또한 건강을 위해 선택하는 것이 현명한 길이다.

〈(주)오씨아드 이사〉

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트

박현숙 원장 출연(2010.2.6)

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

체내 노폐물이 빠지며
건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

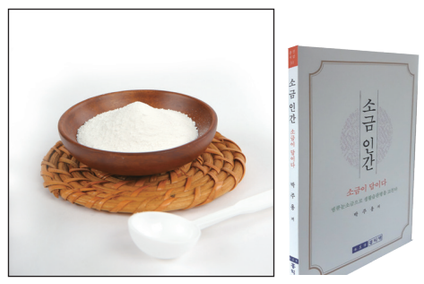
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 김영숙 010-7384-1708

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.

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