

From: dosuk yeam

Sent: Friday, November 06, 2009 6:58 AM

Subject: FW: 병 안걸리고 사는법

병 안걸리고 사는법

『病?にならない生き方』



新谷 弘實 (しんや ひろみ) 博士

(HIROMI SHINYA ,M.D.)

1. 올바른 식사 : 곡물 50%, 채소/과일 35%, 동물식 15%

- 좋은 물 : 기상시 500cc, 아침/점심후 2 시간후 각각 500cc
- 올바른 배설
- 올바른 호흡법
- 적당한 운동 : 격렬한 운동 피함
- 충분한 휴식. 수면
- 웃음과 행복감

2. 몸 속의 다섯가지 흐름

- 혈액, 림프, 위장, 오줌, 호흡, 기의 흐름이 원활해야만 됨.

3. 엔자임(효소)은 생명활동에 반드시 필요한 물질

- 신선한 것을 먹으면 “맛있다”고 느끼는데, 그 식품속에 엔자임이 들어있기 때문임. 신선한 과일/채소, 생선 등.
- 신선한 식품일수록 엔자임이 많고, 열을 가하거나 산화가 진행될수록 엔자임이 줄어듬. 단, 곡물류 등은 가열후 먹는 것이 좋음.

4. 공장에서 만들어지는 식품에는 생명이 깃들어 있지 않다.

* 먹는음식의 3 가지 분류

- 땅에서 만들어 지는것 : 곡물, 채소, 과일, 해조류 등 ? 엔자임 풍부
- 동물에서 만들어 지는것 : 소, 돼지, 닭, 생선, 오징어 등 ? 엠자임 많음
- 공장에서 만들어지는것 : 정제염, 정제설탕, 식품첨가물, 인공감미료 등(화학적으로 만들어 졌음) - 죽은 식품임.

5. 곡물과 부곡물에서 필수 아미노산은 거의 섭취 가능

특히 곡물중 현미는 몸에 필요한 영양소를 대부분 함유하고 있음.

* 부곡물 : 납작보리, 조, 수수, 메밀, 울무 등 잡곡

6. 과일만큼 엔자임으로 가득찬 식품은 없다.

엔자임이 풍부한 과일 : 키위, 딸기, 파인애플, 바나나, 파파야 등
과일은 소화가 아주 잘되는 식품으로 30 분만에 위에서 장에 도착
음식 먹기전 30-40 분전이나 간식으로 먹으면 좋음. 식후에 먹으면
음식물과 혼합되어 2-4 시간후에 장에 도착.

7. “농축환원” (concentrated) 타입의 주스에는 엔자임이 전혀 없음.

수분이 없어질때까지 졸이는 과정에서 엔자임과 비타민은 완전소멸

8. 전체식이 좋은이유

껍질부분에 항산화 물질이 집중되어 있고, 기타 영양소가 풍부함.
햇빛에 말린 건조된 생선은 산화된 식품으로 좋지않으나 멸치처럼 내장. 뼈까지 전부 먹는 식품은 예외임.

9. 소금

정제된 식염은 고혈압 유발

천일염을 고온에 구운 소금(죽염)은 좋음.

천일염 : 염화나트륨, 마그네슘, 칼슘, 요드 등 포함. (좋음)

정제식염 : 해수에서 염화나트륨만 채취한 화학물질. (나쁨)

10. 트랜스 지방산

식물성기름을 고체로 가공하는 과정에서 산화로 부패되는 것을 막기위해 수소를 첨가하는데, 이수소와 결합하여 만들어진 지방산이 트랜스 지방산임.

식물성 기름에 수소를 첨가해 고형으로 만든 마가린이나 쇼트닝은 완전한 트랜스 지방산임.

일부 빵, 과자, 샐러드 드레싱에도 트랜스지방산이 사용됨. 트랜스 지방산은 몸에 나쁜 콜레스테롤을 늘리고 좋은 콜레스테롤은 저하시킴. 뇌의 혈관에 나쁜 영향 미침.

11. 백설탕

백설탕을 지나치게 섭취하면 체내의 칼슘이 빠져나감. 백설탕은 정제과정에서 비타민, 미네랄이 빠져나가고, 산성식품이기 때문에 이것이 대량으로 몸속으로 들어오면 이를 중화하기 위해 체내의 미네랄 성분이 사용되는데 이때 가장 많이 사용되는것이 칼슘임. 흑설탕은 약알카리식품으로, 약알카리성분인 우리몸에 관촬음.

12. 흰식품

정제소금, 정제설탕, 정백곡물은 생명을 잃은 식품임.

발효식품중 원재료가 식물인 발효식품은 몸에 좋음(된장, 간장, 식초, 낫토 등) 요구르트나 치즈는 원재료가 동물식으로 좋지않음.

13. 마가린 우유, 요구르트의 대체식품으로는

마가린 대신 꿀.메이플시럽, 땅콩버터

우유 대신 두유

요구르트 대신에 김치, 두부요구르트가 좋음

14. 동물식을 섭취할때의 비결

하루 전체 식사량의 15%는 동물식으로 하되 가급적 육류보다는 어패류를 섭취하고. 85%는 곡물, 채소, 과일, 해조류 등 섭취할것.

* 체온이 사람보다 높은 동물(소, 돼지, 닭 등)을 먹은 직후 혈액을 현미경으로 보면 6 시간 - 12 시간 정도 적혈구가 굳어있는 경우가 있음.

- 참치, 연어 등 붉은색 생선은 단백질과 철분이 충분하나 쉽게 산화되므로 신선할때 먹을것.

- 오징어, 게, 문어, 새우, 조개에 함유되어 있는 “타우린”은 아미노산으로 콜레스테롤을 떨어뜨림. 잘게 썰어서 꼭꼭 씹어 먹을것.

* 먹기좋게 잘게 자른 고기는 포장 용기에 담을때 첨가물을 뿌려서 색깔이 아주 깨끗하고 선명함. 참고하기 바람.

15. “배가 고프다”는 것은 건강의 척도

규칙적인 식사를 하더라도 공복을 느끼지 않았는데 시간이 됐다고 식사하는 것은 좋은 습관이 아님. 건강한 위는 식후 3-4 시간 지나면 소화. 위가 공복인데도 공복감을 느끼지 않는다면 위장이 약해져 있고, 엔자임이 부족한 상태. 먹어도 먹어도 계속 배가 고프는것도 엔자임이 부족한 상태. 공복을 느끼지 못하는 경우, 음식을 꼭꼭 씹어 먹으면 위장의 부담도 줄이고, 소화흡수가 좋아져 영양소까지 흡수됨.

* 저녁식사는 잠자기 5 시간 정도 전에 끝낼것. 위에 음식이 남아있으면 위산의 역류가 일어나 폐렴, 무호흡증후군 등 초래가능.

16. “위장의 목소리를 외면”하는 사람은 병에 걸린다.

오랫동안 식품 첨가물이 들어간 식품에 익숙해지면 원래의 미각은 파괴됨. 6 개월-12 개월 정도 엔자임요법에 기초한 식사법을 지속하면 원래의 미각, 즉 엔자임을 맛있다고 느끼는 미각이 살아남. 싫어하는것, 맛 없다고 느끼는 것은 그사람에게 좋지않은 식품일 가능성이 많음.

17. 엔자임의 소모막는 방법

엔자임 부자 = 건강

엔자임은 면역력 증강, 자가치유력 향상외에도 해독작용 역할을 함. 술, 담배, 카페인, 타닌, 식품첨가물, 병원균, 활성산소, 전자파, 스트레스 등 해독작용과 불규칙이고 나쁜생활로 인해 체내에서 만들어지는 독도 해독.

18. 저체온인 사람이 암에 걸리기 쉽다.

엔자임이 활성화되는 온도는 37-40 도, 평균체온이 낮다는 것은 면역력이 약한 상태임.

* 저체온 개선방법 : 올바른 식사, 충분한휴식.수면, 적당한 운동할것. 가급적 차가운 식품을 먹지말고, 따듯한 요리나 음료를 섭취하여 몸이 차가와 지지 않도록 한다.

19. 복식호흡

복식호흡은 교감신경의 흥분을 억제하고 안정됐을때 활발해지는 부교감신경을 우위로하는 효과가 있다. 복식호흡은 부교감신경을 자극하여 그지배하여 있는 면역씨시스템을 활성화 시켜 항병력과 면역력을 높여 준다.

20. 입으로하는 호흡은 병으로 가는 지름길

호흡은 반드시 코로 호흡할것. 입으로하는 호흡은 면역기능을 파괴하고 많은 병을 일으키는 원인. 코로 호흡시 장점은 체진작용과 미생물 등 유해한 병원균의 50-80%를 제거함.

공기가 비강을 통과하는 동안 적절한 가습과 온도조절이 이루어져 폐등 기관이 건조되는 것과 바이러스등 번식을 예방.

21. 운동은 밤보다 낮에 하는 것이 좋다.

격렬한 운동은 대량의 활성산소를 발생시켜 엔자임을 소모하게 하므로 몸에 좋지 않음.

적당한 운동은 체온을 상승시켜 엔자임을 더욱 활성화시켜 면역력을 높여줌.

적당한 운동이란 스트레칭, 산책, 팔다리 굽혀펴기 등 운동은 교감신경을 자극하므로 부교감신경이 우위가 되는 밤시간에 하는 것은 그다지 좋지 않다.

저녁이나 밤에 하는 운동은 스트레칭 정도로 끝내고 되도록 아침에 운동을 하도록 하자.

22. “점심시간 후 낮잠”이 몸에 좋은 이유는?

바디 엔자임(체내 효소)은 수면과 휴식을 취할때 많이 만들어짐.
며칠째 수면이 부족할 경우 체력이 떨어지는 것은 엔자임의 생산과 소비의 균형이 깨지기 ?문임.

피곤할때나 졸릴때는 5 분이든 10 분이든 몸을 쉬게하자.

23. 몸속의 세포 하나하나가 기뻐하도록.

행복감과 긍정적인 생각이 엔자임을 활성화시킴.

맛있다고 느끼는 것을 먹고, 맛있다고 느끼는 물을 마시고,
기분좋게 배설하고, 기분좋게 운동하고, 코로 신선한 공기를
마시고, 피곤하면 휴식을 취하면서 마음을 항상 행복감으로
채우도록 할것.