

韓方 癌豫防 食餌療法

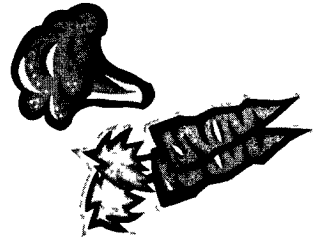
孫 順 成



一. 야채(野菜) SOUP 요법(療法)

1. 야채 SOUP 만드는 법

- 무 : 450g(깍질채로 세말)
- 무잎 : 150g(건조된 것은 60g)
- 당근 : 150g
- 우엉 : 150g
- 포고버섯 : 20g(자연산 건조물)
- 만드는 법
 - ① 용기는 알미늄, 스텐, 내열유리 그릇을 사용한다.
 - ② 물 1.5ℓ에 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 불을 낮추고 보글보글 약한 불로 1시간 끓인다.
- 복용법 : 먹는 물은 1일 3회 1컵(180cc ~ 200cc)
야채스프와 현미차는 45분 간격을 두고 교대로 마신다.



2. 현미차

- 볶는 방법
 - ① 현미 1컵(1홉을) 기름기 없는 냄비에 볶는다.

② 약한불에서 볶는다(노란색이 약간 갈색 정도로).

③ 그릇에 저장(貯藏)해 두고 쓴다.

• 만드는 법 : 물 1.5 l + 현미(초, 炒 한 것)

물이 끓으면 현미 1술을 넣고 곧 불을 끄고 약 5분~10분 후에 거제(去滯)하면 노랗고 구수한 현미차가 된다.

• 복용법 : 저장해 두고 따뜻하게 데워 먹는다.

1일 3회 1회에 180cc ~ 200cc 복용

※ 현미차를 먹고 난 뒤 15분 내에는 계란과 우유를 금한다.

각 질병에 대한 치료 일수

1. 암세포의 활동은 3일 정도면 완전히 정지되고 기능회복에는 한달 정도 걸린다.
2. 췌장암(황달이 있어도)은 야채스프를 마시면 다음날부터 일을 할 수 있고 회복에는 한달정도 걸린다.
3. 위, 십이지장궤양, 폴립에는 3일에서 10일이면 암세포는 없어지고 기능회복에는 1개월 정도 걸린다.
4. 간암(경변이 되었어도) 치료에 1개월 걸린다.
5. 고혈압 및 가벼운 관절염에도 1개월이면 완치된다.
6. 백내장은 4개월이면 정상이 되고 기타 안질환은 1개월에서 4개월이면 된다.
7. 불면증, 건통, 피로회복에 1개월 걸린다.
8. 아토피성 피부염은 4개월에서 7개월 걸린다.
9. 노인성 저승꽃(피부황반)은 1개월에서 3개월이면 깨끗이 낫는다.
10. 모발은 반년에서 1년이면 5,000내지 10,000가닥이 증가한다.
11. 모발과 손톱, 발톱은 보통사람의 약 3배로 자란다.(나이에 관계없이)

▣ 韓方 癌豫防 食餌療法

12. 신경통, 류마티스, 중증의 무릎관절염에는 6개월에서 1년 걸린다.
13. 간질, 발작에는 3일 완전기능회복에는 1개월에서 반년(발작은 4일이면 멎는 경우가 많다)
14. 뇌혈전은 2회 이상으로 개선된다.(보행 및 언어장애에는 6개월에서 1년 걸린다.)
15. 뇌종양에는 약 한달, 회복까지는 석달이 걸린다.
16. 심장질환, 부정맥에는 3개월, 동맥설 질환에는 약 한달 걸린다.

二. 뇌졸중 예방 비법

※ 1회 복용으로 일생동안 뇌졸중 증세를 절대 방지 가능(일본 후쥬오카 시 고장회에서 특정마을 주민 188명을 대상으로 1회 시약 후 18년간 관찰한 결과 단 한명의 뇌졸중 환자 발생 사실이 없음)

1. 효능

- 혈관 수축작용의 사전 조절 예방
- 일생동안 뇌졸중 증세 방지
- 신경통 증세의 치유

2. 약제 및 조제방법

- 약제
 - 계란 : 대란 1개
 - 머위 : 대엽 3~4매
 - 청주 : 큰 스푼 3술
 - 매실 : 소금에 절인 것 1개

3. 조제 방법

- 유리컵에 계란의 흰자만을 넣고 일정한 방향으로 충분히 저을 것(약 150회)
- 머위의 잎과 줄기 3, 4매를 사기 또는 나무절구에 넣고 짙은 생즙 2스푼정도를 위 계란에 혼합하되 위 방법과 같이 동일한 방법으로 충분히 저을 것. (약 50회)
- 따뜻하게 데운 청주 3큰스푼 정도를 위에 혼합물에 혼합하되 위 방법으로 충분히 저을 것(30회)
- 소금에 절인 매실 1개를 즙을 내어 위에 혼합하되 동일한 방법으로 충분히 저을 것(약 20회)

4. 주의사항

- 반드시 조제 방법에서 제시한 방법과 순서에 따를 것
- 정성과 신뢰를 가지고 조제할 것
- 조제 시에는 시종 일정 방향으로 저을 것
- 금속류는 일체 접촉을 금할 것
- 의치 소유자는 접촉되지 않도록 빨대를 사용할 것

5. 복용 방법

- 일생동안 1회복용으로 충분함
- 수회 복용도 무방하나 년 1회 정기 복용할 것
- 과다 복용은 효과 없음

三. 암 환자 식사법

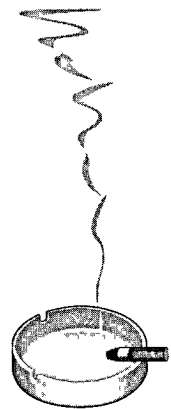
I. 절대 금지하는 음식

1. 술, 담배, 커피, 후추가루, 올리브, 올리브기름, 와사비, 필터하지 않은 수돗물, 플로라이드 포함된 치약
2. 5가지 흰음식 및 그런 음식이 섞인 음식

해롭다	흰 쌀	흰밀가루	흰설탕	흰소금	화학조미료
중 다	Brown Rice	홀 화이트	흑설탕	바다소금	멸치가루 다량 (머리, 내장포함) 단, 통풍거어트 환자 사용금
아주 중다	현미+콩+보리 및 잡곡	Buck Wheat (메밀)	천연 꿀	죽염	

※ 주의 : gout(거어트) : 팔, 다리에 염증을 일으킴

3. 모든 가공기름(재래식으로 약한 불에 볶아서 눌러 짠 참기름만 사용할 것), 모든 공장에서 만든 간장(콩을 띄워서 발효해서 만든 간장이 건강 식품으로 입수 가능함. 이것을 사용할 것)
4. 모든 동물성 기름 및 마아가린(히드로젠타드)
5. 모든 화학약품으로 만든 의약품류(간장에 부담주는 약품)
6. 모든 가공식품 일체(슈퍼마켓에서 파는 오렌지 주스 포함)
7. 회복경과를 보아
8. 땅콩 및 제품일체
9. 기름 칠한 것처럼 번쩍이는 접시나 뚜껑, 항아리, 도자기류와 플라스틱, 크리스탈 유리는 절대 사용해서는 안되며, 보통 유리 그릇 또는 스테인레스 스틸 그릇만을 사용할 것.



※ 주의 :

- ① 모든 보조식품(항산화제와 영양제 등)은 다량의 따뜻한 액체(생즙주스나 차)와 함께 마셔야 합니다.
- ② 집안에 환기되지 않는 곳에서 세탁용 포백제(염소화합물질)을 절대 사용하지 말 것.(매일 15분 이상 환기할 것)
- ③ 절대로 튀김이나 볶음 등의 음식(각종 기름을 가열해서 만든 음식들)은 먹지 말 것.

II. 꼭 먹어야 되는 음식

1. 녹즙

케비지 다량(다른 야채의 2배 정도), 샐러리, 파슬리, 비트(속가지 자주 빛나는 무우), 조선무우

※ 주의 : 시금치는 절대로 녹즙에 포함하지 말 것.

※ 매일 3회 이상 마실 것(일단 만든 생즙은 시간이 지날수록 급격히 산화되면서 효소(enzyme)가 손실되므로 즙을 만드는 즉시 마실 것 / 보관하지 말 것.

2. 당근 주스(하루 3회)

큰 당근 4~5개를 즙을 내어 즉시 마시되 식전이면 30분 전에 식후면 2시간후에 마신다.

※ 주의 : 녹즙과는 섞어서 만들지 말 것.

3. 감귤 주스(하루 3회)

자몽 1개 + 레몬 1개 + 오렌지 2~3개(금식 기간에는 같은 양의 물을 섞어서 2배로 희석한 것을 마실 것)

※ 주의 : 반드시 식사직후에 마실 것.

4. 시금치나물

소량의 끓는 물에 살짝 데쳐낸 후 (5초이내) 냉수에 20분 담궜다가 꼭 짜서 양념(참기름<냉장고에 보관하되 3개월이상 보관한 것은 버릴 것>, 멸치가루, 깨소금<Home made 냉장고 보관>, 마늘 다량)

5. 동치미

6. 아무것도 바르지 않고 살짝 구운 김(매끼 3장 이상씩 먹는다.)

7. 물파래 무침(상기 4항의 양념 + 약간의 고추가루<필요시>)

8. 상추쌈에 먹는 쌈장은 방부제가 없는 고추장(조선고추장 바다소금으로 만든 것이 제일 좋다)

[양조식초 + 참기름 + 마늘가루 다량 + 약간의 꿀]

9. 비늘이 있는 생선만 먹는다.(잉어, 붕어)

그 외에 생선은 금한다.

10. 된장국(아주 중요함) - 적어도 매일 2끼는 꼭 먹을 것.

청국장(바닷소금으로 만들 것) + 미역다량 + 양파다량 + 마늘다량 + 멸치가루로 간을 내고 소금 넣지 말 것.

11. 김치(케비지 + 양파 + 양념...)

12. 모밀국수(매일 한번씩)

끓는 물에 국수를 넣고 아주 약한 불로 약 4분간 국수를 끓인 후, 그 물을 버리지 말고 거기에다 마늘, 파, 쪽갓을 넣고 멸치가루와 가쓰부시(일제 자연 조미료)을 약간 넣고 1분 더 끓인 후(약한 불) 이것을 국수국물로 만들어(김 3장 구워서 부숴 넣고) 먹을 것.

13. 두부(방부제 없는 것), 콩비지, 콩국 등

<기타, 보조식품>(아주 중요함, 항산화제 - 항암)

약 16가지를 매 식사후 복용해야 함.

※ 매일 신선한 야채와 과일을 많이 먹는다(복숭아, 자두, 살구)

- 식전 공복에 복용 -

1. 생감자를 껍질째 깨끗이 씻어서 싹이 난 곳은 크게 도려내고(그곳은 유독함) 껍질에 손상이 있는 곳도 잘라낸 후 갈아서 즉시 마신다. 단, 구입할 때는 너무 크지 않은 종자를 택할 것. 암환자나 혈당이 높은 분을 제외하고는 생고구마를 섞어서 먹으면 더욱 좋다.

2. 인삼가루(체질에 맞는 분에 한함)는 식전공복과 취침전에 복용, 티 스프으로 한스프, 레드 클로버티(Royal Tea)와 함께 마신다.

3. 로얄제리(Royal Jelly) 2분의 1티스프, 벌꿀 2분의 1티스프과 함께 섞어서 먹는다.(시중에는 2가지를 같이 섞어 놓은 상품이 있음)

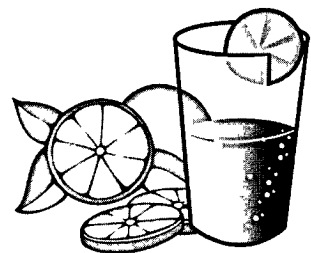
III. Detoxification(제독)

영양요법의 제1단계는 신체의 제독처리부터 시작합니다. 그동안 우리가 모르고 먹어온 수 많은 음식과 쌀 속에 들어있는 모든 독성 화학물질과 중금속류는 우리 몸에 들어오면 인체내에 축적되기 시작하며, 제일 먼저 간장이 제독을 하다가 힘에 겨워 병들게 되면서 모든 기관들이 연쇄적으로 기능저하되고 심하면 마비까지 되면서 중병에 걸리게 됩니다. 이러한 독소들은 암을 일으키며 제독을 하다고 해도 한번에 모두 다 몸 밖으로 나아가지 않습니다. 그러므로 계속 장기간에 걸쳐 이 제독요법을 계속해야만 합니다. 필자도 첫 3개월간은 거의 매일 했습니다. 다만 귀하의 경우는 세심한 주의와 전문가의 안내를 받으면서 실시하고, 건강상태의 변화에 따라 필요한 조정을 해야 한다는 점에 유의하시기 바랍니다.

가. 식사요령

별안간 금식을 시작하지 마시고 금식 약 2일 정도전부터 음식량을 조금씩 줄여서 제 3일째 완전 금식에 들어가는데 밥과 국, 반찬 등은 먹지 말고, 기타 모든 야채주스와 오렌지 생즙, 당근 생즙은 마실 수 있는 최대량을 마시며 모든 항산화제는 같이 먹습니다. (단, 위장이 아주 약하신 분은 항산화제를 이기간중에 잠시 복용중지)

※ 주의 : 오렌지주스는 정수된 물로 같은 양의 물을 섞어서 희석한 후 마시고 비타민C(C-1000)를 먹는 경우는 당근주스 마신 후 복용하십시오.



나. 온욕(40℃ 정도)

더운물에 들어가서 바닷소금 주머니(헌면양말에 바닷소금 / 김장소금을 채워 넣은 것)로 수면 위에 노출시킨 온몸을 두드려 맞사지 하면서 약 15분~20분을 견디는데 처음에 물이 더워 들어가기 힘들면 좀 덜 뜨겁게 해서 일단 들어간 다음 더운물을 더 틀어서 욕조물의 온도를 높인다.

※ 주의

- ① 반드시 냉수에 적신 큰수건을 머리와 목까지 두르고 입욕할 것.
- ② 반드시 환자 혼자 목욕하지 말고 처음부터 끝까지 간호하는 보호자가 옆에서 함께 도와주어야 함.
- ③ 목욕도중 너무 땀을 많이 흘리게 되므로 탈수를 막기 위해서는 너무 차지 않은 주스를 욕탕에 가지고 들어가서 마시고 입욕전에는 충분히 많은 약초차와 주스를 다량 마시고 입욕한다. (그래야 땀이 많이 나온다)

다. 관장

- 1) 처음에 입욕전에 대소변보고 입욕한 후, 온욕후에 또 변욕이 생기면 또 대변을 보고, 일회용 관장기를 사용해서 관장한다. 금식 기간에도 온욕 후에 반드시 시행할 것.
- 2) 금식이 끝나고 2주일쯤 지나서부터는 커피(레귤러 커피)로 관장, 증류수를 끓여서 한번에 약 2컵정도 커피를 만들어서 아침, 저녁으로 한번씩 실행하되 주입후(체온정도로 식은 커피)약 8분 기다렸다가 체외로 배출한다. 관장기의 위생처리에 주의할 것. 매회 사용후 반드시 깨끗이 씻고 건조시킨 후 쓰기 직전에 옥시폴(Hydroge peroxide 3%)로 다시 씻어낼 것.

라. Flare Up

시작(요법개시)후 대개 7일 전후해서 그리고 거의 매달 한번정도 심하게 반전효과(호전반응 전에 나타나는 심한 역행 현상)가 나타나는데 놀라지 말고 계속할 것 대개 이때 놀라서 포기하는 경우가 있으니 미리 알려드립니다. (심한 매스꺼움이나 피로증, 복통, 두통, 설사. 몸에 반점이 생기는 등 개인체 질에 따라 다르다.)

마. 금식후 식사개시

금식의 결산은 숙변의 배설입니다. 대개 만 3일~5일 금식하면 나옵니다. (거의 콜타르<Coal Tar> 같이 검은 변이나 아주 어둔 변이 쏟아져 나온다) 이것이 나오고 나면 통증도 훨씬 줄고 잠도 잘옵니다. 기생충도 배출됩니다. 음식을 다시 먹기 시작할 때는 현미와 콩, 율무 등을 소량의 된장에 섞은 죽에(야채쥬스와 기타쥬스는 계속 복용) 절대로 짜지 않고 심심하게 하고 맵지 않게 해야 함. 죽의 식사량을 2분의 1씩(약간)먹고 서서히 양을 늘려갑니다. 반드시 잔멸치(지리멸)로 살짝 볶아서 그것을 매끼(죽먹을 때도) 꼭꼭 씹어서 먹을 것.

시금치도 무쳐서 먹되 5초 정도 끓는 물에 살짝 데친 후, 냉수에 반드시 20분 이상 담궜다가 꼭짜서 무칠 것

※ 주의 : 절대로 깡통기름, 간장 금지

바. 현미식사

반드시 매번 50회 이상 씹은 후에 국이나 반찬을 입에 넣을 것. 그러지 않으면 영양실조에 걸릴 수 있으며 대변의 횡수만 늘어나니 유의할 것.

- TEA(茶) -

1. 식간에 인삼, 영지, 동충하초, 상황, 차가버섯 등 차식으로 수시로 복용한다.

2. Burdock Root Tea(우엉뿌리차)

이뇨작용이 강하며 붓거나 복수가 차면 특히 꼭 마셔야 함. 피를 맑게 하는 천연소염제.

상기 차와 곁드려 먹는다. 민들레(Dandelion)와 감초(Licorice)는 같이 넣고 끓여도 무방함.

<현미>

반드시 압력밥솥(Stainless Steel제품)을 사용하고 현미(5) : 검정콩(1) : 강낭콩<또는 Pinto Bean>(1) : 울무(1)의 비율로 하되 가급적 질지 않게 지으며 바닷소금을 4분의 1티스푼 정도 미리넣고 밥을 짓는다. 밥이 되면 더울 때 미리 가열시킨 따뜻한 보온밥솥에 옮겨 넣고 먹어야 함.(식은 밥은 다시 가열하지 말 것)

- 당뇨병 식사의 기본원칙 -

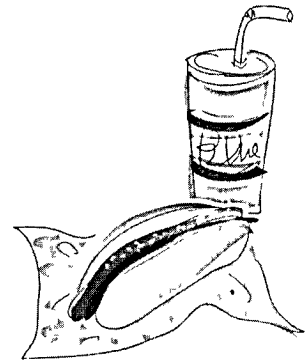
1. 처방된 식사량을 지켜서 섭취한다.
2. 3끼 식사와 간식은 규칙적으로 정해진 시간에 먹고 거르지 않는다.
3. 음식의 간은 싱겁게 먹는다.
4. 음식 조리법 중 튀김이나 전보다는 볶음, 구이, 찜, 조림 등의 방법을 선택한다.
5. 육류 및 가금류를 먹을 때에는 지방, 비계, 껍질은 제거하고 먹는다.

■ 韓方 癌豫防 食餌療法

6. 섬유소가 풍부한 식품(야채, 해조류 등)은 충분히 먹는다.
7. 외식할 때에는 설탕이 많은 음식, 튀긴음식, 기름기가 많은 음식, 성분을 알 수 없는 음식 등은 피한다.
8. 평상시에 피해야 하는 식품들 : 설탕, 사탕, 꿀, 껌, 잼, 엿, 단쿠키, 파이류, 케익, 초콜릿, 양갱, 과일통조림, 시럽, 젤리, 아이스크림, 약과, 꿀떡, 콜라, 사이다 등의 청량음료, 술

- 기타 -

- ① 적절한 운동은 혈당을 내리게 한다.
- ② 합병증에는 운동이 해로울 수 있다.
- ③ 걷는 것은 가장 손쉽고 효과적인 치료법이다.
- ④ 식사요법만 가지고 많은 환자들이 좋아졌다.
- ⑤ 단 것과 술을 단호하게 끊는다.
- ⑥ 당뇨병이란 진단일 경우 항상 발끝을 살펴라.
- ⑦ 식품을 제한하면 혈당이 현저하게 호전된다.
- ⑧ 당뇨인 사람은 누구나 혼수의 위험이 있다.



(성제한약방 인천광역시 남동구 간석3동 122-24 ☎ 032)423-4949)