

선엽 스님의
자연힐링차
⑱ 설탕의 위험성

우리 차 알리기 우리 차 마시기

깜짝 놀랄 인공음료의 진실에 대해 이야기하고자 한다. 요즘 현대인들을 병들게 하는 설탕과 감미료의 정체에 대해서도 약차를 마시기 전에 알아야 할듯하다. 내가 만든 약차와 앞으로 여러분들이 배워서 만든 약차에는 이런 유해한 인공감미료, 합성보존료, 방부제, 인공당분의 성분들로부터 우리의 몸을 지킬 수 있습니다.

덱스트로오스(dextrose), 프럭토스(fructose), 글루코스(glucose) 모두가 단당류이다. 차이점은 인체에 흡수되었을 때 이들이 에너지로 변환되는 과정인 대사 작용에 있다. 덱스트로오스와 글루코스는 근본적으로 같은데, 식품 회사들은 영양정보를 표기할 때 주로 덱스트로오스를 써 넣는다. 설탕 절반은 글루코스, 나머지 반은 프럭토스로 이루어진 당류이다. 2가지 단당류로 만든 복합당분이다.

액상과당 HFCS High Fructose Com Syrup 프넉토스 55%, 글루코스 45%로 구성된다. 모든 당분들 중 제일 해롭다고 한다. 현대에 들어 있는 물질들은 번번이 이 당분이 사용되며 당뇨병 환자가 급증하는 요인이 바로 이 당분의 정체 때문이다. 청량음료, 인스턴트음료, 빵 모든 제품, 식품 등에 첨가되어 있다.



에탄올 술을 만들 때 사용되는 알콜의 한 종류인 맥주와 와인에는 당분과 탄수화물이 존재하지만 에탄올은 당분이 아니다. 당알코올(sugar alcohol)에는 자일리톨(xylitol), 글리세롤(glycerol), 솔비톨(sorbitol), 말티톨(maltitol), 에리트리톨(erythritol) 등이 있다. 감미료로 각광받고 있는 이 성분들은 당분도 알콜도 아니다. 인체에 흡수율이 불완전하므로 당분보다 열량이 현저히 낮다. 섭취 시에는 몸이 붓거나 속이 더부룩해지며 때로는 설사를 일으킨다.

수크라아제(sucralose) 화학처리된 인공감미료는 왠지 당분처럼 보이는 이름과 당분으로 만든 광고 문구 때문에 오해받지만 실은 당분이 아니다. 아스파탐, 사카린 등과 비슷한 성분으로 건강에는 매우 해롭다.

아가베 시럽(agave syrup)은 천연이라는 허위광고와 달리 심하게 가공된 물질로 보통 80%가량의 프럭토스로 이루어져 있다. 아가베나무와는 전혀 무관하다고 한다. 그와 반대로 차는 우리 몸에 천연의 건강한 성분이 많이 있다고 알려져 있다. 최근에는 보이차가 많은 폭넓은 세대에서 관심을 받고 있다. 과연 차속의 어떤 성분들이 우리 몸을 지켜주고 있는가? 녹차 청차 홍차 보이차에 들어 있는 공통적인 폴리페롤, 카페인, 데아닌의 세가지 성분이 가장 많이 들어 있다. 티폴리페놀 티타닌은 차나무의 화합물질이다. 폴리페놀물질은 플라바놀 플라보놀 안토시아닌 류코안토시아닌 페놀산 뎁시드 등이 있다. 이 중 페놀산과 뎁시드를 제외한 기본적 2-페닐벤조피란이 주체가 되는 구조를 가지고 있어 플라보이드로 칭한다. 티폴리페놀가운데 카테킨 함량이 가장 높고 플라보노이드, 안토시아닌, 페놀산 등은 건물질 중량의 5%가 넘지 않는다. 카페인 양은 차나무 산지의 품종에 따라 차이가 난다. 일반적으로 쇠한 잎보다는 여린 잎이 많이 들어 있으며 새싹 뒷면에 있는 융모세포의 카페인 함량이 높다. 씨앗과 뿌리에는 들어 있지 않다. 차를 마셨을 때 각성되고 흥분되는 것은 카페인이 중추신경을 흥분시키는 작용을 하기 때문이다. 어느 정도의 진통효과를 기대할 수 있다. 그래서 차를 마실 때 세차를 하는 이유가 바로 카페인에 민감한 사람을 위한 배려이다. 데아닌 성분은 일종의 신경계를 보호하는 효과가 있으며 정서적으로 예민한 사람에게도 심신의 안정을 주며 불면증에 도움이 된다. 혈압조절 진통 효과 등이 있어 약처방에도 널리 사용되고 있다.

자연계에 존재하는 데아닌은 L형 아미노산이며 L데아닌 찻잎에 들어있는 특수한 성분으로 일반적으로 유리아미노산의 40%를 차지한다. 차나무의 뿌리와 줄기에 많이 들어 있으며 차를 우렸을 때 신선하고 상쾌한 단맛을 선물한다. 항산화 물질은 특히 차중에서는 보이차에 많이 들어 있다. 폴리페놀의 수많은 페놀성 수산기는 매우 강한 환원작용을 하기 때문에 인체에 흡수된 채 세포 내 활성산소와 산화 환원 반응을 일으키며 자유기를 제거하는 탁월한 효과가 있다고 밝혀져 있다. 초의 선사의 동다송, 범해 각안 선사의 다약설 다가에도 실려 있는 내용이다. 우리 몸의 대사가 일어나는 과정 중 자유기라 해서 활성산소라고 하며 동식물의 체내대사 과정에서 생성되는 산소화합물로 노화나 동맥경화 암등의 발생원인과 관계가 있다.

항방사능 차의 폴리페놀, 차다당, 차단백, 비타민 등의 성분이 체내에 자유기를 제거하는 데서 비롯된다. 또한 폴리페놀은 방사능이 초래하는 면역세포의 손상을 완화시키고 손상된 면역세포 및 백혈구의 회복을 촉진시키며 골수세포가 방사능에 의해 손상되는 것을 예방한다. 차다당은 방사성물질에 의한 피해를 막아주며 조혈기능을 보호하는 효과가 있다. 무엇보다 뛰어난 항암효과가 있어 다당류 등은 세포의 손상을 줄여준다.

그런데 이런 건강한 천연의 성분이 아닌 인스턴트음료를 마신다는 것이 필자는 이해할 수 없다. 특히 젊은 청년들의 과당음료와 커피 마니아들에게 현재 심각한 건강의 문제점들이 들어나고 있다. 우리 차 알리기 우리 차 마시기를 통해 건강한 DNA도 유지하고 외화유출도 막았으면 좋겠다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑱ 좋은 물과 소금이 건강의 출발점

좋은 소금, 질병 막아준다

모든 생명체는 물을 먹지 않으면 살 수 없다. 그래서 모든 생명체는 물을 찾고, 좋은 물을 찾아 먹기 위해 애를 쓴다. 물을 조금 먹는 작은 생명체부터 물을 수십L씩 한꺼번에 먹는 거대 동물까지 물은 매일 매순간 흡수되고 사용이 된다. 그리고 그 물로 인해 생명체는 진정으로 살아있게 된다. 바짝 마른 씨앗도 물을 만나면 싹이 트고, 목말라 기진맥진하던 생명체도 물을 만나면 활력을 회복한다. 그런 물을 많이 먹는다고 질병에 걸리거나 암에 걸리지는 않는다. 오히려 물을 만나야만 비로소 살아있게 된다. 소금은 인체에 있어서 물과 같은 존재라고 할 수 있다. 소금 또한 마찬가지이다. 매일 먹어야 하고, 모든 생명체가 먹어야 한다. 사람도, 동물도, 곤충도, 식물도 소금을 먹어야 살아간다. 그런 소금이기에 소금을 먹는다고 병에 걸리지 않는다. 물을 먹어서 병에 걸리지 않는 것과 같다. 다만 오염된 물이 건강을 해치듯이 잘못 만든 소금, 오염된 소금이 건강에 해로울 뿐이다. 물이 어떤 물이냐에 따라 다르듯이, 소금 또한 어떤 소금이냐에 따라 그 해로움과 유익이 결정될 뿐이다.

오염된 물이 좋을 수 없다. 그렇다고 미네랄이 없는 물이 몸에 좋은 물일 수 없다. 물은 그 물에 무엇이 들어있는가 혹은 들어있지 않은가에 따라서 해로운 물이 되기도 하고 좋은 물이 되기도 한다. 예를 들면, 같은 물이라도 물 성분이 99%이고 설탕 등 다른 성분이 1%인 탄산음료라면 나머지 1%로 인해서 몸에 다른 영향을 만들어 낸다. 또한 0.1% 정도의 아주 작은 오염물질이 포함되어 있다면 나머지 물 99.9% 가 아무리 깨끗해도 그 0.1%의 오염원으로 인해 오염된 물이 되고 먹을 수 없는 물이 되고 나쁜 물이 된다. 요즘 논란거리인 설탕음료의 폐해에 대해서는 더 설명하지 않아도 될 것이다. 같은 물이라도 그 물속에 무엇이 들어있느냐에 따라 이처럼 달라질 수가 있다.



미네랄 소금

우리가 자연에서 얻는 물, 옛날부터 마셔온 우물물, 계곡물에는 자연스럽게 미네랄이 녹아 있다. 천연 미네랄수를 마시면서 사람들은 오랫동안 건강을 지켜왔다. 그런 물을 마셔왔기 때문에 물을 먹어도 탈이 없었고 건강을 유지할 수가 있었다.

오늘날 우리가 마시는 물은 대부분 인공적으로 가공한 물이다. 수돗물이 그렇고 각종 정수 장치를 거친 물이 그렇다. 정수 장치를 거친 물이 사람들에게 불신을 받는 것은 그 물이 깨끗하지 않아서가 아니다. 그 물에서 미네랄이 제거되었을 가능성이 크기 때문이다. 그러므로 인공적인 처리를 거치지 않는 물, '미네랄워터'를 사먹는 사람이 늘어나고 있다. 미네랄워터 병의 성분표시를 살펴보면 칼슘, 마그네슘, 칼륨 그리고 나트륨 등 미네랄 함량이 표시되어 있다. 아주 작은 양이 들어있다. 몇 mg이 들어있다는 식으로 표시가 되어 있다. 그 작은 차이가 물의 차이를 만들고 좋은 물과 나쁜 물을 구별하게 한다.

인공적인 처리를 거치지 않는 자연의 물에는 나트륨을 비롯한 다양한 미네랄이 포함되어 있다. 우리는 다양한 미네랄이 포함된 균형 잡힌 물을 선택하여 먹어야 한다. 그런 물은 좋은 물이기에 아무리 먹어도 질병에 걸리지도 않고 암도 유발하지 않는다. 그런 물 때문에 질병에 걸리고 암에 걸린다면 인류는 진작 멸종했을 것이다. 물은 모든 생명체를 만드는 핵심원료이고 살아있게 하는 필수품이다. 물이 그렇듯이 미네랄 역시 그런 인간을 위해 자연이 준 위대한 선물이다.

로마 시대에 많은 사람이 질병에 걸린 이유가 납중독 때문이라고 한다. 납으로 수도관을 만들고 물을 끓이는 주전자를 납으로 만든 결과였다. 좋은 물을 잘못된 처리 과정을 통해 죽은 물, 독성이 가득한 물로 만든 것이다. 결과는 참혹한 죽음이었다.

소금 또한 마찬가지이다. 우리 조상들은 옛날 제조방식을 통해 미네랄이 들어있는 소금을 먹어 왔다. 미네랄이 들어있는 우물물을 자연스레 마시듯이 미네랄이 들어있는 소금을 먹어 왔다. 그런데 언제부터인가 미네랄을 제거한 순도 높은 염화나트륨만의 소금을 먹도록 한 것이다. 그 소금을 먹기 시작한 시점부터 어쩌면 각종 암, 고혈압 등 질병들이 증가하는 것은 우연만은 아닐 것이다.

좋은 물을 아무리 먹어도 질병에 걸리거나 암에 걸리지 않듯이 좋은 소금 또한 마찬가지이다. 좋은 소금을 먹는다면 말이다. 물을 먹고 살라고 만들어진 생명체는 물을 마신다고 해서 병에 걸리지 않는다. 소금 또한 마찬가지이다. 인간은 소금의 성분으로 신체 메커니즘이 작동하고 소금을 먹어야 살도록 만들어져 있다. 예로부터 좋은 약수를 먹어 병이 나았다는 이야기를 많이 듣는다. 약수와 일반 물의 차이는 미네랄 함량의 차이이다. 그 작은 차이의 미네랄이 질병을 치유하고 건강하게 만드는 것이다.

좋은 소금은 미네랄의 집합체이다. 나트륨도 들어있고, 칼슘도 들어있고, 마그네슘도 들어있고, 칼륨도 들어 있다. 수많은 미네랄을 품은 소금이 건강에 좋은 소금이다. 우리는 소금별에 사는 소금인간이다. 소금인간이 소금을 먹는다고 질병에 걸릴 이유가 없다. 깨끗하게 만든 미네랄이 균형 있게 들어있는 소금을 먹는다면 질병을 예방하면서 건강하게 살 수 있다. 좋은 물이 그렇듯이, 좋은 소금 또한 질병으로부터 우리를 지켜준다.

〈(주)오씨아드 이사〉

해양심층수 100%로 만든 청정, 안심 건강소금
MQ해양高미네랄로 가족건강을 지키자!



엠큐 해양 高 미네랄 세트



MQ해양고미네랄은..
– 강원도 고성에서 100% 해양심층수로 탄생한 고미네랄 소금
– 해양심층수의 모든 미네랄을 담은 MQ해양고미네랄
– 일반 정제염 대비 마그네슘 380배, 칼슘32배, 칼륨 49배 등 풍부한 미네랄 함유
– 일반 정제염 대비 나트륨이 23% 이상 적은 저나트륨(염도75%) 소금
– 한포(3g)를 물(500ml)에 타서 마시면 경도 1,000이상의 고미네랄 워터로 변신하는 미네랄 워터용 소금

제품구성 MQ해양 고미네랄 스틱 2박스 (31포 x 2박스) + MQ해양 고미네랄 1병

특별보급가 75,000원

엠큐 눈소금 세트



매일매일 건강에 도움을 주는 필수 미네랄을 간편하게 섭취할 수 있는 엠큐눈소금, 매일 모든 음식에 넣어 먹는 소금을 바꿔 건강을 지키자!
해양심층수 이외에는 아무것도 넣지 않았습니다. 해양심층수 100%를 사용하고, 순간공중결제염기술을 이용하여 제조한 소금 엠큐눈소금은 요리의 맛을 살려주고 건강을 드립니다. 엠큐눈소금으로 온가족의 맛있는 식사와 건강을 지키세요.

제품구성 고운소금 150g x 2EA + 굵은소금 125g x 1EA = 425g

특별보급가 52,000원

김오곤원장의 엠큐 해양 高 미네랄 침향





세계 3대 향중의 하나로 불리는 그 귀한 침향,
김오곤한의사의 배합기술로 엠큐눈소금과 만나 엠큐해양고미네랄 침향으로 탄생

– 건강을 한번 더 생각하고 만든 미네랄과 침향제품으로 성분과 맛이 입증
– 김오곤한의사의 엄선한 배합 기술을 토대로 탄생한 한방과 과학이 어우러진 제품
– 낮은 염도, 고미네랄 그리고 침향이 한 포 한 포에 들어 있는 제품
– 순간공중결정제염기술, 깨끗한 미네랄의 참 맛, 침향의 건강한 향과 맛까지 포함한 신개념 제품
– 한 포 (3g)을 물 500mL에 타면 맛있는 고미네랄 침향 워터로 황홀한 변신

제품구성 279g (3g x 93포) / 원재료 : 소금 93% (해양심층수 100%), 침향 7% (인도네시아 수입산)

특별보급가 125,000원

※순간공중결정제염기술이란? 해양심층수를 미세한 안개 상태로 쪼개어 공기중에 분사한 후, 열풍을 불어 넣어 수분을 순간적으로 증발시키는 기술로 이렇게 해서 해양심층수의 수분을 제외한 모든 미네랄을 소금에 포함시키고, 눈처럼 아래로 떨러뜨려서 소금을 제조하는 기술

구입처 : 마하몰 (http://www.mahamall.co.kr) 문의 : Tel 1688-9099 입금계좌 : 농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사