



이 음식은 이래서 나쁘고 저 음식은 저래서 나쁘고... 소비자들이 식단에서도 건강을 챙기기 시작하면서 '환영받지 못하는 음식'들이 늘고 있다. 그러나 자연친화적이고 영양가있는 음식들이라 해서 무조건 씹고도 환영할 수는 없는 노릇. 인간뿐만 아니라 우리 주위의 모든 음식들이 독성물질에 무방비 상태로 노출돼 있기 때문이다. 그래서 이제는 '해독식품'을 말한다. 몸속으로 무심코 흘러든 '나쁜 성분'들을 자연스레 걸러내 주는 '착한 음식' 해독식품. 이들의 이야기를 들어보자.

나쁜성분 걸러주는 식품들

해독의 절대비밀

△환경호르몬 해독= 다이옥신은 환경호르몬의 일종으로, 1g의 양으로도 수많은 생명을 빼앗을 수 있는 최악의 맹독성 물질이다. 이 같은 다이옥신의 97~98%는 음식물을 통해 몸으로 유입된다. 화학공장 주변 등의 풀, 또는 그것을 먹은 가축들을 사람이 직접 먹게 되면 서연는 결과다.

다이옥신 97~98% 음식물로 유입 녹차, 인삼 흡수 억제 성분 함유

녹차에는 다이옥신 흡수를 억제하고 배출하는 성분이 들어있다. 녹차의 식이섬유는 다이옥신을 흡착해 변으로 배설시키고, 녹차의 클로로필(엽록소)은 다이옥신과 결합해 소화기관의 다이옥신 흡수를 막는다. 식이섬유와 엽록소를 그대로 섭취하려면 티백보다는 가루 녹차를 마시는 것이 좋다.

인삼 역시 다이옥신 계열의 제조제인 고염제를 해독하는 성분을 가지고 있다. 한국인삼연초연구원 김시관 박사는 고염제와 홍삼에 관한 실험을 통해 "인삼은 환경호르몬에 의한 고환, 간, 신장 기능의 저하를 방어한다"는 연구결과를 발표했다. 인삼 성분과 만나 산화작용을 일으키는 '철' 성분을 주의하여 우리 그릇이나 약탕기를 이용해 대추, 생강 등과 함께 달여 먹으면 된다.

△중금속 해독= 불고기보다 우수한 아미노산, 일반 채소보다 10배 많은 엽록소를 가진 클로렐라는 해독효과 역시 단연 으뜸이다. 클로렐라는 호수 등 민물에 서식하는 녹조류 플랑크톤으로, 자체 함유된 칼슘·아연

클로렐라 채소의 10배 효과 우연 연근 민간요법에 널리 활용

성분들을 이용해 카드뮴의 소장흡수를 저해한다. 또한 카드뮴이 주로 쌓이는 간장이나 신장 등에서 저분자 금속결합 단백질 생성, 카드뮴의 독성을 중화시켜준다. 시중에 나와 있는 분말 형태의 클로렐라를 구입, 국수나

냉면에 넣어먹거나 다른 식품에 첨가해 먹으면 좋다. 채소와 과일도 해독을 돕는다. 사과 속의 펙틴은 장에 젤리 모양의 벽을 만들어 유독성 물질의 흡수를 막고 장 안에서의 이상 발효도 방지한다. 도토리묵의 에이콘산은 중금속, 우라늄과 같은 방사능물질을 중화시켜준다. 미나리의 식이섬유도 유해물질 해독에 탁월한 효과가 있다. 오염된 하천 옆에 미나리 밭을 만들어 효과를 기대할 정도다. 우엉과 연근에도 중금속을 흡착, 배출시키는 섬유소가 풍부해 해독식품으로 각광받고 있다. 산야초 가운데 청미래 덩굴은 수은중독을 풀어준다 해서 민간요법에 널리 활용되고 있다.

△니코틴·알코올 해독= 니코틴 금단증상은 니코틴을 몸 밖으로 완전히 밀어내야 빨리 극복될 수 있다. 미역, 다시마, 김과 같은 해조류에는 니코틴을 해독하는 메틸메티오닌이 들어있어 해독식품으로 인기가 많다. 복숭아와 편장 역시 혈액 속의 니코틴을 분해시켜 소변으로 내보내는 기능을 돕는다.

미역 다시마로 니코틴 배출하고 감·검정콩으로 알코올 다스린다

감에 많이 들어있는 과당은 혈액 속의 알코올을 분해시킨다. 감의 타닌 성분은 알코올 섭취로 인한 교감신경의 흥분도 억제해 술이 빨리 깰 수 있도록 한다. 취역시 뿌리를 말려서 달여 먹으면 술독 해소에 좋다.

니코틴과 알코올을 동시에 해독시키는 식품도 많다. 솔잎은 그냥 씹기만 해도 과음으로 인한 속쓰림을 해결해 주지만, 니코틴 독을 제거하는 성분도 다량 함유돼 있다. 다시마 역시 날다시마 채로 질겅질겅 씹어 먹어도 니코틴·알코올 독소 제거에 도움이 된다. 문어를 살짝 데쳐서 날 양파와 함께 먹으면 효과가 더욱 좋다. 최근 많은 식품에 응용되고 있는 검은콩도 훌륭한 해독제가 된다. 검정콩과 감초를 함께 달인 '감두탕'은 니코틴 중독이나 알코올 중독 뿐 아니라 다른 약물 중독해소에도 좋다.

강신재 기자 thaswhy@buddhapia.com

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑦

3도샤 잘 관리하면 심·신 행복

우리 몸을 관장하는 3도샤의 속성 III



지난 회에 이어 카파의 성질에 대해 설명하던 이렇다. ⑦연성(soft)-우리 몸을 보호하는 쿠션 역할을 한다. ⑧정적(靜的)-움직이지 않는 정지 상태를 말하며, 우리 몸에 힘을 제공하고 안정성을 갖게 한다. ⑨두터움-전기나 열로부터 몸을 보호하는 절연체 역할을 한다. ⑩무거움-조직을 형성케 한다. ⑪느림-움직임을 더디고 느리게 한다.

이러한 성질을 가지고 있는 카파는 우리 몸에서 부비강(副鼻腔)과 코, 폐, 대장의 점액과 점막을 형성하는 역할을 담당하고 있으며, 정신적으로는 흔들리지 않는 확고한 마음, 신념의 정립 등에 관여한다. 카파가 지나칠

경도 보통 정도이고 맑은 처음에는 별로 흘러지 않다가 일단 흘러기 시작하면 몹시 흐르는 쿠션 역할을 한다. 소변, 대변 모두 정상이며 소변의 색은 맑다. 습기나 추위, 찬 것에 예민하고 면역력이 높다.

발병하면 보통 울혈과 붓는 증상으로 나타난다. 또한 폐와 점막에 발생하는 병으로 고생하게 된다. 행동은 느리고 잠을 많이 잔다. 꿈을 많이 꾸고 꿈은 거의 꾸지 않는데 어쩌다 꾸게 되면 주로 로맨틱한 꿈을 많이 꾸게 된다. 기억력은 느린 편이나 안정적이다. 말은 느리고 선한 편이다.

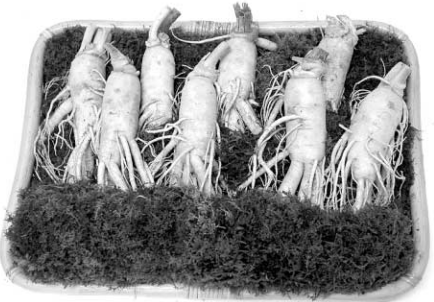
부비강 코 대장 점막 형성 담당 확고한 마음, 신념 정립에 관여 발병시 울혈 붓는 증상 나타나

사람이며 부정적 감정은 집착이다. 한번 믿으면 잘 변하지 않고 견실하며 안정적이다.

이상으로 바타, 피다, 카파라는 3가지 도샤의 특성들에 대해 알아보았다. 이 3가지 도샤는 우리의 몸을 관장하고 보호하는 데 있어 매우 중요한 포인트들이다. 이들 3가지는 신체 내에서 각각 관장하는 영역이 따로 있으며 계절별, 인생의 시기별로 미치는 영향 또한 각기 다르다. 그러므로 이 3도샤를 어떻게 관리하고 유지하느냐에 따라 육체의 건강은 물론 심리적 컨트롤 효과까지 기대할 수 있을 것이다. 다음 회부터는 이들 3가지 도샤가 우리의 몸과 마음에 어떻게 작용하고 영향을 미치는지, 그 대응법은 무엇이고 어떻게 조절해 나가야 하는지 구체적으로 살펴보겠다.

■ 포천중문대의 교수

유해물질 해독에 탁월한 효과를 보이는 미나리.



환경호르몬의 해독에 뛰어난 인삼.



수은 중독을 풀어주는 청미래덩굴.

불교방송에서 미얀마 불교성지순례를 실시합니다.

찬란한 불탑의 나라 미얀마!!

불교방송이 미얀마 성지순례에 파격적인 비용으로 여러분을 모십니다.

부처님과 사리불, 목련존자의 사리를 모신 수도 양곤을 비롯하여 세계 3대 불교유적 중의 하나로, 아름다운 불탑과 사원으로 이루어진

파간과 만달레이를 순례하고, 까바에 파고다에서 부처님 진신사리 친견 및 정대불사법회도 봉행합니다.

이번 순례는 5박 6일 일정으로 3월 4일, 3월 8일 2회에 걸쳐 대한항공 전세기로 출발합니다.



BBS 불교방송 문의전화 : (02)705-5301. 3 www.bbsfm.co.kr 서울 마포구 마포동 140

일 정 표

일 자	출발/도착	교통편	시 간	주요 행사 일정	식 사
제01일 3/4 3/8	인 천 양 곤	KE 전세기	19:00	인천 국제공항 집결	
			22:35	대한항공편으로 인천 출발 양곤 도착 후 호텔투숙	식 기내식
HOTEL TRADERS HOTEL CLASS					
제02일 3/5 3/9	양 곤 파 간	국내선	06:30	이침공양 후	조 호텔식
			07:50	국내선으로 파간이동 2,500여개의 불탑파라메타 관광 세지코파고다, 이난다사원, 마누하사원, 부파이피고다, 세산도피고다, 이라외다강 석양관상, 저녁공양 후 호텔투숙	중 한 식 식 현지식
HOTEL THARABAR GATE HOTEL CLASS					
제03일 3/6 3/10	파 간 만달레이 사 가 임 만달레이	국내선	08:45	이침공양 후	조 호텔식
			09:15	공파공양조의 만달레이 이동 우베인디라, 마하간디용 수도원, 만달레이 언덕순례, 사가임 이동 후 원우용어 신 우만용제고다 순례 만달레이귀환 후 호텔투숙	중 현지식 식 현지식
HOTEL MANDALAY HILLRESORT CLASS					
제04일 3/7 3/11	만달레이 양 곤	국내선	09:30	이침공양 후	조 호텔식
			11:05	양곤이동 후 루카친다 율불사, 차우치트 파고다, 침염굴 및 까바에피고다(진신사리 친견/정대불사 봉행), 아용신아켓 견학, 저녁공양 후 호텔투숙	중 현지식 식 현지식
HOTEL TRADERS HOTEL CLASS					
제05일 3/8 3/12	양 곤	전용차량 KE 전세기	전 일	이침공양 후	조 호텔식
			23:35	세다코파고다, 마하시수도원 순례 아용산기념탑 경유 양곤 출발	중 현지식 식 한 식
HOTEL TRADERS HOTEL CLASS					
제06일 3/9 3/13	인 천		07:35	인천 도착 후 혜산 관 성불회식시도	조 기내식

* 자세한 문의는 불교방송 전화 705국에 5301번이나 3번으로 문의하시기 바랍니다.

- 동 참 금 : 1,380,000원 (비자비용 25,000원 별도)
- 구비서류 : 여권(유효기간 6개월 이상), 사진 3장
- 포함내역 : 여행자보험(1억원), 공항이용료, 출국세 등
- 신청마감 : 2월 24일까지
- 출 발 : 3월 4일, 3월 8일 - 2회