

선엽 스님의
자연힐링차
⑩ 디톡스를 위해 따뜻한 물과 차를 마시는 방법

'갈증' 아니어도 물 많이 섭취해야

물을 마시는 것과 차를 마시는 것은 갈증에 헉헉거리며 마시는 일이 아니다. 매일 2~3리터의 물을 꼭 마셔야 한다. 수시로 따뜻하게 여러 번 나누어 마셔야 하며, 갈증이 나서 물과 차를 마셔야 하는 게 아니라 그전에 미리 마셔야 한다. 또 100℃로 끓인 물을 여러 번 잔에 따라 마셔야 한다. 과당의 음료와 탄산음료 커피를 마시라는 것이 아니다. 차, 커피, 와인과 각종 음료는 체내에서 필수되는 천연수를 대체하지 못한다. 왜냐하면 이런 음료나 술은 수분보다는 카페인의 이뇨작용과 알콜의 열기로 인한 탈수 성분을 갖고 있기 때문에 결국에는 체내 수분을 지키지 못하고 밖으로 수분과 체온을 앗아가기 때문이다.

현대인들은 물이 인체에서의 중요한 역할에 한다는 것에 대해 전혀 알지 못하고 있다. 약물은 인체에 든 병을 개선할 수 있지만 인체의 건강한 면역력을 복원하지 못한다. 많은 질병의 원인은 체내의 수분 부족이다. 이건 사실이다. 체내에 수분이 부족하면 水(신장 방광)대사기능이 약해지며 여성에게는 생리불순이 생겨 최종적으로 불임과 신장질환과 결석 투석을 하게 되는 신장 사구체 질병을 초래하게 된다.


약차 · 한방차의 재료들.

다수 질병 원인, 체내 수분 부족

물 · 약차 · 한방차로 혈관 디톡스

바트만 게리지 박사는 많은 임상과정에서 다음과 같은 상황을 포착했다. 많은 경우에 환자는 수분 부족으로 앓고 있는데, 이들 다수가 물을 많이 마셔서 인체 대사 기능을 원활하게 하여야 하며 몸속의 활성산소인 독소를 배출하는 대신에 화학약품으로 대체하려 한다. 더 심각한 것은 이런 잘못된 발상이 계속되고 있고 천연음식과 자연의 천연음료를 외면하고 비타민제에 의지하여 더 많은 질환들이 더 속출하고 있다. 우리 몸의 수분과 물은 인체의 생명이다. 물은 우리의 목숨의 길이이다. 이 간단한 원리를 들으려 하지 않고 무조건 제약회사와 의사들의 이야기만을 듣는다.

그래서 좀 더 새로운 언어로 제약회사의 화학약품과 비타민제들이 더 많이 출시하고 있다는 점이다. 만약 한 환자가 사망했다면 누구도 그 환자가 병으로 사망했는지 아니면 수분 부족으로 관상동맥이 막히고 심장이 정지 되어서 사망했는지를 의사들도 바로 분간 못하고 있다.

이제는 자신의 건강에 대한 새로운 인식과 새로운 자연 과학적 자연요법과 대체요법의 이념은 현대의학에 대한 도전으로서 모든 사람들에게 인식되기까지는 쉽지 않을 전망이다. 자기의 생명이며 자기의 유일한 목숨을 그저 병원에 맡기기에는 다소 우리가 너무 어리석다는 생각이 든다.

물과 다양한 약차와 한방차로 병든 혈관을 디톡스할 수 있으며 하루에 필요한 물을 많이 마셔야 한다. 그리고 물의 정확한 음용 방법을 터득해야 한다. 누구나 따라 할 수 있는 차와 물을 통한 디톡스 방법은 첫 번째, 500ml 내지 1000ml의 물을 보온병에 끓인 물을 준비한다.

1차 = 저녁에 자기 전에 따뜻한 물이나 한방차 200ml 내지 300ml의 물이나 약차를 마신다. 편안히 누워있는 시간에 마시는 물과 약차는 신진대사를 원활하게 하며 몸속의 활성산소와 독소를 배출시켜 준다. 카페인이 들어 있는 커피와 녹차류는 절대 사양한다.

2차 = 밤중에 소변 후 약 100ml 정도의 물을 마신다. 새벽에 보는 소변에는 몸속에 쌓여있던 노폐물이 잘 배출된다. 그런데 일반대중은 밤에 소변을 보지 않기 위해 절대로 물과 약차를 마시지 않는다는 이야기를 하기도 한다.

3차 = 아침에 일어나서 200~300ml의 약차 한방차 물을 마신다. 빈속에 마시는 약차는 몸속의 염증을 치유하고 면역세포와 텔레미어인 줄기세포를 재생시켜준다.

4차 = 출근해서 사무실에서 근무를 시작하기 전에 물을 마신다. 신체리듬을 편안하게 해주며 신경안정과 진정효과가 있다.

5차 = 오전 11시쯤에 물을 마신다. 긴장감을 풀어주고 수분을 보충하는 것이다.

6차 = 식사 후 1시 50분쯤 물을 마신다. 소화 촉진과 혈관청소 작용을 한다.

7차 = 오후 4시에 약차나 한방차의 따뜻한 물을 마신다. 피로를 풀어주는 효과가 있다.

8차 = 6시에 마신다. 퇴근 전에 물을 마시면 포만감이 생겨 식사량을 조절할 수 있다. 그리고 저녁식사 후 7시 30분쯤 마신다. 소화 흡수를 돕는다.

현대의학의 발전사에서 인체기능의 퇴행성 질환을 치료하는 첫 중대한 발견이 바로 신선하고 따뜻한 물과 약차를 섭취하는 일이다. 이는 간단하면서도 가장 자연적인 디톡스와 해독 그리고 세포를 재생시키는 자연요법 치료방법이다. 일반적으로 인간은 성인이 된 후 갈증을 느끼는 감각이 퇴화된다. 그래서 체내 수분이 적어지고 있다. 그래서 요즘은 많은 사람들이 아이스아메리카노를 마신다. 그건 위험을 초래한다. 몸의 갈증 때문에 끊임없이 아이스아메리카로를 마시기 때문에 콜레스테롤의 치수가 높아지고 심장과 혈관은 서서히 굳어간다. 그리고 카페인 과잉은 몸의 수분탈취를 심하게 일으킨다.

세포 내의 수분함량과 세포 외의 수분함량의 비율이 1:1로 부터 0.81로 감소된다. 그래서 신장질환이 저절로 생기는데 거기에 수분을 많이 배출하는 커피와 아이스아메리카노가 과연 우리의 수명을 잘 지켜줄까 심히 의심스럽다. 인간은 노년에 들어서서 10년마다 3리터의 수분을 잃게 된다. 이는 거대한 우리의 몸의 변화다. 우리가 물을 마시는 것은 세포기능의 수요다. 물을 적게 마시면 세포의 재생기능과 생명력과 활력이 급하게 떨어지게 된다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑩ 생명의 핵심 미네랄

"모든 생명체 미네랄 없으면 생장 위험"

요즈음 수경재배(水耕栽培)가 인기를 끌고 있다. 수경재배는 말 그대로 물을 가지고 식물을 재배하는 것을 말한다. 보통의 식물은 흙에서 자란다. 흙에 뿌리를 박고 흙에서 영양분을 섭취해서 자라는 형태를 취한다. 그런데 수경재배는 거기서 흙을 버리고 물을 가지고 재배하는 것을 말한다. 흙 없이 식물을 재배하는 것이 어떻게 가능할까?

사람들이 수경재배를 모르던 시절부터 사실 수경재배는 있었다. "무슨 소리!" 하면서 의문을 제기할 수도 있다. 하지만 엄연한 사실이다. 그것은 바로 바다다. 세계 곳곳의 바다에서 지금 이 순간에도 수경재배가 이루어지고 있다. 바닷물 속에서 자라는 식물들은 뿌리가 흙속에 고정되어 있지 않다. 우리가 흔히 볼 수 있는 다시마나 미역, 김의 경우를 보면 바위는 그저 붙어 있는 장소의 의미뿐이다. 뿌리가 붙어 있는 바위에는 흙이 없고 바위에서 어떤 영양분도 그들은 공급받지 않는다. 이들 모두는 물속에 있는 잎이나 줄기를 통해 영양분을 공급받아 살아간다. 즉 흙이 필요가 없다. 바로 명실상부한 수경재배라고 할 수 있다.

식물성 플랑크톤 역시 마찬가지다. 흙이 없어도 바닷물 속을 이리저리 떠다니며 잘 번성하고 있다. 흙의 역할은 영양분을 공급하는 곳이라는 의미도 있지만, 식물을 지탱하는 의미도 있다. 그 지지하는 역할을 다른 것이 할 수 있다면, 혹은 식물이 필요로 하지 않는다면 흙의 역할은 그만큼 줄어들게 되고 흙 없이 식물 재배가 가능하다.


바다 속 미네랄을 토대로 살아가는 대표 해조류 미역.

수경재배에서 미네랄 중요성 확인

식물성장, 미네랄 공급시스템 의존

앞에서 설명했지만, 식물이 흙에서 흡수하고자 하는 것은 식물이 만들어 내는 단백질, 탄수화물 비타민, 지방이 아니다. 이것들은 식물이 탄소동화작용이라는 것을 통해 스스로 만들어 내는 것이다. 따라서 이들에게 이산화탄소와 물 그리고 질소를 포함한 미네랄만 공급해 준다면 식물들은 흙 없이도 다양한 영양분을 만들어 낼 수가 있고 성장할 수 있다.

바닷물은 물이니까 물은 충분하고, 이산화탄소는 물속에 녹아 있고, 햇볕은 물을 통과해 비치고 있고, 그러면 남는 것은 질소를 포함한 미네랄이다. 그 질소를 포함한 미네랄은 바닷물 속에 다량으로 녹아 있다. 그렇기 때문에 다양한 해조류들이 이들을 흡수하여 탄소동화작용을 하고 성장한다. 따라서 수경재배처럼 물속에서 흙 없이도 자랄 수 있다. 해조류는 누가 비료를 주지 않아도 가꾸지 않아도 수경재배와 같은 방식으로 매년 풍성한 수확을 사람들에게 가져다주고 물고기 등 바다생물의 먹이 및 휴식처가 되어주고 있다.

미역, 다시마, 김 양식장이 남서해 연안에 널리 분포하고 있다. 하지만 그 어느 양식장을 가도 비료를 주거나 거름을 주는 곳은 없다. 그들은 바다 속에서 바다가 가진 다양한 미네랄을 토대로 스스로 성장하고 있다. 어쩌면 수경재배는 이 바다에서 일어나는 일들을 보고 배운 것인지도 모른다. 수경재배는 식물을 고정하는 틀과 물 그리고 미네랄만 있으면 어디서든 재배가 가능하다. 물론 공기와 햇볕도 있어야 한다. 정리하면 수경재배는 흙에서 공급되던 미네랄을 인위적으로 만들어 물에 타서 식물에 공급 식물을 재배하는 시스템을 말한다. 즉 다시 말하면 미네랄 공급시스템을 흙에서 물로 바꾼 것에 지나지 않는다. 이 시스템의 성공은 바로 미네랄 공급시스템이 잘 작동이 되는가에 의해 판가름 난다. 식물은 햇볕과 물, 이산화탄소에 의해 살아간다. 이들이 공급되지 않으면 식물은 생존할 수 없다. 그러나 이들은 매우 흔한 것이고 인간의 도움 없이도 식물이 확보할 수 있는 것들이다. 다만 미네랄은 그렇지 않다. 결국, 식물의 성장은 미네랄의 공급시스템에 의존하고 있다고 할 수 있다. 수경재배 또한 강조한 것처럼 미네랄의 공급시스템이 올바르게 작동하지 않고서는 성공할 수가 없다.

식물의 필수 영양성분을 원소별로 보면 탄소(C), 수소(H), 산소(O), 질소(N), 인(P), 칼륨(K), 칼슘(Ca), 마그네슘(Mg), 황(S), 염소(Cl), 철(Fe), 붕소(B), 망간(Mn), 아연(Zn), 구리(Cu), 몰리브덴(Mo) 등 16가지로 알려져 있다. 이 외에 니켈(Ni)이 제17원소로 등장하고 있다. 이 중에 C, H, O는 공기와 물에서 얻을 수 있지만, 나머지는 어떤 형태로든 물에 녹아서 이온 형태로 흡수되어야 한다. 이것을 통해 식물에 필요한 것은 미네랄임을 알 수 있다. 식물은 미네랄만 공급해 주면 토양 없이도 잘 자란다. 그리고 우리가 그것을 먹으면 영양분이 풍부하고 미네랄이 고르게 들어있는 음식물이 된다.

여기서 알 수 있는 것은 앞에서도 이야기한 것처럼 미네랄의 중요성이다. 미네랄은 식물이든 동물이든 그 성장과 생명의 유지에 꼭 필요한 핵심 물질이라고 할 수 있다. 식물은 공기와 물을 기초로 영양분을 만들어내지만 미네랄은 만들지 못한다. 그렇기 때문에 수경재배에서 이를 별도로 공급해 주지 않으면 안 된다.

인간은 식물보다 더 미네랄 부족에 시달리고 있다. 인간은 식물처럼 스스로 영양분을 만들지 못한다. 그리고 섭취하는 음식마다 미네랄 함유량은 제각각이고 그나마 점점 줄어들고 있다. 일반 영양분은 넘치는데 미네랄 섭취가 문제인 것이다. 수경재배를 할 때 미네랄은 공급하지 않고 물만 공급한다면 식물은 자랄 수가 없다. 인간 역시 마찬가지이다. 일반 탄수화물, 단백질, 지방을 아무리 먹어도 미네랄 공급이 없다면 건강하게 살 수가 없다. 우리가 미네랄 소금을 선택해서 먹어야 하는 이유가 여기에 있다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

심장구멍·고혈압·호흡곤란까지…
기로에 선 어린생명

스리랑카에서 온 말리트씨 딸 미실캬라 태어나자마자 치료실 행
3000만원 병원비로 지불…매일 100만원씩 갚아야 할 1500만원



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업