

# 해독 다이어트와 한방요법

중앙 한의원 원장 진 민범

## 1. 해독 요법의 필요성

우리는 살아가면서 환경오염과 세탁소,네일아트등 직업적 환경에서 오는 독소를 자신도 모르게 몸에 쌓아 둘 뿐만 아니라, 내부적으로는 긴장과 스트레스, 기름진 음식과 음주 흡연으로 많은 독소를 우리 몸에 축적시킵니다. 이러한 독소들은 우리 몸의 면역력을 저하시켜 위장질환, 비만, 피부병, 간질환, 당뇨, 고혈압, 암 등의 질병을 발생 시키는데, 이러한 독소를 해독을 함으로써 우리 몸의 근원적인 자생능력을 회복하여 병을 극복하는 강한 면역력을 가진 몸으로 만들 필요가 있습니다.

## 2. 해독 방법

우리 몸에 쌓인 독소를 해독하는 방법에는 여러가지 해독 방법이 있는데 대표적인 한방 해독 요법을 소개하면

### 가. 한방 해독 다이어트

- 1 단계로 식물성 기름과 유기농 과일 주스로 간을 해독하고(1 박 2 일)
- 2 단계로 막스 거슨의 관장 요법을 활용한 장 해독을 하며(1 회)
- 3 단계는 한방 특수요법의 탕약을 통해 혈액을 해독(1 달)을 합니다.

### 나. 사혈해독

한의학의 혈자리인 금진 옥액혈에 사혈방법을 사용하여 심혈관계, 내장비만, 복부비만 환자의 독소를 제거하는 방법입니다.

### 다. 한약 효소 해독

인삼, 생강, 매실 등 한약재를 활용해 1 달 이상 발효시킨 효소액을 만들어 복용하면서 해독합니다.

### 라. 주스 해독법

양배추, 브로콜리, 토마토, 당근, 사과, 바나나 등의 야채를 이용해 직접 주스를 만들어 복용하는 방법으로 언론에 소개된 요령입니다.

## 3. 해독의 효과

해독을 하면 우리 몸이 청정한 상태가 되어 각종의 질병이 예방되고 치료 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. 대표적인 사례를 소개합니다.,

- 0 고혈압 당뇨 심장병 암등 각종 성인병이 예방됨
- 0 비만이 해소되어 체중이 줄고 몸의 부종도 사라짐
- 0 혈액이 깨끗해 지고 아토피와 피부병이 개선됨
- 0 피로가 사라지며 머리가 맑아져 기억력이 좋아짐
- 0 콜레스테롤을 낮추고 지방간을 건강하게 함
- 0 신진대사를 좋게 하여 건강하고 젊음을 유지시킴
- 0 탈모가 줄어들고 성기능이 향상됨

**\* 각종 한의학 진료 상담은 중앙한의원(201-840-4130)으로**