

몸에서 독 빼내면 살도 빠진다

디톡스 다이어트

자신에게 죄를 짓는 가장 보편적인 죄 중 하나가 과식과 폭식입니다. 과식을 하게 되면 게으르게 되고, 게으르면 욕망을 다스리지 못합니다. 바로 그런 이유로 정신과 마음을 다스리는 가르침은 식욕을 억제하는 데서 출발합니다. -틀스토이-

도 사라질 것이다.

▶생활을 간소화하자

우리 주변에는 독이 가득하다. 10년 전에 산 클래식 CD, 3년 동안 한 번도 입지 않는 옷들, 언제 사용했는지 기억조차 나지 않는 책들은 그릇까지 집안을 둘러보면 꼭 필요한 물건보다 버리지 못해 갖고 있는 물건이 많다는 사실을 놀랄 것이다. 몸을 둘러싼 환경을 해독해 생활을 단순화하는 것이 정신적 여유를 가져다주는 디톡스적인 삶이다.

해독도 일시적인 뿐 유지 되지 않는다. 규칙적이고 꾸준한 운동과, 식생활 개선, 생활습관의 변화 등 생활 전반의 개선이 요구된다.

▶해독 식품만 먹어도 5kg 빠진다

섭식이 중요하다. 패스트푸드와 기름에 범벅이된 가공식품들은 위와 장에 남아 독소를 만들어낸다. 몸이 무겁고 나른하며 이유 없이 피곤하고 몸 여기저기에 군살이 붙는 이유이다. 몸에 지방분해를 돕고 농약, 니코틴 등 노폐물들을 흡착해서 배출

담을 흠뻑 흘리는 운동을 하고 나면 살이 많이 빠질것 같은 착각을 일으키기 쉽다. 그러나 이봉주 선수처럼 42km 마라톤을 완주 하는 것이 아니라면 운동을 통해서 소모되는 칼로리는 생각만큼 크지 않다. 65kg성인 기준으로 1시간 동안 자전거를 타는 때 390kcal를 소모된다. 반면, 김밥 한 줄의 칼로리는 446kcal이다. 음식을 적게 먹는 것이 더 중요하고 운동은 하루 한 시간 걷기가 가장 적당한 운동이라고 류민철 한의사는 조언한다.

▶점심 한 끼는 100% 채식으로

우리도 모르게 섭취하는 동물성 지방이 많다. 프라이드치킨, 자장면, 햄버거, 피자에만 동물성 지방이 많을 것이라고 생각했다면 오산이다. 곰탕, 내장탕, 곰창 등 동물의 내장이 들어가는 모든 음식들이 콜레스테롤과 중성지방이 많이 들어가 있다. 저녁에는 회식이나 약속으로 폭 식사를 해야만 할 경우가 많다. 점심 한 끼라도 100% 채식에 도전해 올레는 나 자신과의 약속을 지켜보자.

금금증 몇 가지

▶한약 오래 먹으면 간에 무리가 온다던데?

그렇지 않다. 오히려 간 기능 회복을 위해 한약을 처방하는 경우가 많다. 디톡스 다이어트를 할 때 가장 집중해서 치료하는 곳이 간이다. 간을 해독하고 제 기능이 정상으로 돌아오게 하는 처방이 간에 무리를 준다는 것은 앞뒤가 안 맞는 말이다.

▶보약 먹으면 살찐다?

살이 찌는 원인은 몸 안에 대사가 원활하게 이루어지지 않아서이다. 기운이 쇠한 장기의 기를 북돋아주는 보약은 살을 빠지게 한다.

디톡스란?

디톡시퍼케이션(Detoxification)에서 나온 말로 '해독'을 의미한다. 몸에 쌓인 독성 물질과 노폐물을 배출하여 질병을 치료하고 예방하는 대체 의학의 하나이다.

전진영 기자 chun4q@gmail.com



▶명상과 요가를 통한 스트레스 관리

추운겨울에는 실외운동보다는 실내에서 요가와 명상으로 스트레스를 털어내자. 운동을 하기 위해서 어디론가 나가야 된다면 그것이 벌써 마음의 짐이 된다. 스트레스 호르몬은 인 콘티솔(Cortisol)은 식욕이 증가시켜 살이 찌게 한다.

집안에서 맨손체조와 요가로 몸을 이완시키고 마음을 편안하게 해주는 명상을 하자. 일상생활에서 받은 스트레스도 풀고 실천하지 못한 계획 때문에 스트레스 받을 일도 없어진다.

육체적인 디톡스

혈관에 노폐물이 쌓여 동맥경화가 오듯이 우리 몸의 주요 대사를 책임지는 위, 간, 장에도 노폐물이 쌓인다.

생활 습관을 바꾸지 못하면 온갖 방법의

을 돕는 식품들이 있다. 대부분 일상생활에서 흔히 접할 수 있는 식품들이다. 하루에 한가지씩이라도 꾸준히 섭취해보자.

해독 식품

마늘, 생강, 양파, 양배추, 배추, 토마토, 브로콜리, 감자, 미나리, 시금치, 쑥, 녹차, 콩, 미역, 다시마, 굴

▶보약은 참기름처럼

비빔밥에 참기름은 한 방울 넣으면 향기롭고 맛있어진다. 그러나 맛있다고 참기름을 한 국자씩 넣지 않는 것처럼 우리가 섭취하는 음식물중 약의 비율은 참기름정도여야 한다. 좋은 약이라고 보약만 먹는 것은 안좋다.

▶한 번에 십 없이 50분 걷기

신년계획 잘 되고 계십니까?

유태우 예방의학 박사는 '누구나 10kg 뺄 수 있다'고 말하고 130kg의 국가대표 레슬링선수 김민철은 60kg을 감량하고 슈퍼모델의 꿈을 이뤘다. 이렇게 극적인 다이어트가 아니라도 적절한 운동과 식이요법은 누구에게나 필요하다.

추운날씨에도 무작정 운동부터 시작하려고 한다면 지금 당장 식사패턴을 송두리째 바꿔 토끼처럼 풀만 먹겠다고 계획을 세우면 '작심삼일'에 끝나기 십상이다. 정신적·육체적 디톡스로 몸과 마음의 안정과 균형을 잡는 것이 체중감량의 첫 걸음이다.

정신적인 디톡스

디톡스란 원래 생활 습관과 식습관을 개선해 스트레스를 낮춰 몸의 면역력을 강화하고 자연치유력을 향상시키는 해독과 치유를 뜻하는 말이다. 정신도 이와 마찬가지로. 현대인들은 너무 많은 것을 탐내고 욕심낸다. 탐욕은 영혼을 갇아먹는 독(毒)이 된다.

▶맛에 대한 집착을 버려라

비만이 모든 질병의 원인이라면 집착은 모든 고통의 원인이다. 법률 스님은 <행복한 출근길>에서 "배는 부담스러워하고 몸에서는 필요 없다고 하는데 헛바닥이 맛에 집착해서 몸을 생각하지 않고 꾸역꾸역 먹다보면 과식하게 되는데, 이것이 비만의 원인이 된다"라고 말했다. 지구촌 인구 중 9억 명은 기아에 허덕이고 있다. 지금 내가 먹는 음식에 감사하고 천천히 씹고 느끼면서 식사하면 과식할 일도 폭식할 일

도 사라질 것이다.

추운겨울에는 실외운동보다는 실내에서 요가와 명상으로 스트레스를 털어내자. 운동을 하기 위해서 어디론가 나가야 된다면 그것이 벌써 마음의 짐이 된다. 스트레스 호르몬은 인 콘티솔(Cortisol)은 식욕이 증가시켜 살이 찌게 한다.

육체적인 디톡스

혈관에 노폐물이 쌓여 동맥경화가 오듯이 우리 몸의 주요 대사를 책임지는 위, 간, 장에도 노폐물이 쌓인다.

생활 습관을 바꾸지 못하면 온갖 방법의



독 빼고 살 빼는 디톡스 다이어트

물만 먹어도 살 뺀다는 사람 여기 모여라. 뱃살의 주범은 내 몸에 쌓인 노폐물과 독소이다. 비만은 근본적으로 몸속의 정체현상 때문에 생기는 것이므로 체중을 감량하고 싶다면 먼저 디톡스 해야 한다. 혼자서도 해독 할 수 있는 식단과 내장마사지, 경혈 마사지 등을 자세히 소개했다. 건강과 아름다움을 동시에 가지고자 하는 사람들의 가이드가 될 것이다.

정재식 · 류민철 · 김진혁 공저 | 살림출판사

류민철 한의사는...

동신대 한의대를 졸업했으며 디톡스 다이어트의 열풍을 불러일으킨 <뚝뚝 살빼는 디톡스 다이어트>의 저자이기도하다. 대한한방 · 비만 · 약침 · 부인과 · 소아과 · 내과 학회 회원으로 왕성하게 활동하면서 건강한 다이어트 방법을 알리는 데 앞장서고 있다. 현재 동원美's 한의원 명동점 원장으로 야구선수 류현진, 이범호 선수의 치료를 맡고 있다.

홈페이지 www.dwmiz.com



건강한 마음, 행복한 인생

나는 왜 행복하지 못한가?

나는 왜 행복하지 못한가?

늘 하는 말이지만 병의 원인을 정확히 알아야 치료가 될 수 있듯이 내가 늘 고통스럽고 우울한 이유를 알아야지만 행복하고 건강해질 수 있다.

항상 매사가 짜증이고 불평불만인 우리네 삶의 반대는 매사가 감사하고 행복충만인 삶이다. 그러므로 늘 감사함을 느낀다면 우리는 저절로 행복해질 수 있다. 그러나 이 감사함이란 감정이 말처럼 쉽게 그리 매사에, 범사에 잘 느껴지지 않는다.

나는 왜 행복하지 못한가? 결국 감사함을 느끼지 못하기 때문이다. 왜 감사함을 느끼지 못하는가? 지금 이 순간을 너무나 당연히 여기기 때문은 아닐까? 우리는 지금 내가 누리고 함께 하는 이 상황에 대해 너무나 당연하다고 생각하고 있다. 매 순간순간 숨 쉬고 있는 나, 사지 멀쩡하게 나의 의도대로 움직이고 있는 나, 무언가를 일할 수 있는 나, 미우나 고우나 나의 옆에서 함께하고 있는 이들, 좋은 안좋은 두드리 피고 편히 쉬 수 있는

바로 이 공간. 이 세상에는 많은 화나고 짜증나고 괴로운 상황임에도 불구하고 너 무나 감사하고 은혜롭게 여겨야 하는 상황들이 많다.

중요한 것은 단지, 나의 포커스를 불만족스러운 상황에 집중하느냐, 나의 포커스를 그럼에도 불구하고 감사한 상황에 집중하느냐의 차이이다.

내가 울고불고 난리를 친들, 내가 고래고래 소리를 지르며 열 받아 한들, 내가 죽을 듯이 괴로워한들 나의 현재 조건은 순간적으로 변하거나 갑자기 땡! 하고 드라마틱한 환상이 될 수 없다. 그런데 우리는 왜 되지도 않을 일에 연연하며, 나의 소중한 에너지를 소진시키며 우울하게 내 인생을 허비하고 앉아 있을 것인가?

우울함과 행복함의 선택은 상황과 조건이 내게 만들어 주는 것이 아니라 바로 내가 우울함에 집중하느냐 감사함에 집중하느냐의 차이이다. 환자분들과 상담시 늘 하는 말 중 하나.

필자가 "너더가신 후 컨디션이 어떠신가요?", "기분은 어떠세요?"라고 물

으면 대부분 환자들은 이렇게 대답한다. "여전히 머리로 약간 아프고, 잠도 잘 안 오고, 몸에 기운이 없어요. 그리고 빛도 안 좋고, 뭐도 안 좋고..."

"그럼 좋아진 건 뭐가 있나요?" "잘 모르겠는데요. 아! 근데, 먹던 약의 양을 줄였고, 완전히 끊으면 좋겠고요. 뭐가 나도 할 수 있다는 생각도 약간 든 것 같아요."

"그럼요? 그리고 또 뭐가 있을까요?" "약을 줄이나 식욕도 돌아온 것 같고 사람들이 다들 저보고 얼굴이 밝아졌다고 하는 하네요."

"네. 정말 아주 잘됐네요. 머리로 예전만큼 아프시고 잠도 예전만큼 안오시는건가요?"

"아뇨. 머리가 아직 약간 아프기는 하지만 예전처럼 그렇게 아프지는 않고요. 잠도 예전보다는 잘자요."

"듣던 중 반가운 얘기고 기쁜 소식입니다."

"네 그럼 여전히 아픈 점과, 예전에 비해 좋아진 점 어떤 것이 더 소중한

비중을 차지할까요?"

"사실 뭐, 여전히 아픈 점에 비하면 좋아진 점이 훨씬 기쁜

좋고 중요하지요."

바로 이것이다. 나빠진 것, 안좋은 상황, 우울한 기분에 집중하지 말고, 좋아진 것, 나은 상황, 즐거운 기분에 집중해야 한다.

이 세상에 100% 안 좋고 괴로운 점으로만 가득한 사람, 100% 좋고 행복한 점으로만 가득한 사람은 단 한명도 없다. 그 비율이 어찌됐던(물론 좋은 점의 비율이 더 크게 차지한다면 더욱 땡! 하고 드라마틱한 환상이 될 수 없다. 그런데 우리는 왜 되지도 않을 일에 연연하며, 나의 소중한 에너지를 소진시키며 우울하게 내 인생을 허비하고 앉아 있을 것인가?)

지금 이 순간의 당연함은 너무나 당연한 상황이 아니요, 너무나 감사한 그 자체라는 사실이다.



커리어마인드힐링연구소 박지숙 소장

성명을 통변 위주로 공부한다!!
12기생 모집을 위한
무료 공개 강의
2월 6일(일) 오전 11시
구궁성명학 · 이름에 관한 모든 것

■이런분은 꼭 들으세요
· 여기저기 다니다가 지친 분 : 성명학 5개월 후 부터는 수입이 생기는 방법이 있다.
· 역학관 개업을 앞두고 계신 분 : 시주보다 쉽고 확실한 통변술이 여기 있다.
· 돈을 벌면서 역학공부를 하신 분
· 완벽한 노후 준비를 원하시는 분
· 역학을 5~10년을 해도 통변이 안되는 분

※ 수료와 동시에 성명학 감정사 자격증을 수여하고 개업을 적극 도와드립니다.
한국 최초의 구궁성명학으로써 시주보다 정확한 통변으로 고객층을 두텁게 확보 할 수 있습니다.
시중에 흔한 원형이정이나 파동이 아니고, 시주의 용신을 보완하고 공망과 태과한 오해를 피하며 육수와 남감을 붙여 운의 흐름을 상세히 알 수 있는 성명학을 강의합니다.

좋은이름연구원 원장 송학 남상규
(3,6호선 연신내역 7번출구 도보 1분거리)
02)383-8860 / 010-7701-2248
NAVER [이름연구](#) [www.goodname114.com](#)

무료 수강생 모집

"이는 것이 힘이고, 기술이 능력이야."
이것이 재력이다"

이 기술은 의사, 한의사, 물리치료사, 통증관리사 등 건강과 관련한 직종에 근무하는 모든 분들에게 반드시 필요한 필수 기술이다.

이 기술은 우리 인체의 **외과적인 모든 통증을** 즉석에서 제거할 수 있는 신비한 기술이다.
(각종 두통, 목이나 허리 디스크, 척추 전만 후만 측만증, 척추 협착증, 오십견 각종 어깨의 통증, 팔을 들지 못하는 증, 팔의 회전이 어려운 증 등 골반이 변위되어 각종 통증이 발생한 경우, 몸이 한편으로 기울는 경우, 장단축, 무릎이나 발목의 변위로 발생하는 각종 통증 등 1000여종이 넘는 수많은 외과적인 질병들이 즉석에서 회복하는 것을 직접 실기로 느낄 수 있도록 지도하여 드립니다)

■ 효과는 마약이나 진통제보다 빠른데 즉석에서 효력을 알 수 있음.
■ 부작용은 단 1%로도 없음.
■ 도구가 필요하지 않음.
■ 이 기술은 경박의 이름이나, 근육의 명칭이나, 골격의 명칭이나, 병명을 몰라도 치료되는 기술이라 배우기가 너무나 쉬워 배우면 즉석에서 활용하는 기술임.
■ 시술 시에 힘이 들지 않아 하루 수십명도 시술이 가능함.
■ 이 기술을 배운 후 취업이나 창업도 지원함.

원심한의원 051)802-0661
원심수기 보존회장 원공 019-305-9138

바른정법.바른인연

부처님의 정법 (경전 및 조사어록)만을 고집하는 수행 남자입니다. 이제 새로운 터를 마련하여 대웅전(법당)을 건립하고자 하오니 불사에 동참할 인연을 기다리고 있습니다.

삼재, 부적, 철학, 조류방생, 인등, 합격의 등, 사업성취등의 일체 기복을 사절하며, 시한부 암환자나 희귀병자, 신병등의 환자분들과 인간 방생의 인연을 짓고자 이 글을 올립니다.
(타 종교인이라도 상관없습니다.)

이미 서울에서의 도량에서 소리 소문없이 정법의 기도로서 지난 십 수년간 책을 내고도 남을 만한 많은 분들이 병석에서 일어나 각자 새 삶을 얻어 생활 터전에서 열심히 살고 있습니다.

- 언제든지 확인 가능함 -

법회는 매주 일요일 오전 10시 30분에 합니다.
(현재는 천일기도 및 동안거 백일기도중)

불.법.승.정법.실천도량
연등사 (선재불교대학) 대중일등
주소 : 경남 거제시 연초면 한내리 11-1
전화 : 055)633-6555

3000배 용맹정진

청견스님 700만 배 철수행의 지혜로운 에너지!

부처님 크신 은혜 가피로 고통 받던 수많은 사람들이 진짜 건강을 회복하고, 소원을 성취한 가슴 쫄한~ 감동의 기적같은 엄청난 체험이 많습니다.

업장소멸의 관은 지극하고 간절할 성스러움과
최고의 공경심으로 절하며, 전신의 노폐물, 독소, 나쁜 기운의 땅을 흘리면 괴로운 맘 소멸되고...

소원성취는 해맑게 미소 짓는 기쁜 얼굴로
'부처님 크신 은혜 고맙습니다' 대공경의 감사염송을 온 몸과 맘에 가득 채우며 절하면 100% 성취된다.

◆날 짜 : 2011년 1월 29일(토) 저녁 9시~ 2011년 1월 30일 아침 7시
(절하는 법 교육 : 저녁 7시 ~ 9시, 3000배 시작하기 전)

◆준비물 : 동참비 2만원 (별수준비물)
수련복:100% 면 소재 흰색상의, 회색복 · 조끼, 방수포(신규동참자는 선물), 기도포(방석을 덮을 큰수건), 땀 닦는 수건, 면양말 2켤레, 발로해(결수행 특수 땀신), 면장갑2켤, 위생비닐장갑1, 목수건

◆장 소 : 법왕정사 서울숲 법당 ☎02)456-0035
☞전철: 2호선 독성역 8번출구 직진 30m 좌회전 직진 150m 하나은행 5층

백만불자 108배 만일결사 수행중심교육도량 법왕정사
한글도메인 : WWW.법왕정사.kr