

結核·癌豫防에 큰 약효

編
輯
室

참기름과 건강

우리는 옛날부터 오곡밥을 즐겨왔다. 그런데 이 오곡가운데서도 가장 좋아하는 것이 쌀이고 이 쌀가운데에서도 특히 찰쌀로 밥을 지어 뜻있는 날을 즐겨왔다.

그러나 이 찰쌀에는 비타민 B₁, 단백질이 결핍되어 있기 때문에 이를 보충하는 뜻에서 팔을 섞었고 더구나 이 팔의 붉은색으로 시각적인 효과를 내었다.

찰쌀은 칼슘이 적을 뿐아니라 이것은 대표적인 산성식품(酸性食品)이므로 결국 찰쌀을 많이 먹으면 산성체질이 되고 만다. 이때문에 조상들은 칼슘이 풍부한 참깨를 섞어 먹기를 즐겨했다.

참쌀이 위의 연동운동(蠕動運動)에 장애를 일으킨다는 것은 오래전부터 인정되고 있다.

예를들면, 아침에 찰떡을 먹으면 “배가 든든하다”고 하듯이 위의 연동운동을 억제하고 오래도록 위에 남아있게 되므로 붉은 깨소금을 치게된 것이다. 붉은참깨는 그속에 들어있는 참깨기름이 한약을 다리는 것과 같은 약효를 나타내고 위의 연동운동을 잘하게 하는 역할을 한다.

뿐만아니라 참기름은 고혈압을 예방하고 내장의 장애를 예방하는 작용도 한다.

그러므로 팔밥에 붉은깨소금을 쳐서 먹으면 아무런 해로움없이 맛있게 먹을수 있다.

참깨는 결국 건강과 맛을 돕구는 일석이조의 효과를 가져온다.

좋은 참기름이 어떤 음식이나 약보다도 건강을 돕고 수명을 길게하는 효험을 가지고 있다는 것이 학자들에 의해 확인됐다. 특히 껍질을 벗겨싼 순참기름을 암세포에 넣어 퇴치했다는 보고가 있는가 하면 결핵예방에도 훌륭한 약효를 나타냈다는 보고도 나왔다.

이러한 학자들의 연구내용을 요약, 발췌한 내용은 다음과 같다

참기름의 칼슘 영양학설

인체내의 혈액은 혈구와 혈청으로 되어 있는데, 혈청가운데 들어있는 칼슘에는 단백질에 결합되어있는 이온화된 칼슘이 있다.

일반적으로 건강한 사람의 혈청총칼슘은 10mg/dl로서 이온화된 칼슘이 4mg/dl 내외이고 단백질결합형 칼슘은 6mg/dl 내외이다.

그런데 피로하다든지 병이나게 되면 칼슘이온이 감소되고 단백질결합형 칼슘이 증가하게 된다.

미구나 그 정도가 피로와 병상(病狀)의 경중(輕重)과 관련되어 악화되면 칼슘이온이 저하된다.

그리고 부인의 월경주기와도 관계가 있는데 체온이 낮은 배란일엔 혈청칼슘이온이 높고 몸이 알칼리성으로 되어 부인의 건강상태가 가장 좋기 때문에 수태라고 하는 현상이 생기게 되는 것이다.

반대로 생리수일전에는 낮아지므로 기분이 좋아지지 않는다.

따라서 칼슘이온이 낮아지기 때문에 혈액의 응고가 일어나기 어렵게 되므로 출혈이라는 현상이 생기게 된다. 이와같이 칼슘이온은 미묘한 작용을 한다.

그런데 칼슘과 인(무기인)은 역상관관계를 나타낸다. 예를들면 페니실린 쇼크를 일으킨 환자의 혈청인은 건강한 사람의 세배나 증가하지만 칼슘이온은 2mg/dl로 낮아진다.

이 칼슘이온은 인체의 산과 알칼리성과 서로 연관성이 있다. 특히 이 칼슘이온이 감소되면 몸이 산성체질로 변해 병에 걸리기 쉽게 된다. 흔히 얼굴이 검은 사람은 간장이 나쁘다고 말한다.

그것은 사실이다. 여성의 얼굴에 기미가 끼는 것도 같은 원인인데 이것은 악화되면 나비 모양으로 얼굴전체에 번지게 된다.

인과 칼슘은 언제나 역상관관계를 가지고 있기 때문에 앞에서 말한바와같이 인이 증가되면 반대로 칼슘이온이 감소된다.

말하자면 세포의 노화파괴는 혈청, 마그네슘을 증가시킬 뿐 아니라 몸을 점점 산성체질로 만든다.

그러므로 만성질환에 걸리게 되면 가속적으로 인체가 쇠퇴되고 여러가지 병이 겹치게 되는 것이다.

이와같이 칼슘이 풍부한 탈피참기름은 영양보충 뿐 아니라 병의 예방에도 커다란 작용을 한다는 것이 밝혀졌다.

건강식이란 ?

음식이란 동물성과 식물성으로 양분된다.

그이외에 최소한의 소금을 섭취하는 것으로 사람은 살아간다. 최근에는 석탄, 섬유에서 만들어지는 식품첨가물이 많이 함유되어 왔다 이것들은 건강한 식생활을 영위하는데 도움을 준다고 보기는 힘들다. 음식물은 바로 우리의 몸과 같아서 칼슘이 많은 것일수록 좋은

음식이기 때문이다. 말하자면 알카리성 식품이 인체에 좋다는 말이다.

동물성과 식물성 식품에는 비타민 K가 많이 들어 있어 이것을 섭취하면 인체가 언제나 “알카로시스”로 있게돼 건강이 유지된다. 그러나 반대로 인이 많은 식물은 산성식품으로서 이것만 먹게되면 몸이 “애시드시스”로 변한다.

표 (1)에서 보는 바와같이 검은깨는 칼슘이 1,100인데 비해 인은 570에 불과하다. 말하자면 참깨야말로 이상적인 알카리성 식품이라는 것이다. 쌀과 짐승고기에는 인이 많기 때문에

표 (1)

칼슘이 비교적 많은 식품				인이 비교적 많은 식품			
식품	칼슘(mg)	인(mg)	식품	칼슘(mg)	인(mg)	식품	인(mg)
녹미	1,400	56	다랑어(魚油)	11	350	다랑어(魚油)	11
검은깨	1,300	260	고등어	22	300	고등어	22
다시마(昆布)	1,100	570	닭고기	4	280	닭고기	4
차(粗茶)	800	150	콩	50	240	콩	50
파	720	200	연어	22	240	연어	22
煎麥	600	200	계란	65	230	계란	65
熊鷹	440	280	쇠고기	6	210	쇠고기	6
고추	400	8	돼지고기	4	180	돼지고기	4
인삼	360	58	쌀	6	170	쌀	6
우유	300	20	식인	11	68	식인	11
무	200	74	파	47	60	파	47
두부	190	30	죽	50	51	죽	50
小우	160	86	배	4	40	배	4
우유	140	54	고구마	33	51	고구마	33
시금치	100	90	오순무(葉)	24	33	오순무(葉)	24
시금치	16	14	가	19	27	가	19
시금치	98	52	가	28	31	가	28
시금치	28	17	가	16	26	가	16

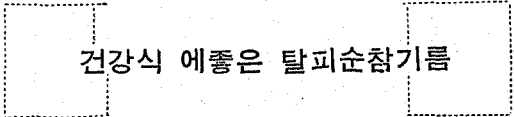
어있기 때문에 이 참깨겉질을 벗겨만든 탈피순참기름이 삼양식품에 의해 개발된것은 의의 있는 일이다. 참깨는 영어로 SESAME 독일어로 SESAH 일본서는 흑호마(黑胡麻) 백호마(白胡麻)라고 하고 우리는 참깨(眞花) 들깨(水花)라고 한다. 참깨는 아열대아시아산의 작물이다.

원산지는 동인도로서 서부아시아에도 많고

이것은 산성식품이라고 할수있다. 그러나 이 산성식품은 맛이 좋아서 과잉섭취하기 마련이다. 이것이 건강을 해치는 원인이 된다.

칼슘과 인을 1대 4로 섭취하는 것이 이상적이다.

다시 말하면 알카리성 식품을 많이 섭취하도록 해야 한다.



몸에 해로운 수산(蓷酸)이 참깨겉질속에 들

지금온 인도, 중국, 근동제국, 일본등지에서 참기름 채취를 위해 작물로서 재배하고 있다.

종자에는 백, 흑, 차의 3종이 있고 어느 것이나 함유분이 풍부하다.

종자에는 40—45%의 지방유가 함유되어 있다. 참깨는 옛날부터 영양가가 풍부한 식량으로 귀하게 여겨져 왔고 중국에서는 창고의 한 가운데에 보존하기도 했다.

그리고 참기름은 옛날부터 영약이라 일컬어 왔으며 중근등에서도 Open Sesame라 하여 아라비언 나이트중에 도둑이 돌문을 여는 주문으로 “문열어라 참깨”라고 하는말까지 나오게 되었고 진언밀교(眞言密敎)가 참깨를 태우는 것도 사실은 화염가운데에 참기름을 뿌려 그 연무를 선남선녀가 마시게하여 병환을 고치게 했다. 또한 성천의 육유의식에서도 전신에 참기름을 바른것도 참깨가 피부로 침투흡수되어 건강하게 되기 때문이다.

이렇듯 오래도록 참기름의 건강법이 전해져 왔다.

실로 참기름은 식물유 가운데의 왕좌이다.

獸脂는 장의 연동운동을 억제하여 자가중독을 일으키기 쉬우므로 식물유의 섭취가 많아지고 그중에서도 참기름은 영양이 높다는 점에서 손꼽힌다.

칼슘대사면에서도 참기름의 복용, 도포, 복용내주사로 어느것이나 혈청 칼슘이온은 증가된다.

다른 식물유와는 달리 이 참기름을 투여하면 반드시 혈청칼슘이온이 증가하게 되는 것이다.

그런데 이 참기름은 그 제조방법에 따라 칼슘이온의 상승율이 변화한다는 것을 알수 있다. 볶는법, 짠법, 연구결과에서 생긴것은 참깨껍질을 벗겨만든 탈피순참기름이다.

앞에서도 말한바와같이 참깨껍질속에는 몸에 해로운 수산이 들어있기 때문이다. 또한 이 탈피순참기름은 정선된 참깨에서 짠 글자

그대로의 순수한 참기름이기 때문에 그대로 먹어도 맛이 좋을 뿐아니라 전혀 기름냄새가 안나는것이 특징이다.

탈피순참기름의 효용가치

옛날부터 새우는 튀김을 해야만 일품요리로 꼽았다. 그것은 새우나 오징어에는 많은 코레스테롤이 함유되어 이것을 많이 먹으면 코레스테롤이 혈관벽에 붙어 고혈압을 일으키게 된다.

그러나 식물유(참기름, 사과다)에 튀겨먹으면 식물유에 들어있는 리놀산이 문제의 코레스테롤을 흡수해 버리기 때문에 새우나 오징어를 먹어도 아무 탈이 없다.

이와반대로 수지라도 새우를 후라이하여 먹는다면 수지에도 코레스테롤이 많아 고혈압을 촉진하게 된다.

일본에서는 탈피순참기름을 연무하여 폐포에 넣는 결핵치료기구가 개발되고 있는데 이것은 참기름이 폐포에 들어가서 산성균인 결핵을 억제하여 치료효과를 가져왔기 때문이다

“本草綱目”이라는 책에 의하면 참깨가 정기를 증진시키고 비육을 좋게하고 수뇌를 진정시키며 근골을 견고하게 하고 귀와 눈을 밝게 하고 폐기를 보강하며 심노를 멎게한다.

대소장을 정장케하고 장기복용하면 회충에도 좋다고 기술되어 있다.

그리고 옛날부터 참깨는 완화제, 진정제, 구충제, 해독제, 통경제로 상용되어 왔다. 특히

이 탈피순참기름의 효과는 첫째로 위장의 연동 운동을 좋게 하고 비타민 K의 합성을 증가시키며 몸을 알카로이드로 하는 점이다. 이런 점에 기인하여 변비나 설사를 하지 않는다.

둘째로 탈피순참기름에는 가로친이 들어 있으나 나물에 조금 쳐먹으면 더욱 높은 용유성 비타민을 섭취할 수 있다.

특히, 노란자위에 탈피순참기름을 티스푼으로 한숟갈치고 벌꿀로 맛을 살려 더운물에 타서 마시면 노란자위의 영양분 흡수가 잘되어 강정음료로 아주 좋다. 셋째로 탈피순참기름은 피부의 흡수가 잘되기 때문에 습진, 무좀등에 널리 응용한다.

더구나 이 탈피순참기름은 암예방에도 효과가 있다는 것이 판명되었다.

탈피순참기름과 암

참기름과 암에 대해서는 포티어스타이벨 박사가 참기름을 흰쥐에 투여한 결과 육종의 발생이 억제된다고 보고했다.

또 일본의 長嶋恒義 박사도 참기름과 암 관계를 보고했다.

이 보고에 따르면 암세포에 침투성이 강한 참기름(번호 7.)에 암억제 물질을 넣어 복강에 주사했더니 차츰 원기를 회복하고 암이 어디론가 없어졌다.

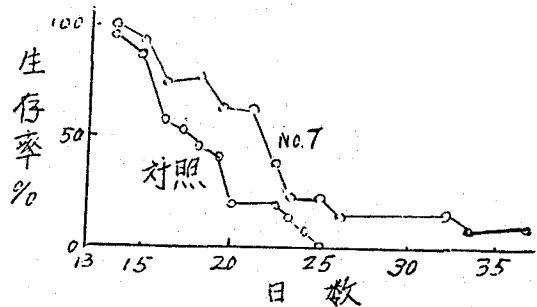
이상하게 생각한 의학팀은 개복해본즉, 암이 남아 흔적도 없었다고 보고했다.

그리고 흰쥐에 에루릿히 복수함을 이식하여

그 생존율을 조사한 결과 표 (2)에서와 같이 대조비교한 결과가 나왔다.

(表 2)

에루릿히 腹水癌의 쥐에 참기름(No.7)을 徑口投與後의 生存率



참기름이 물론 암을 전적으로 억제한다고는 단언할 수 없으나 충분히 연명효과는 있다고 보아야 할 것 같다.

말하자면 암 치료의 새로운 연구방법이 검토돼야 하지 않을까 생각된다. 암은 세포의 노화파괴가 많은 경우 특히 혈액중의 마그네슘의 증가가 문제된다. 최근 암연구가 사이에서도 암은 산성체질의 경우에 생긴다던지 혹은 전해질이온을 억제한다던지 호흡대사를 탄소소가 많을때 생긴다고 한다.

이와같은 사실이 올바르다고 할때 몸을 알카리이드로 하면 암은 생기지 않는다고 생각할 수 있다. 다시 말하면 탈피순참기름을 애용하면 몸이 알카리이드로 변해 암에 걸리지 않는다고 볼수있는 것이다.