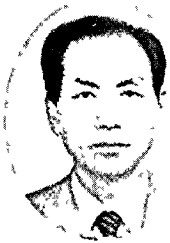


삼위일체 (三位一) 건강법 (健康法)

金 基 寅



1. (1) 제독(除毒) 몸 속의 독을 해독한다.
- (2) 자연식(自然食) 무공해 자연식품으로
피를 맑게 하고 혈액순환을 촉진한다.
- (3) 규칙적이고 체력에 적당한 운동을 한다.

※오백식품(五白食品) 공해병유발식품

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 백미(白米) 흰쌀 | ② 흰 밀가루 |
| ③ 백색설탕 | ④ 흰 정제염(소금) |
| ⑤ 백색화학조미료 | |

2. 현미

현미 영양가는 백미(白米) 보다 몇 배나 높다.

절구에 왕겨(겉껍질)만 벗겨서 복용, 이를 현미라고 한다.

현미는 배아(胚芽)씨 눈은 싹이 솟아나는 곳으로 인간의 머리에 해당하며 영양분이 가장 많다. 쌀겨(속껍질) 쌀 속을 보호하는 여러 종류 영양분이 들어 있으며 특히 “쌀겨”에는 농약 독, 화학비료 독을 해독시킨다.

현미는 영양이 풍부하여 살아 있는 쌀이고 백미(白米)는 귀중한 영양분이 빠진 쌀의 시체(屍體)와 같다.

3. 영양비교평가표

영양가 구분	단위 g						
	단백질	지질	칼슘	인	철	비타민B1	비타민B2
현맥	10.6	2.8	43	360	5.4	0.60	0.09
콩	35.3	19.0	240	580	9.4	0.83	0.30
현미	7.4	3.0	41	300	1.1	0.54	0.06
백미	6.5	0.4	24	147	0.4	0.12	0.03
쇠고기	16.2	27.5	5	130	2.1	0.06	0.18

4. 사천왕(四天王)

- (1) 현미 (2) 콩 (3) 멸치 (4) 무

당근, 시금치, 양파, 김, 참깨, 한국채래식 생 된장에 생 야채가 몸에 좋은 음식이다.

5. 건강에 좋은 가루보약

- (1) 생결 보리가루 30%
- (2) 생현미가루 25%
- (3) 볶은 콩가루 25%
- (4) 볶은 깻가루 25%(무공해식품)

- 땅콩, 울무, 잣, 새우(작은 종류), 마른 새우, 김, 다시마
- 복용방법 : 1식에 반공기(반홉), 1일 2~3회

6. 식초(食醋)

(1) 식초의 효능

- ① 식초는 식욕증진, 소화, 신진대사, 성장을 촉진하고 자연치유력 강화
- ② 식초는 강력한 방부제로 살균작용을 한다. 화학성분의 방부제는 심한 부작용이 일어나며 식초는 몸을 보호하면서 방부 살균작용을 한다. 식초를 먹

■ 삼위일체(三位一) 건강법(健康法)

으면 청혈(淸血) 혈액순환을 촉진하여 모든 병을 치료 예방한다.

- ③ 식초는 흡수하기 쉬운 양질의 영양분을 공급하여 근육과 뼈를 탄력있게 한다.
- ④ 식초의 주성분인 “초산”은 스트레스를 해소하므로 현대인의 구세주다.
- ⑤ 식초는 어혈(瘀血-피가 탁해서 혈액순환부진으로 멍치게 되는 것)을 해소한다.
- ⑥ 식초는 위액을 촉진하고 소금량을 현저히 줄이게 한다.
- ⑦ 식초를 오래 먹으면 청혈작용으로 결석, 고지혈증, 지방간, 고혈압, 당뇨병, 현대병으로 암 등 각종 질병의 치료와 예방에 좋다.
- ⑧ 두통, 기억력 강화, 노화방지, 치매예방에 좋다.

(2) 식초(食醋)의 종류

- ① 과일식초(果實食醋) : 사과, 배, 귤, 포도, 딸기, 매실 모든 과실로 식초를 만들 수 있다.
- ② 곡물식초 : 현미, 보리, 밀, 옥수수, 조, 율무 등 모든 곡물로 식초를 만들 수 있다.

7. 초두(醋豆=식초콩)

(1) 만드는 방법

투명한 유리병에 콩(豆) 黃色, 白色, 黑色 무방함.

콩을 깨끗이 씻어 투명한 유리병에 약 2/3정도를 넣어 식초(종류는 많으나 현미식초가 좋다)가 담기도록 넣어서 약 1주일 경과되면 콩이 불어서 병에 가득 차게 되면 식초를 추가로 보충하여 10~20일 정도 경과 후 콩이 식초에 충분히 불으면 초콩으로 복용할 수 있다.

(2) 복용하는 방법

- 1일 : 2~3회
- 1회량 : 10~20개
- 생선요리 기타 식사 시 복용할 수 있음.
- 식전 복용하여 속이 쓰리면 식후 또는 식간에 복용함.

(3) 초두약효(식초콩)

공해병으로 날로 증가하는 고혈압, 당뇨병, 비만증, 신경쇠약, 각종 암, 신결석, 담결석증에 좋으며 피로회복, 식욕증진, 혈액순환촉진으로 만병에 좋다.

8. 초란(醋卵), 식초계란

(1) 만드는 방법

현미식초 1홉(한공기=약180ml) 비율로 유정란, 토종닭알 1개를 물로 깨끗이 씻어서 계란 껍질 채 넣어 3~4일 경과하면 계란 껍질이 거의 식초에 녹고 계란 얇은 껍질만 남는데 이것을 제거하고 계란 흰자위, 노란자위를 식초에 잘 섞고 다시 3~4일 두면 초란의 원액이 만들어지는데 이것을 냉장고에 넣어 조금씩 먹으면 된다. 매 식후 소주한잔 정도 약 50ml정도를 과일즙, 생야채즙에 타 먹으면 좋다.

가급적 유정란, 자연산 토종닭알에 천연 양조식초를 이용함.

(2) 초란의 효능(식초계란)

- ① 피로회복과 정력증진 촉진
- ② 각종 공해병에 좋다. 특히 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중 예방, 심근경색(心筋梗塞), 고지혈증, 신장결석, 담결석, 이뇨작용, 변비 등에 좋다.

- 삼위일체(三位一) 건강법(健康法)

9. 산소

산소는 음식을 연소시키는 필수요소. 생명을 유지하고 신선한 산소를 충분히 공급하면 각종 공해병을 치유한다. 만일 호흡이 3~5분만 중단되면 사망한다

10. 풍욕(風浴)이란

바람으로 목욕한다는 뜻이다. 햇볕을 쬐면서 면 옷을 입고 운동한다.

11. 산림욕(山林浴)

숲속이 바로 만병통치의 종합병원이다 마음이 상쾌하고 육신의 건강에 최고다. 왜냐하면 산에는 맑은 공기, 물, 일광 등 건강에 좋은 산소가 풍부하고 각종 초목이 풍기는 향기가 건강에 좋기 때문이다.

12. 햇빛

햇빛은 무병장수의 필수요건이다.

일광, 물, 공기는 모든 생물의 근원이다. 만일 태양이 없어지면 지구는 1~2일 중 동결되어 모든 생물이 사망한다.

13. 자외선의 작용효과

- (1) 신진대사를 왕성하게 하여 성장을 촉진한다.
- (2) 조혈(造血) 피를 만든다. 빈혈 환자에 좋다.
- (3) 우리 몸에 비타민D를 만든다. 몸 속에 비타민D가 없으면 칼슘과 인(磷)의 대사가 안되어 건강을 위협받으며 감기에 잘 걸린다.
- (4) 햇빛은 살균력이 강하다. 만일 햇빛이 없으면 병원균이 번식한다.
- (5) 자외선은 혈압을 내리는 작용을 한다. (혈관을 확장시키고 혈액순환을 촉진시킨다)
- (6) 자외선은 발모(發毛)작용을 한다.

- (7) 야채를 재배할 때 햇빛을 받고 자란 것이 그늘진 데에서 자란 것보다 중량이 배 이상이다.
- (8) 닭도 하루 10분씩 10주간 쪄이면 알을 곱으로 낳는다.
- (9) 사람이 기거하는 안방에는 햇빛이 비쳐야 한다. 남북쪽 창문이 바람이 잘 통하도록 하고 인공난방보다 햇빛이 잘 드는 것이 좋다.

이상으로 삼위일체(三位一體) 건강법(健康法)은 현대문명의 부산물로 인하여 비만증, 피로가 심하고 공해병인 고혈압, 당뇨병, 심장, 간장, 대장암 등 악성질병은 서양의학의 한계가 드러나고 값비싼 약을 복용해도 삼위일체 건강요법을 준수하지 않으면 완치할 수 없어 사경에 이르러 몸에 쌓인 독소를 단식(斷食)하고 현미, 잡곡, 당근, 양파, 김, 다시마, 채래용 된장, 생야채, 초두(식초콩), 초란(식초계란), 풍육, 햇빛육, 적절한 운동으로 건강을 회복한 수많은 환자의 투병으로 확인된 사실임을 명심하여 질병의 예방과 치료에 참고되시기 바랍니다.

(금산한약방 대구광역시 중구 대신동 115-7 ☎ 053)257-0771)