



당신의 건강 위하여 (과일을 언제 어떻게 먹는가?)

제가 사랑하는 당신이
건강하게 오랫동안
나하고 교류하며 함께 이 세상에
있기를 진심으로
기원합니다

이 글은
좀 길지만 우리에게
알려주는 바가
많습니다

과일 먹기는
이것을 사다가 잘라서 입에
넣으면 된다고 쉽게 알고 있지만
반드시 그렇지 않습니다

과일을 언제
어떻게 먹는가가 중요합니다
그러면 과일을 바르게 먹는
방법은 무엇입니까?

식후에 과일을

먹지 않는 것입니다
과일은 빈 속에 먹어야 합니다

과일을 이렇게 먹으면 몸에서
독소를 제거하고
체중을 줄이고 활동에 필요한
에너지를 공급할 수 있습니다.



과일은 매우
중요한 음식입니다.
가령 빵 두 조각을 먹은 후
과일 한 조각을 먹으면

과일은 위를 거쳐 소장으로
내려가려 하지만 먼저 먹은
빵 때문에
내려갈 수가 없습니다.

이때 음식 전부가
썩기 시작하고 발효해서
산화합니다.

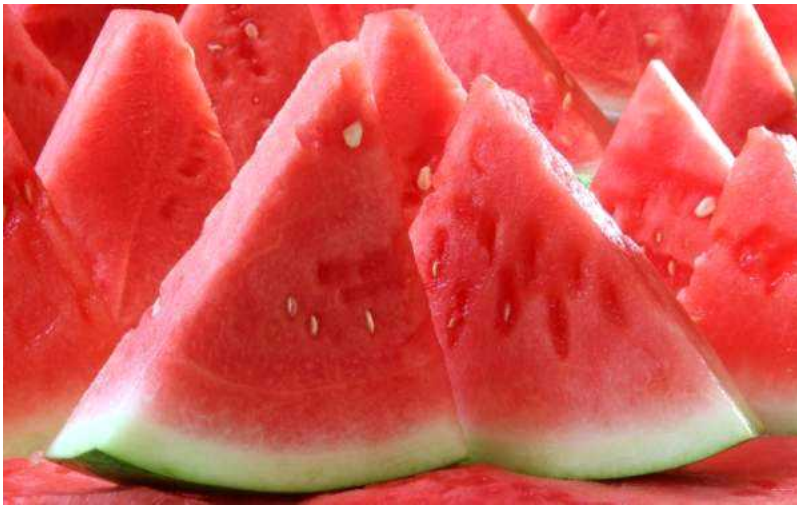
과일이 위에 들어가
다른 음식과 소화액에
달는 순간
음식 전체가

썩기 시작합니다.

그래서 과일은 공복에 먹든지
식사 전에 먹어야 합니다.

그래서 수박을 먹을 때마다
트림이 난다든가 과일을 먹으면
배에 바람이 찬다.

바나나를 먹으면 변소에
가고 싶다는 사람이
많은 것입니다.



그러나 과일을
공복에 먹으면 이런 현상이
일어나지 않습니다.

과일이 다른 음식과
섞이면 가스를 발생시켜
배가 부르게 됩니다.

머리칼이
희어지거나 빠지는 것,
신경쇠약, 눈 밑에
검은 테가 생기는 것.

이 모든 것이
과일을 공복에 먹지 않아서

생기는 것입니다.

이 분야를 연구한
허버트 셀튼 박사에 의하면
오렌지나 레몬 같은 것은

산성을 지닌 것 같지만
모든 과일은 우리 몸속에
들어가면 알칼리성을
가진다고 합니다.



과일을 바로 먹는 방법을
체득한 사람은
미용 장수 건강 에너지
행복 적정체중을 얻는
비법을 아는 사람입니다.

과실 주스로 마실 때는
신선한 것을 마셔야 합니다.

깡통에 든 것은 마시면
안 됩니다.
열을 가한 과실은
영양이 없고
과실을 요리하면

비타민이 파괴됩니다.

주스로 마시는 것보다
통 과일을
먹는 것이 좋습니다.

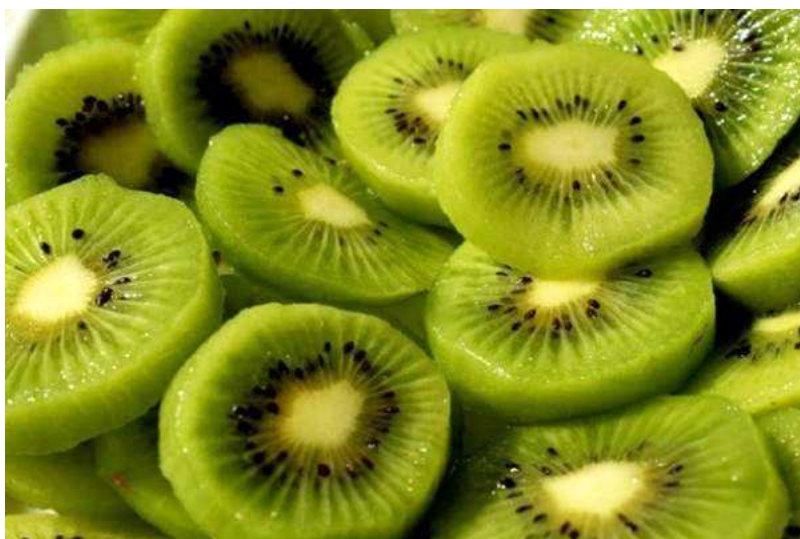


주스로 마셔야 할 때는
천천히 한 모금씩 마셔서
입에서 침과 섞여서
넘어가게 해야 합니다.

과일과 주스만
3일 정도 마시면 몸을
청소할 수 있습니다.

이렇게 3일 정도 금식하면
만나는 사람마다

얼굴빛이
매우 좋아졌다고
말할 것입니다.



키이 Kiwi;

매우 작지만
강력한 과일이지요.

포타시움 마그네시움
비타민E와
섬유질이 풍부합니다.

비타민C는 오렌지의
두배나 있습니다.



사과:

하루에 사과 한 알씩이면
의사가 필요 없다지요.

비록 비타민C는 적지만
항산화제와 flavonoids
가 있어서
비타민C의 작용을
향진시키기 때문에 직장암
심장마비 중풍의 위험을
낮추어 줍니다.

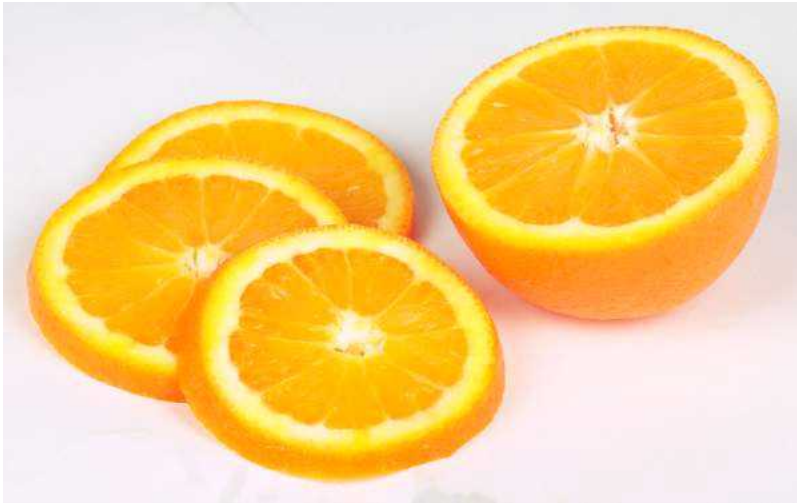
(플라보노이드 : 토마토
등에서 발견되는 물질로 항암,
심장질환 예방 효과가 있는
것으로 여겨짐)



딸기:

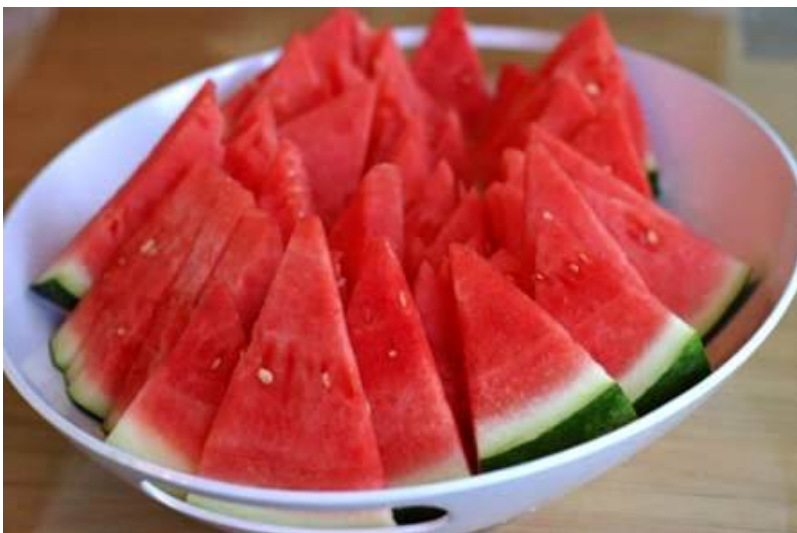
몸을 보호하는
과일입니다.

과일 가운데 항산화제가
높아서 암을 유발하고
혈액을 응고시키는 물질에서
몸을 보호하는
능력이 있습니다.



오렌지:

매우 귀한 과실이지요.
하루에 2-4개 먹으면
감기 안 걸리고
콜레스테롤 내리고
신장결석을 녹여주고
직장암 위험을 감소시킵니다.



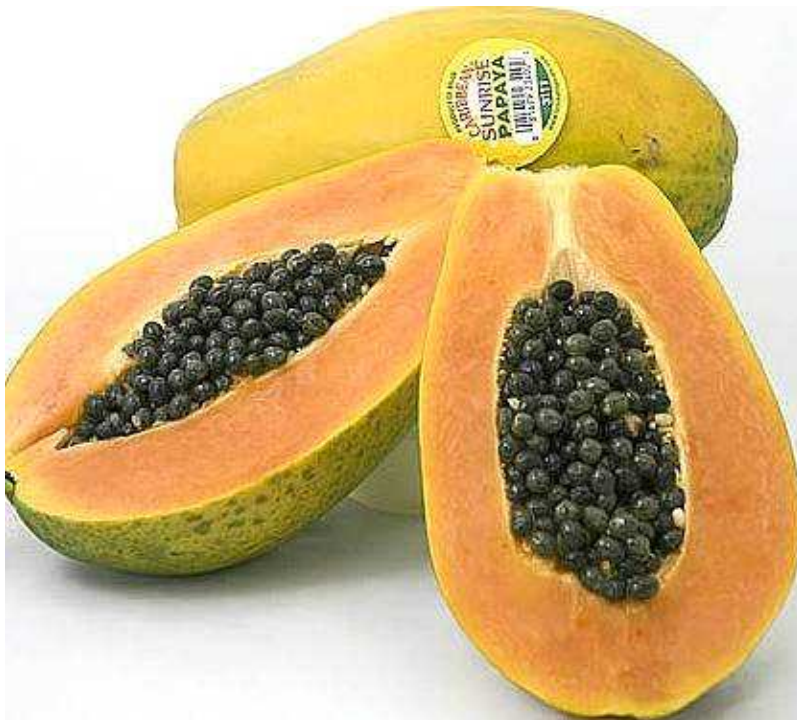
수박:

갈증 해소에 최고입니다.
92%가 물이고 glutathione
이 많아 면역력을 높이고

(글루타티온)
(수용성·결정성의 펩티드;
생체 조직에서 어떤 종류의
효소 활동에 극히 중요함)

암을 이기는 항산화제
lycopene(리코펜)이 많습니다.
비타민C와 포타시움도
많습니다.

(리코펜:토마토
따위의 붉은 색소)



과자와 파파야:

비타민C가
풍부하고 섬유가 많아서
변비에 좋습니다.

파파야는 카로틴이 많아서
눈에 좋습니다.

식사 후 찬물 마시는 것
암

식사 후 냉수를 마시는 것은
암을 부르는 것과
마찬가지입니다.

식사 후 냉수 한 컵을 마시면
시원하지요

그러나 이 냉수가
방금 먹은 기름진 음식을
굳어지게 합니다.

소화도 더디게 합니다.



이렇게 굳어진
음식 덩이에 위산이 닿으면
분해 속도가 빨라지면서
소장 내벽에 붙어버리는
현상이 생겨 오히려
굳은 음식보다
더 빨리 흡수됩니다.

이것이 결국 지방이 되며
암을 유발하는 것입니다.

그래서 식후에는 뜨거운

국이나 더운물을
마시는 것이 좋습니다.



심장마비의 순서



심장마비가 모두
왼쪽 어깨부터 통증이 오는
것은 아닙니다.

턱 주변에 오는 심한 통증에
주의해야 합니다

심장마비가 올 때 가슴에는
오히려 아무런 통증이
없을 수도 있습니다

구토와 몹시 땀이 나는 증세가
오는 때가 많습니다

잠자다가 하는 경우
60%가 깨어나지 못합니다

턱 주변의 통증으로

잠을 깨는 경우도 있습니다



심장마비의 증세에 대해
많이 알수록 생존할 가능성이
더 큽니다.

심장전문의에 의하면
이 메일을 받는 사람 모두가
다시 10 사람에게
이것을 전하면 적어도

한 사람은 생명을 구할 수
있다고 합니다.

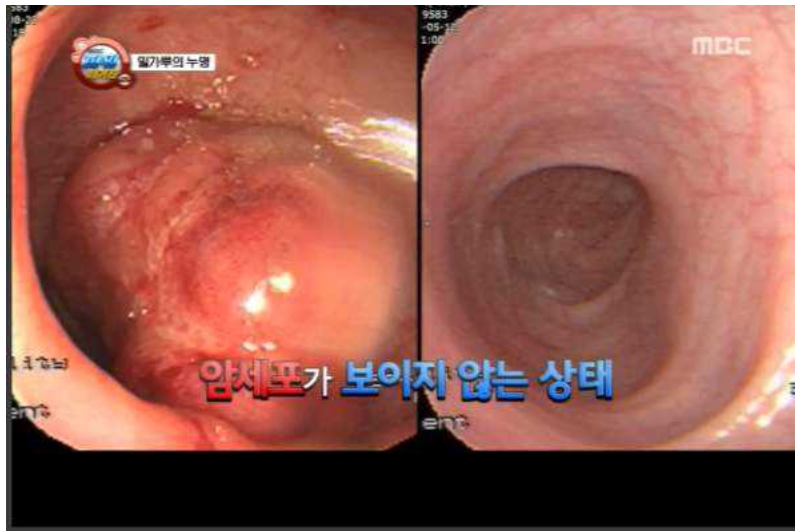
이것을 읽으세요.
당신의 생명을 구할 수도
있으니까요.

암을 극복할 수 있는
반가운 소식

이 글을 당신이 아끼는
사람에게 전달하십시오.

이 글은 당신의
인생에서 가장 보내고픈
중요한 누구에게

꼭 알려 주십시오



암을 없애기 위해서는
항암주사를 맞는 방법

방사선 치료 등이(화학적 요법)
유일한 방법이라고
지난 세월 동안
모든 사람들은 믿어왔다

그러나 존스 홉킨스 대학은
결국 다른 방법이 있다고

발표하기 시작하였다

아래는 암에 대한
기본적인 생각과 치료법에
대하여

존스 홉킨스 대학이 최근에
발표한 내용이다

= 노부호 교수 =



존스 홉킨스 대학의 암에 관한 최신 소식



1.

모든 사람들은
몸에 암세포를 가지고 있다.

이 암세포들은 스스로
수십 억 개로 복제될 때까지
일반적 검사에는
나타나지 않는다.

의사가 치료 후
암환자에게
더 이상 암세포가 없다고
말하는 것은 암세포를
찾아내지 못했다는 것을

의미할 뿐이다.

왜냐하면 그 암세포가
발견하지 못할
크기로 작아졌기 때문이다.

2.

암세포들은
사람의 수명기간 동안
6배에서 ; 10배
이상까지 증식한다

3.

사람의 면역체계가 충분히
강할 때 암세포는 파괴되며,
증식되거나 종양을
형성하는 것이 억제된다.

4.

사람이 암에 걸리면
복합적인 영양 결핍을 보인다.

이것은 유전적, 환경적,
식생활, 그리고
생활습관 상의
요인들에 의한 것이다.

5.

복합적인
영양 결핍을 극복하기 위해,

건강보조식품을 포함한
식습관을 바꾸는 것이,
면역 체계를 강화시킨다.

6.



항암주사 요법은
급속히 성장하는 암세포를
독살하는 것이다.

그러나 골수,
위장 내관 등에서 급속히
성장하는 건강한 세포
역시 파괴한다.

뿐만 아니라 간, 콩팥, 심장,
폐 등과 같은
기관까지도 손상을 야기한다.

7.

또한 방사선 치료 요법은
암세포를 파괴하는 동안
방사선 건강한 세포,

조직, 기관 역시 태우고,
흉터를 내고, 손상을 입힌다.

8.

화학적 요법과 방사선의
주요 처치는 종종
종양의 크기를 줄이기는 한다.

그러나 화학적 요법과

방사선의 오랜 사용은 더 이상의
악성종양 파괴를
가져오지는 않는다.
(치료의 한계)

9.

인체가 화학적 용법과
방사선으로부터
너무 많은
독한 부담을 가지면,
사람의 면역 체계는
굴복하거나 파괴되고 만다.

또한 사람은
다양한 감염과 합병증에
의해 쓰러질 수 있다.

10.

화학적 요법과 방사선은
암세포를
돌연변이시킬 수 있으며,
저항력을 키워,
파괴되기 어렵게 만든다.
수술 역시 암세포를
다른 곳으로 전이시킬 수 있다.

11.

암과 싸우기 위한
효과적인 방법은 암세포가
증식하는데 필요한
영양분을 공급하지 않음으로써,
암세포를 굶어 죽게 해야
하는 것이다.

암세포의 영양분

a 설탕은 암을 키운다



설탕 섭취를 줄이는 것은
암세포에 영양분을
공급하는 중요한 한 가지를
없애는 것이다.

-NutraSweet(뉴트라 스위트),
Equal(이퀄),
Spoonful(스푼 풀)
등과

같은 설탕 대용품들은
아스파탐으로 만들어진
이것 역시 해롭다

좋은 자연적 대용품은
마누카 꿀 또는 당밀 같은
것이지만 이것도 매우
적은 분량이어야 한다

식용소금은 색을 하얗게
하기 위해 화학적 첨가를 한다
좋은 대용품은

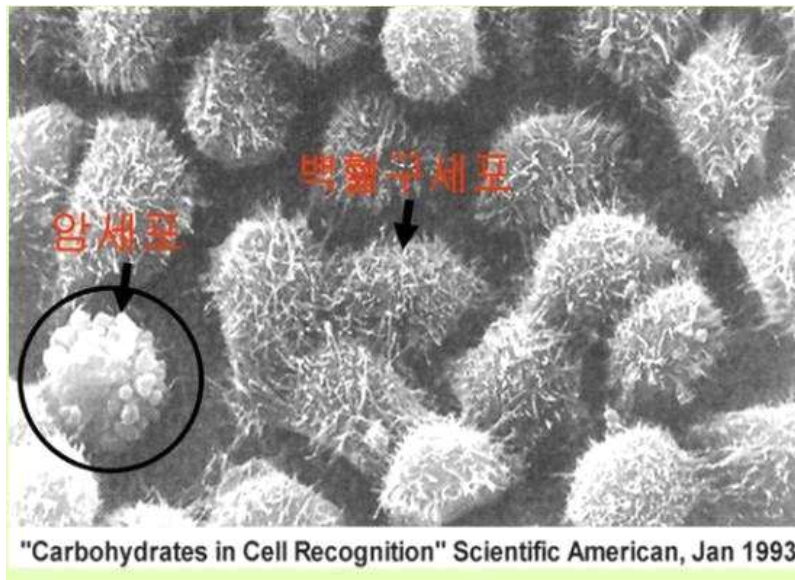
Bragg's amino(브랙의 아미노)
또는 바다소금(천일염)이다

b 우유는 인체
특히 위장 내 관에서 점액을
생산하도록 한다.



암은 이 점액을 먹는다.
따라서 우유를 줄이고
무가당 두유로 대체하면
암세포는 굶어 죽을 것이다

c 암세포는 산성(acid)
환경에서 나타난다.



육식 중심의 식생활은
산성이다.

생선을 먹는 것과
소고기나 돼지고기보다,
약간의 닭고기가
최선이다.

육류는 가축 항생제
성장호르몬과
기생충을 포함하고 있다

이것들은 모두 해로운데,
특히 암환자에게 해롭다.

d 80%-신선한 야채와 주스,
잡곡, 씨, 견과류,



그리고 약간의
과일로 이루어진 식단은
인체가 알칼리성
환경에 놓이도록 도와준다.

20%는 콩을 포함한
불에 익힌 음식들이다.

신선한 야채 주스는
살아있는
효소를 생산하며,

이것은 쉽게 흡수되어
15분 안에
세포에까지 도달하고.

건강한 세포에게 영양을
공급하여 성장을 돕는다.

건강한 세포를
만들기 위한 살아있는
효소를 얻으려면

신선한 야채 주스를 마시고,
(콩의 새싹을 포함한
대부분의 야채들)

하루에! 두세 번 생 야채를
먹도록 노력해야 한다.
효소는 화씨 104도
(섭씨 40도)에서 파괴된다.

e 카페인을 많이 함유한
커피, 차(홍차), 초콜릿을
피하라.



녹차는 암과 싸우기 위한
좋은 대용품이다.

독소와 중금속을
피하기 위하여 수돗물이 아닌
정수된 물을
마시는 것이 최선이다.

증류된 물은 산성이다.
피하라.

12.

육류의 단백질은
소화가 어렵고
많은 양의 소화 효소를
필요로 한다.
(과식은 피한다.)

소화되지 않은 육류는
창자에

남아서 부패되거나
더 많은 독소를 만들게 한다.

13.

암 세포벽은
견고한 단백질로 싸여 있다.
육류 섭취를 줄이거나
삼가 함으로써,

더 많은 효소가
암세포의 단백질 벽을
공격할 수 있도록 하여 인체의
킬러 세포가 암세포를 파괴
하도록 만든다.

14.

몇몇 보조식품들



항산화제, 비타민,
미네랄, EFAs 등)은,
인체 스스로
암세포를 파괴하기 위한
킬러 세포를 활성화하여,
면역체계를 형성한다.

비타민E와 같은
다른 보조식품들은 유전자에
의한 세포의 능동적 죽음

(아포토시스, apoptosis)
또는 손상 입은 필요치 않은
세포를 인체의 자연적
방법에 의해,

없애는 프로그램 세포사를
일으키는 것으로 알려졌다.

15.

암은 마음, 육체, 정신의
질병이다.
활동적이고 긍정적 정신은,
암과 싸우는 사람을

생존자로 만드는데
도움을 준다.

분노, 불관용, 비난은
인체를 스트레스와 산성의
상태로 만든다.
사랑하고 용서하는 정신을
배워라.

16.

암세포는 유산소(oxygenate)
환경에서는 번성할 수 없다.

매일 운동을 하고
심호흡을 하는 것은
암세포를 파괴하기 위해
적용되는 또 다른
수단이다.



이 글을 당신이 아끼는
사람에게 전달하십시오.

이 글은 당신의 인생에서
가장 보내고픈 중요한
누구에게나 꼭 알려 주십시오.
꼭 부탁드립니다.

17.

내가 사랑하는 당신이
건강하게 오랫동안 나하고
교류하며 함께 이 세상에

있기를 진심으로
기원합니다!

여러 가지를
이야기하였는데 그것을
다할 수는 없다,

우선 그중에 한 두 가지만
골라서 시행하면
건강체가 된다.



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

