



[강추강추] 6가지 맛에 숨어 있는 놀라운 건강 비밀

놀라운 건강 비밀을
 품고 있는 6가지 맛.
 어느 것 하나 부족해서도
 안 되고 넘쳐서도
 안 되는 건강의 대명제.

고태홍 박사는
 "여섯 가지 맛이

도대체 뭐길래?



위와 체장의 기능을
잘게 하는 맛으로
이해하면 된다.

따라서
단맛이 부족할 경우
비, 위장과 관련된
질병이 잘 생긴다.

또 전두통, 무릎 전방부
신경통도 잘 생기고,
아래 잇몸, 유방,
입술 등에도 질병이
생길 수 있다.

입술이 부르텠을 때
단맛을 먹으면
낫는 이유도 여기에 있다.

그렇다고 단맛을
너무 많이
먹어도 좋지 않다.



동양철학에서 말하는
오행론으로 볼 때
단맛은 짠맛을 중화시키는
맛이기 때문이다.

멀리 갈 것도 없다.

음식이 짜게 되면
설탕을 넣는다.

그러면 짠맛이 덜해진다.
단맛이 짠맛을
중화시키기 때문이다.

따라서 단맛을 지나치게
많이 섭취하면
짠맛이 부족했을 때
생기는 병의 역습을 받을
수 있다.

신장, 방광, 골수, 뼈에
병이 들게 할 수도
있다는 말이다.

따라서 여기서도 똑같이!
단맛 또한 부족하지도 않게,
그렇다고 넘치지도 않게
섭취하는 것,
꼭 기억하자.



Tip: 단맛 나는 식품 총정리
?곡식

-기장, 백미.

?과일

-참외, 호박, 대추, 감.

?채소

-고구마 줄기,
미나리, 시금치.

?육류

-쇠고기, 토끼고기,
동물의 위장, 비장, 채장.

?조미료

-엿기름, 꿀, 설탕,
잼, 엿, 포도당.

?견과류

-고구마, 칠파리,
연근, 인삼, 감초.

?차류

-인삼차, 칠파차,
구기자차, 식혜, 대추차,
꿀.



? 2.

심혈관에 좋은 쓴맛

썩썩한 쓴맛은
심혈관계 질환을 조절하고
다스리는 맛이다.

따라서 쓴맛이 부족하면
심장, 순환기, 소장
등에 질병이 생기기 쉽다.

또 날개뼈, 팔, 주관절,
새끼손가락 신경통,
이명 등의 증상과도
연관이 깊다.

따라서 평소
심혈관질환이 걱정된다면
쓴맛 섭취를 늘리는
것이 좋다.



그렇다고
과잉으로 섭취하라는
말은 아니다.

쓴맛은
동양철학에서 말하는
오행론으로 볼 때
매운맛을 중화시키기
때문이다.

따라서 지나치게

쓴맛을 많이 먹으면
매운맛의 부족을 초래해
매운맛이 부족할 때
잘 생기는

호흡기 질환이나
피부질환이
생길 수 있다.



Tip: 쓴맛 나는 식품 총정리

?곡식
-수수.

?과일
-살구, 은행, 자몽, 해바라기씨.

?채소
-풋고추, 근대, 상추, 쑥갓,
씀바귀, 셀러리, 쑥, 고들빼기,
취나물, 각종 산나물, 익모초.

?육류
-염소, 칠면조, 곰창, 피.

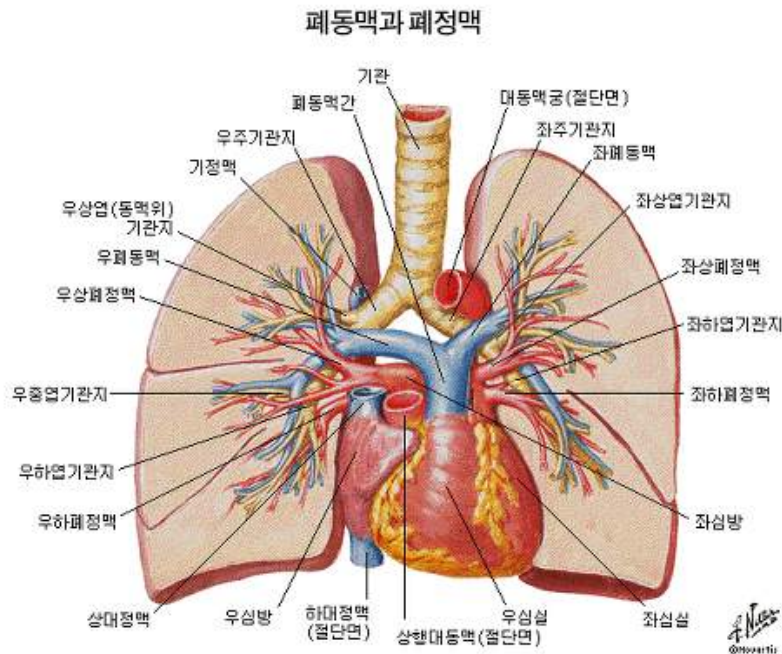
?조미료
-술, 자장, 면실유.

?견과류

-너덕, 도라지.

?차류

-홍차, 작설차, 커피, 초콜릿,
영지차, 쑥차.



? 3.

폐·호흡기 다스리는 매운맛.

눈물을 쏙 빼는 매운맛은
폐, 호흡기, 대장,
피부를 다스리는 맛이다.

따라서 매운맛이
부족하면 호흡기 질환이
잘 생길 수 있다.

또 대장과 관련된 질환,
어깨 위 통증도
유발할 수 있다.

특이하게 1~2번째
손가락 신경통,

위, 잇몸질환의 발생과도
연관이 깊은 것으로
알려져 있다.

그렇다고 매운맛의 과잉
섭취도 좋지 않다.



동양철학에서 말하는
오행론으로 볼 때
매운맛은 신맛을 중화
시키는 관계다.

따라서 매운맛을
너무 많이 먹으면 신맛이
부족할 때 생기는 질병을
부르게 된다.

주로 간, 담낭, 관절 주변의
질병이 많이 생긴다.



Tip: 매운맛 나는 식품 총정리.

?곡식

-현미, 율무.

?과일

-배, 복숭아.

?채소

-파, 마늘, 달래, 양파, 배추.

?육류

-말고기, 생선, 조개류,
동물의 대장과 허파.

?조미료

-생강, 박하, 고추, 후추,
고추장, 겨자, 고추냉이, 계피.

?견과류

-양파, 무.

?차류

-생강차, 율무차, 수정과.



? 4.
신장 방광을 관장하는 짠맛.

짹짹한 짠맛은
먹지 말아야 할 대표적인
맛으로 따가운 눈총을
받고 있지만
짠맛의 건강 효과
또한 무시할 수 없다.

짠맛은 신장, 방광, 골수
뼈를 주관하는
맛이기 때문이다.

따라서 짠맛이 부족하면
신장, 방광, 종아리,
발목, 발바닥, 치아, 뼈,
골수, 귀, 시력 등에
질병이 생기기 쉽다.

짠맛을 과잉 섭취해도
안 좋기는 마찬가지다.



동양철학에서 말하는
오행론으로 볼 때
짠맛은 쓴맛을 중화시키는
관계에 있다.

따라서 쓴맛이
부족할 때 생기는
심장과 순환기에 질병을
유발할 수도 있음을
기억하자.



Tip: 짠맛 나는 식품

총정리.

?곡식br> -검은콩, 서목태.

?과일

-밤, 수박.

?채소

-다시마, 미역, 파래, 김,
해조류, 콩 떡잎.

?육류

-멸치, 돼지고기, 해삼, 새우젓,
명란젓, 젓갈류, 치즈.

?조미료

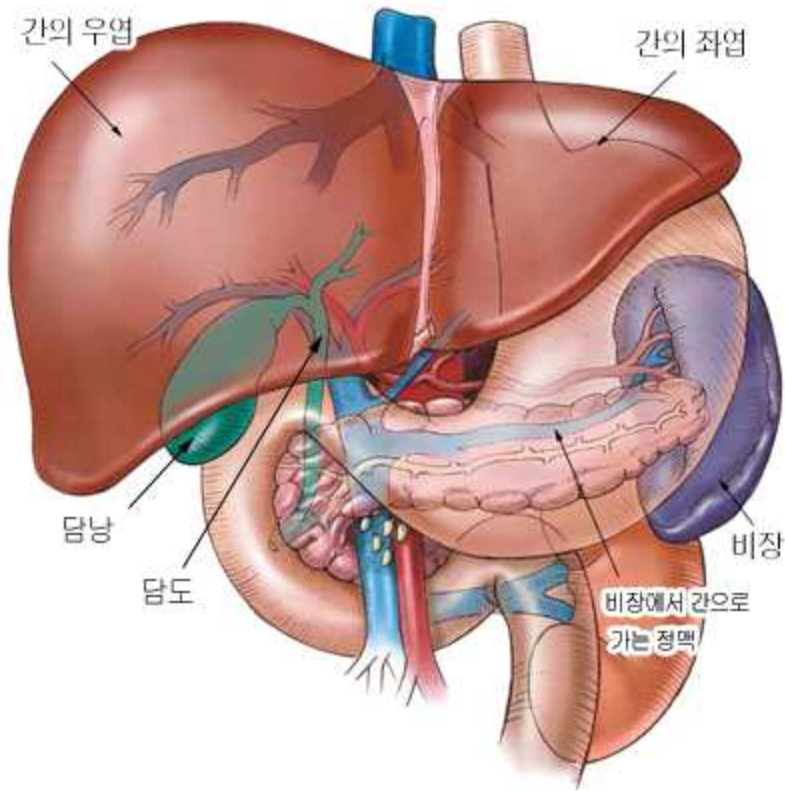
-소금, 된장, 간장.

?견과류

-아.

?차류

-베지밀, 두유.



? 5.
간 기능을 좋게 하는 신맛.

시큼시큼 신맛은
간의 기능을 좋게 하고
담낭이나 관절 주변의
힘줄 관장하는 맛이다.

따라서 신맛이 부족하면
간, 담낭과 관련된
질병이 생기기 쉽다.

고관절, 무릎관절의 내측,
족부 관절염과 편두통,

허리를 뺑 돌아가면서
아픈 신경통이
생기기도 한다.



따라서 간을 좋게 하고
관절이나 힘줄,
신경계통을 좋게 하려면
신맛 나는 음식을
먹는 것이 도움이 된다.

그렇다고 너무
많이 먹어서는 안 된다.

동양철학에서 말하는
오행론으로 볼 때
신맛을
지나치게 많이 먹으면

단맛을 중화시키기
때문이다.

따라서 단맛이
부족할 때 생기는 위장병을
유발할 수도 있다.



Tip: 신맛
나는 식품 총정리.

?곡식

-보리, 귀리, 메밀, 밀, 강낭콩,
동부, 팥, 완두콩.

?과일

-귤, 딸기, 파리, 포도, 모과,
사과, 앵두, 유자, 매실.

?채소

-부추, 신김치, 신 동치미, 깻잎.

?육류

-닭고기, 계란, 메추리,
동물의 간, 쓸개.

?견과류

-땅콩, 들깨, 참깨, 잣, 호두.

?조미료

-식초, 건포도, 참기름, 들기름.

?차류

-들깨 차, 땅콩 차, 유자차,
오미자차, 오렌지주스.



? 6.
면역력을 높이는 짭은맛.

짭고 담백한 맛은
다른 맛과는 조금 차별화되는
특성이 있다.

웬만큼 많이 먹어도
부작용을 논할 수 없는
맛이라고 할까?

따라서 평소 되도록 많이
먹는 것이 좋다.

특히 이 맛은 우리 몸의
자율신경과 면역력을
관장하는 맛이어서
주목해야 한다.

우리 모두에게 두려움의
대상이 되고 있는
암을 제압할 힘이 이 맛 속에
숨어 있기 때문이다.



Tip: 짧은맛
나는 식품 총정리.

?곡식

-옥수수, 옥 녹두, 조.

?과일

-토마토, 바나나, 오이, 가지.

?채소

-콩나물, 고사리, 양배추,
송이버섯, 우무, 아욱, 버섯,
두릅, 우엉, 숙주나물.

?육류

-양고기, 오리고기, 오리알,
꿩고기, 번데기, 오징어, 명태.

?견과류

-감자, 도토리, 토란, 죽순,
당근, 아몬드, 팥감.

?차류

-요구르트, 코코아,
로열젤리, 알로에, 화분,
토마토케첩, 솔잎차.



이렇듯
단맛, 쓴맛, 매운맛, 짠맛,
신맛, 떫은맛의 6가지 맛은
어느 것 하나
중요하지 않은 맛이 없다.

모두가 각기 다른
효능을 지닌 채 우리 몸을
살리기도 하고 혹은
병들게도 하는 숨은 조정자
역할을 한다.

고태홍 박사는

“그래서
첫째도 골고루,
둘째도 골고루
먹어야 한다는 것이

건강의 대원칙이 돼야
한다.”라고 강조한다.

그런 다음
각각의 질병과 관련된
음식을 조금씩,
더 먹고, 덜 먹는

묘수를 발휘해야
한다는 것이다.



일례로
아토피로 고생하고 있다면
매운맛이 나는 음식을
조금 더 많이 먹어야 하고,

뼈나 관절이
약한 경우는 짠맛 나는
음식을 조금 더
섭취하는 식으로 조절해야
한다는 것이다.

여기에다 한 가지 더
욕심을 부린다면 체질까지
고려한 음식 섭취가
이뤄진다면

최상의 선택이 될 수
있을 것이라는 게 고태홍
박사의 귀뜸이다.



우리 모두가
명약으로 알고 있는
홍삼도 어떤 사람에게는
최고의 약이 되지만

어떤 사람에게는
호흡곤란을 일으키는 독약이
되기도 하기 때문이다.

(참고로 고태홍 박사는
25체질론을 따르고 있는데
이는 사주팔자까지
동원한 종합적인
체질론이다.

이 같은 체질론에 따라
올바른 섭생법을 하면
잘 낫지 않는
희귀 질환도 개선되는 놀라운
효과를 나타낸다고 한다.)



Tip: 소소한 질병에~
6가지 맛 활용법.

이쯤 되면
6가지 맛에 숨어있는
건강 비밀은 어렵잖이나마
풀렸을 것이다.

아는 것에 그치지 말고
실전에 돌입해보자.

고태홍 박사는
“6가지 맛의 건강 효과를
알고 있으면

소소한 질병에
응급처방으로 얼마든지
활용할 수 있다.”라고
말한다.

그런 그가
본지 독자들을 위해
몇 가지 증상을 다스리는
음식 처방 활용법을
공개했다.



? 1.
감기에 잘 걸릴 때.

목감기일 때는
시고 짭은맛을 먹으면 좋다.
요구르트 5병 + 모과차
처방을 활용해보자.

코감기와 기침이 심할 때는
맵고 단맛이 좋다.
계피나 생강(5잔) + 흑설탕을
먹도록 하자.

몸살감기일 때는 쓰고
짠맛을 먹으면 좋다.
진한 커피 + 소금을 조금 타서
먹도록 하자.



? 2.

허리 통증이 심할 때.

허리는
맵고, 쓰고, 짭고, 짠맛이
다 관여돼 있다.

따라서 허리나 목 통증으로 고생할 때는 여섯 가지 맛을
골고루 먹지 않으면
해결이 안 된다.

여섯 가지 맛이 각 척추마다
다 필요하기 때문이다.

일례로 고관절에는
신맛이 작용하고 향후
5번에는 쓴맛이
작용한다.

또 꼬리뼈는
짭은맛의 영향을 받기
때문이다.



? 3.
흡연자나 아토피,
여드름이 심할 때.

매운맛이 나는
식품을 조금 더 많이
먹도록 하자.

계피, 생강, 겨자,
사비, 마늘, 복숭아
등이 좋다.

? 4.
혈압·혈당이 높을 때.

당뇨병과 고혈압은
암과 더불어 대표적인
난치병에 속한다.

따라서 어떤 맛을
먹어야 한다는
식으로 접근하면 안 된다.
기본적으로
골고루 먹는 것이
최선이다.

? 5.

암 예방을 위해서는..

암 예방을 위해서는
짧고 담백한 맛을 많이
먹으면 좋다.

옥수수, 녹두, 조, 바나나,
오이, 가지, 버섯, 두릅
등이 좋다.

특히 짧은맛은
많이 먹어도
부작용이 없으므로
식탁에 늘 올리도록 하자.



? 6.

어깨 통증이 심할 때.

앞쪽 전방부에
통증이 있으면 매운맛을
먹으면 좋다.

옆쪽 측면에 통증이 있으면
짧은맛을 먹으면
한결 좋아진다.

날개뼈나 후방부가 아플 때는

쓴맛을 먹으면 좋아진다.

? 7.

두통이 심할 때.

편두통일 때는 신맛 나는
음식이 좋다.

전두 통일 때는 단맛 나는
음식이 좋다.

후두통일 때는 짠맛 나는
음식이 좋다.

상식으로 알고 있자.



? 8.

무릎 통증이 심할 때.

앞 전방의 무릎 통증에는
단맛을 먹으면 좋다.

옆 측방의 무릎 통증에는
신맛을 먹으면 좋다.

뒤 후방의 무릎 통증에는
짠맛을 먹으면 좋다.

그런데

민간처방의 하나로
무릎이 아플 때 홍화씨가
좋다는 말이 있는데

홍화씨의 경우는 옆 측방의
무릎 통증에 쓰면 좋다.

무릎 전체의
통증을 커버하지는 못한다.
홍화씨는 신맛을
내기 때문이다.



? 9.
손이 저릴 때.

손가락 1, 2번이
저릴 때는
매운맛을 먹으면 좋다.

손가락 3, 4번이
저릴 때는
떫은맛을 먹으면 좋다.

손가락 5번이 저릴 때는
쓴맛을 먹으면 좋다.

? 10.

구강 건강에는..

위 잇몸이 안 좋을 때는
매운맛을 먹으면 좋다.

아래 잇몸이 안 좋을 때는
단맛을 먹으면 좋다.

치아가 부실할 때는
짠맛을
먹으면 좋다.

입술이 자주 부르튼 때는
단맛을 먹으면 좋다.



따라서 구강 건강에는
매운맛, 단맛, 짠맛을 골고루
먹는 것이 좋다.

여기서
고태홍 박사의 팁 하나!

치약을 만들 때
매운맛+단맛+짠맛의 3가지
맛이 나는 치약을 만들면

치과 갈 일이
훨씬 줄어든 것이라는 것~

참고하자.

긴 인터뷰를
마무리하면서

고태홍 박사는
“누누이 골고루
먹으라고 강조했는데
막상 실천하려면
쉽지 않다.”면서 “

그럴 경우 천지 중화
8곡 밥을 먹어볼 것”을
권한다.



이것만 지켜도
건강의 기본은
지킬 수 있다는 게
그의 지론이다.

그런 그가 추천한
천지 중화 8곡 밥은.

보리+수수+기장+
현미찹쌀+검은콩+
찹쌀= 1의 비율에
넣어서 밥을

지어먹으면 된다.

이렇게 만든 8곡 밥에는
단맛, 쓴맛, 매운맛,
짠맛, 신맛, 떫은맛의
6가지 맛이 조화로운
배합을 이루고 있다니
꼭 한 번 실천해보자.



고태홍 박사는
중앙대학교
의과대학을 졸업하고
정형외과 전문의
자격을 취득했다.

동양철학에도
관심이 높아
주역, 명리학, 기문둔갑
등을 연구,

수련해 천지 중화
이론을 만들어냈다.

의학과 역학의
접목을 통해
우리 몸과 우주,
그리고 운명을 하나로

관통시키는

의역학의 의 세계를
개척하고 있는
주인공이다



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

