

선엽 스님의
자연힐링차
② 폴리페놀

차의 가장 좋은 성분 '폴리페놀'

차가 우리 몸에 좋은 많은 성분들을 함유하고 있다고 알려지면서 세계의 많은 사람들은 tea를 즐기고 있다. 특히 최근에는 건강에 이롭고 명상과 요가에 어울리는 다양한 차들을 찾고 있다. 단연 동양에서 시작된 녹차에서 보이차까지 상당한 관심을 받고 있다. 그러면 차의 어떤 성분이 사람들의 마음과 몸을 건강하게 만들어 주는 걸까? 그것은 폴리페놀이다.

티폴리페놀(tea poiyphenol)은 티타늄(tea tannin)이라고 불리며 차나무에 함유되어 있는 폴리페놀 화합물이다. 차나무에 들어 있는 폴리페놀은 플라바놀(flavanols) 플라본(flavones) 플라보놀(flavanols), 안토시아닌(anthocyanins), 류코안토시아닌(leucoanthocyanins), 페놀산(phenolic acid), 뎁시드(depsides) 등이 있다. 이 중에서 페놀산과 뎁시드를 제외하면 기본적으로 2-페닐벤조피란(phenylbenzopyran)이 주체가 되는 구조를 가지고 있어 플라보노이드(flavonoids)로 통칭한다. 티폴리페놀은 차가 가지고 있는 쓰고 떫은 맛과 페놀산의 상쾌한 맛을 구현하는 물질이다. 티홀리페놀 중에 카테킨의 함량이 가장 높고 플라보노이드 안토시아닌 페놀산 등은 건물질 중량의 5%를 넘기지 않는다.



새 가지와 생장 왕성한 잎에 많아
항산화작용·항암·항염·항균 등

폴리페놀은 차나무에서도 특히 새로 뻗어 나오는 가지와 생장이 왕성한 잎 부분에 많이 들어 있으며 노쇠한 잎과 줄기 뿌리에는 함량이 낮을 뿐만 아니라 유리형 카테킨 정도만 들어 있다. 그러나 차나무의 새 가지에서도 발육 정도에 따라 카테킨의 함량 및 구성물질의 차이가 크게 나타나는데, 특히 폴리페놀 폴리데아닌 폴리루기닌의 변화가 나무의 발육이 진행됨에 따라 함량이 낮아지는 데 반해 폴리데아닌은 더욱 증가하는 추세를 보인다. 특히 중국 운남의 대엽종찻잎은 중소엽종의 차나무보다 카테킨 함량이 높은데 그중에서도 에스테르형 카테킨 함량이 높다. 그래서 우리나라에서도 이른 봄 찻잎의 새순과 줄기를 따서 녹차를 만든다. 차줄기와 찻잎의 폴리페놀은 항산화 작용을 하고 우리 몸을 공격하는 자유기(free radical)를 제거하며 항암 항염 항방사능 향균 소염 등에 탁월한 효과가 있다. 잠깐 자유기를 설명하자면 활성산소라고하며 동식물의 체내세포대사 과정에서 생성되는 산소화합물로 노화나 동맥경화암 등의 발병 원인과 관계가 깊은 것으로 알려져 있다. 활성산소 자유래디칼에 우리의 몸은 자기도 모르는 사이에 병이 들어간다. 수시로 따뜻하게 마시는 차 한 잔은 보이지 않는 몸속의 수많은 병의 유발 성분을 체포하는 역할을 한다. 지금은 시대적인 환경의 오염도가 심각하다. 물과 공기 바람 토양 그 어떤 곳에서도 온전히 건강을 보호 받기 어렵다. 늘 가까이에 두고 마시는 자연의 선물이 바로 폴리페놀이 듬뿍 들어 있는 차류이다. 중소엽종을 원료로 사용하는 차보다 더 많은 폴리페놀이 함유되어 있다. 폴리페놀에 있는 수많은 페놀성 수산기는 매우 강한 환원작용을 하기 때문에 인체에 흡수된 후 세포 내 활성산소와 산화환원반응을 일으키며 자유기를 제거해 탁월한 항산화 효과를 발휘한다.

차에 들어 있는 아미노산은 심신을 편안하게 하고 신경을 안정시킨다. 또한 데아닌은 불안증상이 있는 사람들에게 효과적이며 우울증을 방지해주는 효과가 있다. 인체의 기억력과 학습능력을 증진시킬 뿐 아니라 뇌 중추신경 전달 물질의 일종으로, 도파민의 생리 활성과 사람의 감정 상태는 밀접한 관계가 있다. 장기적으로 차를 마시는 사람은 도파민의 신경 자극 기능이 강화되어 심신이 안정되고 대뇌가 외부 반응에 자극하는 역할이 강화되어 기억력이 향상된다.

폴리페놀의 성분의 향균 효과는 위장염이나 A형 간염, 감기 등 여러 가지 바이러스성 질병의 예방과 치료에 큰 도움이 된다. 특히 말라이아균, 살모넬라균, 황산포도상구균, 디프테리아균, 탄저균, 변형간균, 녹농균 등에 대한 항균 효과가 있다. 그리고 폴리페놀은 유산균, 비피더스균 등 유익한 미생물에는 항균 작용을 일으키지 않기 때문에 체내 미생물의 상태를 개선시킬 수 있으며, 무좀균에도 특효가 있다. 또 차에 함유된 사포닌(saponin)은 피부병을 일으키는 진균류 및 대장간균을 억제한다.

스티븐R. 건드리(의학박사)의 저서 〈플랜트 패러독스〉에 의하면 "늘 우리가 즐겨먹는 식단에서 빠져 있는 가장 중요한 화합물질이 폴리페놀이라고 이야기한다. 식물생리 활성물질인 폴리페놀은 곤충을 격퇴하고 햇빛에 화상을 입지 않게 하기 위해 이들 화합물을 만들며 우리의 장내 박테리아에 의해 대사될 때 매우 유익한 영향을 미친다"고 되어있다.

동물 단백질 카르티닌과 콜린으로부터 죽상동맥경화증을 유발하는 TMAO(트리메틸아민 N-옥사이드(trmethylamine N-oxide)가 형성되는 것을 막고 혈관을 확장시키는 효능이 있다. 보충제 형태의 폴리페놀에는 포도 씨 추출물 소나무껍질 추출물 적포도주 폴리페놀이 있다. 녹차추출물 베르베린 코코아 계피 오디 석류속에도 들어 있다. 그중에 단연 간편하면서도 많은 양의 폴리페놀을 섭취할 수 있는 부분이 바로 녹차 청차 황차 홍차 흑차 보이차를 마시는 일이다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
② 소금으로 부자 되는 법

'건강 부자'로 인도한 미네랄 소금

코로나로 인해 삶이 피폐하고 인간관계 또한 혼돈 속에서 갈 길을 잃어버린 상황이 계속되고 있다. 경제는 어려워지고 건강하게 살기도 점점 힘든 세상이다. 간단하게 부자 되는 법은 없을까?

소금업에 종사하는 사람들 사이에는 소금을 소와 금으로 나누어 팔면 부자가 되지 않을까 하는 우스개 이야기가 있다. 흔하디흔한 소금을 비싼 소와 황금으로 나눌 수 있다니…. 그럴 수만 있다면 얼마나 좋을까?

소금을 소와 금으로 나눌 수가 있을까? 참으로 어리석은 질문이다. 모두가 알고 있는 것처럼 그렇게 나누는 것은 불가능하다. 나누는 방법이 정녕 없을까? 아니, 있다.

삼라만상의 물질은 나누어지고 나누어져 원소 혹은 미네랄로 구분이 된다.

이 세상의 모든 만물은 100여 가지의 원소 혹은 미네랄로 불리는 것으로 구성이 되어 있다. 이 중에는 인위적으로 만든 것도 있고 찰나의 순간에 만들어졌다가 없어지는 것도 있어 우리가 접하는 원소, 즉 미네랄은 80여 가지로 파악이 된다.

소금은 화학기호 NaCl(염화나트륨)로 표기한다. 나트륨(Na+) 미네랄과 염소(Cl-) 미네랄이 결합한 모습이다. 바닷물 속에는 수많은 미네랄이 존재한다. 이들 각각은 우리 몸에서 중요한 역할을 수행한다.



미네랄 블럭에 모인 소들

바다생물, 미네랄로 생명탄생·유지
바다의 미네랄, 대자연이 준 큰 선물

칼슘은 뼈를 만들고, 나트륨은 피를 만든다, 마그네슘은 신경전달물질이고 300여 가지 효소를 만들어내는 것에 관여한다. 리튬은 치매 예방 의약품 등에 사용된다. 아연은 전립선 건강에 도움을 준다. 요오드는 갑상선질환을 예방해준다. 칼륨은 칼륨 나트륨 펌프를 통해 자극의 전달을 책임을 진다.

따라서 부자가 되고 싶으면 이들 각각의 미네랄을 미네랄 소금에서 분리해 판매하면 부자가 될 수 있다. 약국에서 판매되는 철분, 칼슘, 마그네슘, 아연의 가격은 매우 높다.

리튬 같은 미네랄을 우리 건강에도 중요하지만 배터리를 만들 때 없어서는 안 되는 핵심 미네랄로 가격이 매년 몇 배씩 뛰어오르고 있다.

바닷물 속에 사는 해조류, 어류 등은 바닷물 속에 녹아 있는 미네랄로 생명을 만들고 삶을 부족함 없이 끌어간다. 우리 인간 역시 이 미네랄을 고르게 섭취할 수 있다면 건강에 대해 걱정할 일이 없다.

따라서 부자가 되고 싶다면 이들 미네랄에 관심을 가지면 된다. 사람은 살아가면서 여러 분야에 돈을 쓴다. 그중 비용이 많이 들어가는 것 중의 하나가 건강이다. 나이 들면 이제는 요양병원이나 요양원에 가는 것이 당연시되고 있다. 나이 들면 아픈 것이 당연하게 여겨지고 있다. 나이 든 사람만 병원 신세를 지는 것이 아니다. 소아 당뇨병 환자 같은 예전에는 없던 질환들도 생겨나고 있다. 이런 데 쓰는 비용만 줄여도 우리는 부자가 될 수 있다. 병원에 갈 일이 없다면 그것처럼 돈 버는 일이 어디 있을까. 그처럼 큰 축복이 또 있을까? 돈 많은 부자는 못 되어도 건강 부자는 될 수 있다.

가축을 길러 본 사람은 안다. 가축도 소금을 먹어야 한다는 것을, 연간 대한민국에서 사료용으로 들어가는 소금의 양은 7만 톤이 넘는다.

그것도 모자라 축사에는 미네랄 블록이라는 이름의 소금 덩어리를 놓아두어서 먹인다.

가축의 건강을 위해 그렇게 하는 것이다. 애완동물 사료에는 수십 가지의 미네랄이 들어 있다. 개 사료, 고양이 사료를 눈여겨보면 얼마나 많은 미네랄이 들어 있는지 놀랄 것이다.

하지만 만물의 영장이라 불리는 인간을 위한 미네랄은 가축이나 애완동물보다 소홀한 경우가 많다. 미네랄을 알뜰하게 챙겨 먹는 금수만도 못한 사람이 되는 것이다.

동물들은 매일 매일 소금과 미네랄을 챙겨 먹는데 인간은 미네랄에 도통 관심을 두지 않고 살아간다.

뼈에 구멍이 뚫리고 부서지고 나서야 "골다공증에는 칼슘이 필수적인데"라고 하면서 뒤늦게 관심을 보이고 심혈관질환에 걸리고 나서야 "마그네슘을 먹어야 하는데" 하면서 챙기는 것이 지금의 현실이다. 그렇게 망가진 몸에 뒤늦게 돈을 투자하기 시작한다.

미리미리 미네랄 섭취를 통해 건강을 잃은 뒤에 발생하는 이런 비용을 줄이고 건강을 노년까지 유지한다면 돈이 많은 부자 부럽지 않은 건강 부자가 될 수 있다.

미네랄이 충분하게 들어 있는 소금이라면 건강한 삶에 많은 도움이 된다.

바다가 간직한 수많은 바다의 미네랄을 한꺼번에 편리하게 먹을 수 있기 때문이다. 대자연은 우리에게 큰 선물을 주었다. 더불어 살아가는 지혜를 주었다.

자연 그대로의 것, 더하거나 빼지 않고 자연의 신비, 바다의 비밀을 그대로 살린 소금을 찾아 먹는다면 미네랄 섭취라는 건강의 큰 축복을 누릴 수 있다. 노년의 건강 유지 비결은 젊었을 때부터 미네랄 섭취에 달려 있다. 건강한 노년의 삶으로 가는 길, 건강부자의 길은 질 좋은 미네랄 소금이 인도한다.

〈(주)오씨아드 이사〉

국내최초·벤처기업
한국스틸 고건축
공장에서 직접 제작 | 지상에서 단청 작업 | 현장 조립 설치



원적산 법명사 스틸 일주문 완공 사진과 작업 현장

스틸 고건축의 장점

1) 용접을 하지 않는다. (용접의 단점 : 장마철에 습기로 인한 녹 발생)
2) 스틸은 결로가 생기지 않는다. (방음과 결로에 대한 단열)
3) 스틸은 지진과 화재에 강하다.
4) 11포, 9포까지 표현 할 수 있다. (국내 최초 벤처기업 인증)
5) 타 자재에 비해 공사비가 40% 저렴, 공기단축 (23년 축적된 기술력)
6) 좀 더 세련되고 화려하며 웅장하게 표현할 수 있다.

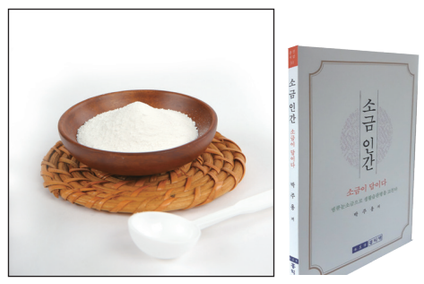
◉ 국내 최초 대철장 ◉ ◉ 산신각 2m×4m, 3m×4m 주문제작 ◉
목재대비 유사도 90%이상 * 바늘 끝같은 정교함 * 상담문의 010-5023-5050

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