

한방 해독과 비만 치료

중앙한의원 원장 진민범

1. 해독 다이어트 소개

몇년전 부터 우리 주위에서는 해독 열풍과 함께 많은 방법이 소개돼 왔고, 누구든지 해독의 필요성은 인정하면서도 어떻게 하는 것인지 방법을 몰라 실패하는 경우를 봅니다. 또한 비만 또는 체중 관리에 고민하면서도 “여러가지 방법을 모두 해 보았지만 다시 ‘요요현상’으로 다이어트에 실패 했다”는 말도 자주 듣습니다. 이번호에서는 한국과 미국에서 많은 성공 사례를 가지고 있는 한방 해독과 다이어트에 대해 소개하고자 합니다.

2. 한방 해독 다이어트 3 단계

한방 해독 다이어트는 간해독,장해독,혈액해독의 3 단계로 이루어 집니다.

가. 간해독

간은 우리 몸에서 모든 독소를 해독할 수 있는 장기입니다. 그러나 간 자체에 질환이 있거나, 독소가 많이 쌓여 있으면 해독 기능은 줄어 듭니다. 따라서 간의 기능을 먼저 회복시키고자 하는 것이 간 해독인데, 그 해독 방법은 해독 주스를 1 박 2 일 동안 복용하는 방법입니다.

나. 장해독

장해독의 필요성은 음식물 찌꺼기와 노폐물이 장에 오랫동안 쌓여서 정상적인 장운동을 할 수 없기 때문입니다. 장 해독 방법은 암치료 전문가의 미국의 막스 거슨(Max Gerson)이 창안하고 과거 미국과 한국에서 선풍적인 인기를 모았던 ‘커피 관장법’입니다. 화학성분이 아닌 자연식품으로 우리가 늘 마시던 커피로 관장을 하여 장에 남아있는 독소를 몸 밖으로 배출하는 방법입니다.

다. 혈액 해독

3 번째 단계로 실시하는 혈액해독은 간해독과 장해독을 하고 난 후에도 혈액속에 남아 있을 수 있는 독소를 없애는 방법인데, 오랜 역사를 가지고 있는 정통 한방요법으로 20 여가지의 약재로 만든 탕약을 마시면서 해독 합니다.

3. 한방해독의 효과

한방 해독을 실시하면 우리 몸의 각 장부가 건강한 상태로 회복 되면서 오염되기 전의 몸으로 돌아갑니다. 자연스럽게 그동안 앓고 있던 각종 질병도 크게 개선 또는 치료되고, 정신과 육체적으로 많은 변화가 생깁니다. 특징적으로는

가. 체중이 감소합니다. 그동안 몸에 있던 독소가 빠져 나감으로서 자연스럽게 그만큼의 체중도 줄어듭니다. 통상적으로 현재 체중의 10-15%가 해독 과정에서만 줄어들며, 운동을 병행하면 더욱 큰 효과를 볼 수 있습니다.

나. 피부가 좋아지고, 피부병이 개선됩니다. 피부병이 생기거나 피부가 건강하지 않은 것은 독소 때문임을 잘 알고 있습니다. 독소가 사라지면서 자연히 피부병도 없어지며, 피부에 윤기와 탄력이 생기면서 특히 여성들이 바라는 건강한 피부로 바뀌어 갑니다.

다. 머리가 맑아지고 피로감이 많이 감소됩니다. 그동안 머리를 짓 누르고 있던 각종 장애물이 없어지고 체중이 감소하면서 머리와 몸이 가벼워 지면서 몸에 활력이 생기게 됩니다.

라. 대소변이 좋아지고 성기능이 특히 향상됩니다. 변비나 설사 환자, 전립선 문제, 요실금, 발기 부전등 한의학의 신장과 관련된 질병은 해독을 통해 큰 효과를 볼 수 있습니다.

4. 해독 다이어트는 전문가의 지도에 따라야

이상의 예 이외에도 해독 후 개선되는 증상은 이루 말할수 없을 만큼 많습니다. 그러나 해독 다이어트는 전문가의 지도와 개개인에 맞는 방법으로 시행되어야 기대된 만큼의 해독과 다이어트 효과를 볼 수 있습니다. 언론에 소개된 정도의 상식이나, 굵고 회사에서 제공하는 음식을 먹는 다이어트, 검증되지 않은 민간요법 등에 몸을 맡기면 예측하지 못한 부작용이나 요요현상이 발생할 수 있습니다. 반드시 전문 한의사와 상담하신 후 실시하여 새해에는 더욱 건강한 한 해가 되길 바랍니다.

* 해독 다이어트 등 각종 한의학 상담은 중앙한의원(201-840-4130)에서