



이선옥의

선무 건강법 30

●군다리명왕인 응용II●

1. 제자리에 서서 군다리명왕 인을 취한다. 5. 다시 손을 위로 천천히 끌어 올린다.

2. 단전에 집중 하면서 '이' 소리 내며 오른 발을 한 발 앞으로 내딛는다. 6. 왼다리를 내리며 뒤로 밀고 손을 서서히 어깨 양옆으로 내린다.

3. '뒤' 소리를 내면서 팔을 어깨 양옆으로 서서히 뻗는다. 7. 오른다리를 구부려 왼무릎에 붙이고 손은 가슴 앞으로 가져온다.

4. '꼬' 소리를 내면서 왼다리를 구부려 오른 무릎에 붙이고 손은 가슴 앞으로 가져온다. 이 8. 오른다리를 내리며 손을 서서히 끌어 단전 앞으로 가져온다.



채식 바람이 거세게 불면서 채식주의자들이 눈에 띄게 늘었다. 서울 종로구 인사동에 있는 사찰음식전문점 '산촌'에는 요즘 점심시간이면 채식을 원하는 이들이로 붐빈다.

지역	식당명	연락처	내용
서울	산촌	(02)735-0312	사찰음식
	소심	(02)734-4338	채식정식
	디미방	(02)720-2417	약초정식
	풀향기	(02)2265-1320	산채정식
	솔가실	(02)725-5440	가정식 채식
	베지리브	(02)577-5749	채식전문과자점
	SM채식부페	(02)576-9637	채식상품 판매
	뉴스타트 식당	(02)565-4324	무공해 채소 사용
	오대산 식당	(02)571-4565	산채음식
	신금채식건강식당	(02)978-9006	채식재료 판매
인천	신동향 중화요리점	(02)782-1754	채식 중화요리 식당
	시골생활 채식부페	(02)5111-5749	맛이 순하다
경기도	태화원	(032)766-7688	채식중화요리
	채식바다	(032)565-8006	채식상품도 취급
대전	8.채식부페	(031)963-6777	대규모 채식부페
	풀잎사랑	(031)906-5177	천연 조미료 사용
광주	살림채식	(042)486-1288	샐러드, 채식전문 소스 사용
	뉴스타트 건강식당	(042)535-6530	주요리 '봄'
부산	풀내음 채식부페	(052)384-1717	채식 요리 다양
	자연생활건강식당	(052)228-0485	유기농 야채사용
부산지	SM채식인상	(051)581-9993	채식요리 다양
	채식사랑	(051)867-0390	국산 농산물 100%
	자연생활 채식부페	(051)625-9289	채식요리 다양

“몸 가뿐하고 정신 맑아졌다”

저센 채식 열풍

점심때 전문음식점들 크게 붐벼 유기농재배 야채·과일 소비도 급증

채식(菜食) 열풍이 거세다. 건강을 챙기기 마련인 연초인데도 최근 SBS-TV 다큐멘터리 '잘먹고 잘사는 법' 방영 이후 채식 밥상에 대한 관심이 높다.

넷 채식동호회에는 매일 수백명씩 신규 회원이 늘고 있다. 특히 인터넷 채식 동호회 게시판에는 '채식

생생한 체험기가 넘쳐 난다. 실제로 20년이상 채식만 고집하고 있는 불교TV 이수덕 사장은 "채식을 하면 일단 비만 걱정을 하지 않아도 되며 정신도 맑아져 참선수행에 큰 도움이 된다"며 "부처님께서도 오신채와 고기를 금한 음식들이 증상을 가장 편안케 해주는 식생활이라고 강조하셨다"고 설명한다.

부처님께서는 <금광명회승왕경>을 통해 "제철에 나는 음식 즉 산나물과 푸성귀, 야채 등을 섭취할 것"을 권하셨다. 하지만 모든 사람들이 채식만 한다고 반드시 건강에 좋은 것은 아니다. 채식을 하려면 어떻게 해야 하는지와 주의사항을 알아본다.

전문가 의견

임흥선 원장(한일한의원은)은 "채식만으로 높은 수준의 건강을 유지하는 사람들도 많지만 한쪽으로 치우친 극단적인 채식은 오히려 건강을 해치는 경우도 있다"며 "오히려 습

“약간의 육식 병행 이상적”

담배를 많이 하는 사람은 건강 기능 보호를 위해 살코기 등 고단백을 섭취하는 것이 좋다"고 조언한다. 또 "성인병에 걸리지 않은 일반인들이라면 채식에 비중을 두되 육식을 조금씩 병행하는 것이 이상적인 식생활이라고 덧붙였다.

채식관련 사이트

- ▲디올 카페의 한국채식동호회연합 www.vege.or.kr
- ▲푸른생명 채식연합 www.vegetus.or.kr
- ▲하이텔 채식동호회 forum.hitel.net/vega/
- ▲지구사랑 베가 www.veggie.or.kr
- ▲고물맛 생식마을 www.vitalfood.com
- ▲SM 채식부페 www.godsdirect.contact.co.kr

설날 장거리운전 스트레칭법

12일은 민족 대이동이 있는 설날이다. 가고자 하는 목적지에 따라 다르겠지만 이번 연휴에도 고향에 가기 위해 적게는 2시간, 많게는 10시간 이상 운전해야 한다. 장시간 운전을 하다보면 몸의 여러 부분에 무리가 오기 마련이다. 이때 몇 가지 간단한 스트레칭법을 알아두면 운전으로 굳어진 어깨와 팔, 목 근육이 풀리고 졸음도 쫓을 수 있다. 특히 가장 무리가 많이 오는 어깨는 우리 신체에서 움직이는 각도가 큰 관절이다. 그래서 어깨를 스트레칭 할때는 등이나 가슴, 팔의 스트레칭을 함께 하는 것이 좋다.

사진① 먼저 뒤에서 깍지를 끼고 어깨의 긴장을 풀어준다. 이어 깍지 긴 손을 위로 가볍게 들어올려 준다. 그렇게 하면 어깨와 가슴이 늘어나는 것을 느끼며 시원해 진다.

사진② 같이 양손으로 양쪽 어깨 뒤쪽을 감싸 안은 다음에 양견갑골 사이를 눌러준다.

사진③ 목을 앞으로 숙인다. 이때 무리하게 힘을 주지 말고 손으로 가볍게 당겨준다.

사진④ 목을 가볍게 풀어준다. 생각으로 고개를 뒤로 젖힌다.

①채식 시작은 어떻게 하나 올바른 채식은 흰 쌀밥을 먹던 식단에서 고기만 빼버린 것이 아니다. 오히려 이런 채식은 자칫 영양의 불균형을 초래할 수 있다. 채식 식단에서 가장 부족해지기 쉬운 것이 단백질이므로 이를 풍부하게 함유하고 있는 콩과 두부, 생선 등을 규칙적으로 먹어야 한다. 매일 야채와 샐러드를 먹되, 일부는 찌거나 데치는 등 조리방법을 다양화해 질리지는 않도록 한다. 특히 야채를 먹을때는 항암효과와 비타민 C, E가 풍부한 브로콜리, 시금치, 케일 등 녹색채소를 곁들여야 한다.

②채소와 과일 중 어느 것이 좋은가 어느 쪽이든 좋지만 굳이 고르다면

채소가 좋다. 채소는 과일에 비해 살을 찌게 하는 당분이 적은 반면 섬유소와 비타민 등 항산화제가 많다.

③채식만으론 단백질 부족이 오지 않나 육류의 경우 단백질의 주성분인 20가지 아미노산이 고루 들어있지만 채식에선 일부 아미노산이 부족할 수 있다. 콩의 경우 메티오닌, 쌀이나 밀의 경우 라이신, 옥수수의 경우 트립토판이 결핍돼 있다. 그래서 특정 아미노산의 부족을 막기 위해 해산 다양한 종류의 채소와 곡류를 혼합해 섭취할 필요가 있다.

④어떤 사람이 채식하면 좋은가 배가 나온 중년이라면 채식 위주의 식단이 좋다. 복부 비만은 각종 성인병의 주범이기 때문이다. 잦은

올한 뒤 부터 몸이 가벼워져 정신이 맑아졌다. 육식을 금하니 성격이 훨씬 부드러워 졌다." 등의 회식으로 육류와 술을 과다 섭취하는 직장인이나 운동부족으로 살이 찐 주부, 혈액검사상 콜레스테롤 수치가 높게 나온 사람도 모두 채식이 바람직하다.

⑤채식만 해서는 안되는 사람은 누구인가 인체의 영양소 흡수율은 동물성 음식보다 식물성 음식이 낮다. 같은 양의 영양소라면 식물성 음식은 동물성 음식보다 서너배 이상 섭취해야 한다. 따라서 많은 영양소가 필요한 임신 여성 및 청소년, 많은 양을 먹을 수 없는 노인은 채식만 해서는 곤란하다.

건강 담당= 김주일 기자 jkim@buddhapia.com

"승기건강비법 신비의효능" [마·가·목]

산승이 전신 화상으로 인하여 혈액 순환의 장애가 있어 수족이 차고 냉하여 온몸의 마비와 전신의 악화로 고통을 받고 있던 중, 오대산에서 백일기도를 드리고 있던 차, 금강산에서 출가 수도하시던 노승을 오대산에서 뵈게 되었는데 옛부터 금강산 승가에서 내려오는 마가목의 비법을 노승으로부터 전수 받아 건강을 되찾게 되었던 바 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 산승이 출연 KBS-2TV 건강하게 삽시다. 프로그램에서 불가견건강비법 약초기행 마가목을 찾아서 방영이후 전국의 많은 환자분들의 방문과 요청이 있었으나 워낙 희귀목이라 많은 양을 구할 수 없어 10년이 지난 지금에야 두께분량을 탕재로 하여(한복재 60봉) 한달분을 보시하게 되었습니다.

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습해 허수들을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 동풍, 신경통, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다.

셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 풍 (예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 긴장을 보호하고 당뇨와 관절염, 고지혈증에 특효하다.

넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 공명(은) 어혈도 풀어주며 비만체질(지방을 분해하여 살이 빠지다)과 성인병 예방에도 좋다.

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우어 숙취를 해소한다.

“실험사례” 폐식용유에 마가목 액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 원종태고 보우국사 열반사지 소설산 왕방 수구암 전화번호 : (031) 585-1502 정강 대진 입장

※ 마가목만 복용하면 위장에 부담이 있으므로 승기의 비법이 있습니다. 시즈금은 불사기금에 쓰입니다.

2000년 10월 25일 수요일 KBS 1 아침방송 '무엇이든 물어보세요' 방영

현시대의 병은 어디에서 왔느냐?

성인병의 신호한 三淨丹(삼정단)

천지기운이 돌아가는 법칙을 알아야 세상의 시대 변화를 알겠으니... 오랜세월 산사에서 토굴을 짓고 살면서 동양철학, 운기학(運氣學), 민간약초만 연구하여온 삼정스님

시대가 변하면 병도 변하고 그시대에 따라 먹는 음식도 약도 변해야 된다고 한다. 현대의 병은 그 원인이 어디에서 왔느냐? 공기, 수질, 농약, 중금속오염 등 각기 공해와 오염의 독속에서 살아 가고 있으며 온 인류가 자연의 법칙을 거역한 죄로 예전에 없던 각기 질병을 앓으며 죽어가고 있다. 이 가공할 죽음의 질병들 앞에 우리인간은 원천 무력하다. 옛날 의사들도 세상이 변하는데로 약을 쓰라고 했다. 지금은 화(火)의 기운이 성한 시기다. (음양오행의 화(火))

모든게 불 세상이다. 신경성 질환, 당뇨, 혈압, 암등 각종 장기의 염증등 전체가 화에서 일어난 병이니 불을 끄려면 자연의 이치상 물을 부어 불을 끄는 이치와 같으니 오염의 독을 해독하고 나면 인체의 자연치유력을 증강시켜 스스로 병을 치유된다는 것입니다. 그리하여 삼정스님은 우리 인체의 신진대사를 촉진, 기혈(氣血)이 원만이 행기(行氣), 활혈(活血)하고 정심(正心), 삼합일이 되어야 건강한 정신, 건강한육체를 가지게 된다하여 삼정단이라 이름을 붙여 각기 병들로 인하여 체질이 허약하고 신체의 리듬이 깨져 온갖 성인병으로 몸이 쇠약하여 고생하시는 분을위해 삼정스님은 우리 나라 깊은 산속에서 자생하는 석남엽, 구지뽕나무 등 각기 열매나 뿌리를 어렵게 법제과정을 거친 그 결실을 불자님께 드리게 되었습니다.

“특히”

- 가슴 위가 답답하고 머리가 자주 어지러운 분, 빈혈, 저혈압, 뇌기능약화
- 얼굴에 뺨기가 없고 이유없이 항상 피곤한 분
- 신허로오는 요통, 신경기능 저하증, 소변이 잦으면서 시원하지않는 분
- 각종 부인병, 손발이 저리고, 냉한 분, 불임증, 산후병, 갱년기장애
- 뼈가 약하며 각종 신경통, 요통, 골다공증, 관절염, 디스크
- 각종 신경성질환, 간기능저하증, 간염, 간경화

※ 편두통, 기면자전식, 중풍, 당뇨, 암등 각종 첫안병으로 고생하시는분은 개별 상담해 드립니다.

상담문의 : 053-652-3300

각종 질병으로 고생하시는 분

몸속의 독을 해독시켜야 장수할 수 있습니다.

- 우리 몸속의 환경호르몬(독소)의 축적은 칼보다 더 무서운 인간의 공포로 다가오며 생명을 단축시킨다. -

간질환 간염, 간경변, 지방간 등 간기능 저하 및 급만성 간질환

급만성위장병 급체 위장 장애는 그때마다 복용으로 치유되고, 만성은 1일 3회 정기적 3~12개월이면 신호한 효력 있을.

부인병 월경불통, 월경불순 2~5주 이상으로 치유

출혈 혈치질, 비출혈은 3~5일 내외로 중지되며 1~3개월이면 원인의치유됨

만성변비 무약을 조절하여 복용하지만(종합병원 임상 99%) 매우 심한 환자는 1회 3~15캡슐

알콜중독 2제 복용으로 특효. 술로 인한 제반 증상이 치료 또는 호전됩니다.

약물중독 급성약물중독자에 1~2주 복용시 제병상의 치료 및 후유증을 해소시켜 준다.

마약중독 경미한 중독자(1~2년) 24시간 OK, 경중환 중독자(2~5년 이내) 48시간 OK, 5년이상 중독자 72~144시간 OK

식중독 식중독 발생 30분 이내에 복용하면 99% 치유되며 24시간이 경과하면 80%까지 저하됨.

농약중독 쥐약에 중독된 개가 죽어갈 때 40캡슐 투약하면 15분이면 소생함.

연탄가스중독 중독시 40캡슐을 몸에 혼합하여 복용 후 15분이면 회생하고 후유증 없음.

우리 몸의 독소가 만병의 근원

기적의 미라보타 플러스

만병의 근원인 우리 몸의 독소제거는 미라보타 플러스로!

특히, 술로 인한 간질환에 .....

자세한 내용은 상담바랍니다.

주문 및 상담전화 (055)972-4205 미라보타 플러스