

살 찌신, 혹시 밀가루에 중독되지 않았나요?

밀가루 음식을 유난히 좋아하는 사람들이 있다. 과연 이들이 밀가루 음식을 좋아하는 이유는 무엇일까? 만약 당신이 밀가루 음식을 남들보다 유난히 좋아한다면 밀가루 중독을 한번 의심해 봐야 한다. 밀가루가 무슨 마약도 아니고, 담배도 아닌데 무슨 중독이냐고 묻겠지만 밀가루는 분명 중독성이 강하면서 우리 몸에 유해하며 살을 찌우는 식품이기도 하다.

※이의준 박사(뿌리한의의원 원장) 참고서 비만제로(느낌이 있는 책)

장내에서 마약성분으로 변하는 밀가루는 비만의 한 원인

밀가루 속에 들어 있는 글루텐(Gluten)이라는 단백질 성분이 장내 세균에 의해 분해되면 '에소루핀(Exorphine)'이라는 마약 성분으로 변한다. 그러니까 밀가루는 얼마든지 뇌에 작용해 탐닉현상을 일으킬 수 있는 것이다. 만약 당신이 밀가루 음식을 아주 좋아한다면 밀가루 중독을 한번 의심해 봐야 한다.

밀가루는 비만의 여러 원인 중 하나이다. 밀가루는 GI지수, 당 지수가 높아 혈당이 빠르게 치솟아 살이 쉽게 찐다. 그래서 당뇨병자들이 밀가루 음식을 꺼려하기도 한다. 밀가루 음식을 먹으면 당 수치가 훨씬 높게 유지되기 때문이다.

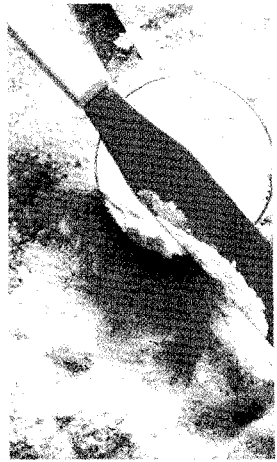
또한 식욕을 자극하고, 몸 안에 수분을 정체시켜 부종을 유발하는 밀가루는 체중을 늘리는 염분이 다량 함유되어 있고, 에소루핀은 지방의 영양대사를 교란시켜 비만의 원인이 된다.

썩지 않는 밀가루의 유해성은 바로 농약

밀가루는 자연에서 나는 곡물로 만들어지기 때문에 해롭지 않다고 생각하는 경우가 많다. 하지만 사실은 정반대이다. 밀가루는 농약, 방부제, 살충제 등이 범벅된 독소가루이다. 밀가루가 독소가루인 이유는 밀가루를 만드는 밀을 전적으로 수입에 의존하고 있기 때문이다. 우리나라의 최대 밀 수입국은 미국이다. 밀고 먼 나라 미국에서 밀이 배에 실려 우리나라에 들어오기까지는 서너달의 시간이 걸린다. 서너달의 시간 동안 밀이 썩지도 않고 벌레 하나 먹지 않은 상태로 수입이 되는데 이

는 수확 후 농산물을 오래 보관하기 위해 유기 살충제를 뿌리기 때문이다. 유기 살충제는 농산물 속으로 단시간에 스며들고 살충 효과도 높음에도 잘 분해되지 않아 일단 뿌려지면 농산물에 오래 남는다. 오죽하면 '수입 밀가루는 쥐도 안 먹는다'는 말이 있을까.

실제로 이런 밀가루를 오랫동안 섭취하면 장 속의 유익한 균이 남아나지 않는다. 대신 칸디다(곰팡이균)가 기생하고, 이스트(효모) 감염이 발생한다. 이렇게 칸디다가 기생하고 이스트 감염이 발생하면 배가 아픈 것은 물론이고 속이 더부룩하고 가스가 차며 설사와 변비가 교대로 반복된다. 동시에 뱃속에서 꾸르륵거리는 소리도 난다. 지금 이와 같은 증상이 나타난다면 밀가루를 이젠 멀리해야 한다.



피부에도 악영향을 미치는 밀가루

밀가루 음식을 많이 먹으면 장 속에 리퀴젓증후군(Leaky gut syndrome)이 생긴다. 리퀴젓증후군이란 우리말로 풀이하면 '새는 장'이라는 뜻이다. 우리 몸의 장 점막 조직은 촘촘하게 짜여있다. 그런데 이 조직이 어떤 요인으로 인해 자극을 받으면 느슨하게 늘어져 엉성해진다. 조직이 엉성해지면 음식물이 잘게 부서지지 못한 채로 체내에 들어오고 심지어 우리 몸 속에 들어와서는 안 되는 물질까지 흡수된다. 이러한 상태가 리퀴젓증후군이다. 우리 몸에 들어와서는 안 되는 물질까지 들어오기 때문에 간의 해독능력이 저하되고, 결국 그 독소가 피부로 배출되어 여드름과 같은 염증을 유발한다. 여드름으로 고생하고 있다면, 특히 볼에 여드름이 심하다면 밀가루 중독은 아닌지 의심해봐야 한다.

모발영혈검사 결과 마그네슘이 부족하다면 마그네슘을 충분히 섭취해야 한다. 밀가루와 같은 탄수화물이 자주 당기는 것은 전형적인 마그네슘 부족현상이다

간과 장의 독소배출에 좋은 효소욕

밀가루에 중독되어 독소를 유발할 우려가 높은 식습관으로 인해 살이 쪼는 경우에 간과 장의 해독은 필수이다. 특히 다이어트에 성공하려면 가장 큰 타격을 받는 간과 장을 해독해야 한다. 이곳에 독소가 쌓이면 몸속의 지방, 영양소가 잘 연소되지 않아 살이 쉽게 빠지지 않고 요요현상도 잘 일어난다. 그러므로 간과 장을 해독한 후에 다이어트를 하는 것이 성공적인 다이어트로 이어진다.

밀가루로 인한 독소를 배출하는데 있어서 효과적인 방법은 효소욕이다. 효소욕은 세포를 활성화시키고, 중금속, 발암물질, 농약 등의 독소 제거에 뛰어난 효과가 있다. 효소욕이란 전통적인 온열찜질 방법의 하나로, 수백 개의 식물성 천연 효소가 함유된 유기농 쌀겨와 한방 약초를 몸에 이로운 미생물과 잘 섞어 발효시켜 만든 효소에 얼굴을 제외한 온몸을 묻어간, 장을 비롯한 몸속의 노폐물을 배출시키는 것이다. 밀가루 음식은 건강을 해치고 비만의 원인이 되는 몸에 해로운 음식이다. 그러므로 자기 몸을 진정으로 아끼고 사랑한다면 밀가루 음식을 먹지 말아야 한다. 입에 달콤한 음식은 삶을 고통스럽게 만들 뿐이다. ㉞

은 사우나, 찜질방과 이렇게 다르다

효소욕을 시행하면 사우나나 한증막, 찜질방과는 달리 끈적끈적한 땀을 흘린다. 이는 몸속 노폐물이 땀과 함께 배출되는 자연스러운 현상이다. 즉 사우나, 한증막, 찜질방에서 흘리는 땀은 니트륨 성분이 대부분이지만 효소욕을 할 때 흘리는 땀은 땀은 중금속, 발암물질 등의 독소물질이 주 성분이라는 것이다.

효소욕을 하고 나면 세포의 기능이 활발해지고 부교감 신경이 깨어나기 때문에 온몸에 두루두루 좋다. 피부미용은 물론 산후조리, 갱년기 장애, 혈액순환 장애, 아토피성 피부염을 개선하고 독소배출, 성인병 예방, 성인병으로 인한 합병증 관리에도 탁월한 효과가 있다.