

이젠 해독(Detoxification)이다 - 장(腸)

## 쾌변(快便)해야 장수한다

우리 옛말에 밥 잘 먹고, 잠 잘 자고, 변 잘 보면 병이 없다는 말이 있다. 다시 말하자면 쾌식(快食), 쾌면(快眠), 쾌변(快便)의 3 쾌(三快)를 하면 장수 한다는 말이다.

그런데 이 중에서도 쾌변은 매우 중요해서 쾌변을 하게 되면 막힌 경락이 뚫어져서 기와 혈액을 잘 돌게하니 자율 신경기능이 제대로 작동하게 되고 수승화강(水昇火降)이 이루어져 오장육부가 제 기능을 하게 된다고 한다. 게다가 숙변이 싹 빠져나가 장과 혈액 속에 있던 독이 제거되면 백가지 병이 한꺼번에 낫게 된다는 것은 오랜 동양의학의 원리이자 우리네 삶의 지혜이기도 하다.

숙변은 우리가 음식을 섭취한 것이 완전히 배출되지 못하고 장벽에 찌꺼기로 남아 쌓이는 것인데 사람에 따라 그 양의 차이는 있지만 대부분의 사람들이 6~10 파운드의 숙변을 담고 산다고 한다. 그래서 이 숙변을 제거하면 3 독이 제거되는데 음식독, 물독, 혈액독이 그것이다.

## 천연매실을 이용한 '다이어트 플럼' 변비, 숙변제거로 자연스런 미용효과

실제로 변비로 고생하는 사람은 생각보다 많다고 한다. 남에게 쉽게 이야기 하기 어렵고 아주 고질적인 경우가 아니면 좀 불편하다는 식으로 지나치다 보니 만성변비가 건강에 미치는 폐해는 대단히 크다.

특히 변비로 고생하는 사람들은 쾌변에 좋다는 수 많은 방법을 사용하고 병원을 찾기도 하지만 대부분의 변비약이 체내의 수분까지 배출하게 해서 탈수현상을 일으키고 기력을 소진시키는 까닭에 많은 변비 환자들이 마땅한 대안을 찾지 못하고 있는 현실이다. 그런데 지난 2008 년 천연매실을 숙성하여 생약성분으로 제조한 '다이어트 플럼'이라는 아주 독특한 상품이 출시되어서 그야말로 2008 년의 '대히트 상품'이 되었다.

## 꽃감처럼 새콤 달콤한 천연매실

'다이어트 플럼(Diet Plum)'은 꽃감처럼 새콤 달콤해서 남녀노소를 불문하고 누구에게라도 잘 맞는 제품인데 배변시 탈수현상이 전혀 없이 쾌변할 수 있도록 천연 매실로 만든 기능성 건강식품이다. 다이어트 플럼을 복용하면 대부분의 사람들이 6~8 시간 이후에 화장실을 가게 되는데 이 제품 섭취 초기에는 하루에도 화장실을 여러번 가야할 만큼 변의 양이 많아지게 된다.

변비로 고생한 사람들 중에는 '다이어트 플럼'이 인생을 바꾸어 주었다고 말하는 사람이 적지 않다. 화장실 가는 것이 겁나기만 했던 매일매일이 즐겁고 행복한 시간이 되었다는 것이다. 무엇보다도 아무리 먹고 싶은 음식이 있어도 화장실 걱정 때문에 먹지 못했던 것들을 마음 놓고 먹을 수 있게 되었다는 것이 가장 행복한 일이라고 말한다.

## 속변.독소 제거로 6~10 파운드 감량

다이어트 플럼의 가장 큰 효과는 장내에 든 찌꺼기를 완전하게 제거해 줌으로써 몸 안에 쌓여 있던 각종 노폐물을 체외로 배설하게 함으로써 독소를 제거하여 건강하고 편한 몸을 만들어 준다는 것이다.

다이어트 플럼은 꾸준히 복용하면서 속변이 제거되고 자연스럽게 6~10 파운드가 감량이 된다. 당연히 뱃살도 들어가게 되고 식사 조절을 잘 하고 운동을 함께 하면 훨씬 더 좋은 체중 감량 효과도 볼 수 있다.

게다가 이러한 체내의 독소제거는 자연스럽게 피부를 윤택하게 해주기 때문에 보다 건강미를 가진 피부로 가꾸어 준다.



## 여행갈 때도 필수품인 다이어트 플럼

다이어트 플럼은 잠자리를 바꾸면 변 보기가 편하지 않은 사람들에게도 여행 시 필수품으로 자리를 잡고 있다고 한다. 평소에는 화장실 가는 것이 별 문제가 없는 사람도 여행이나 잠자리가 바뀌면 웬지 모르게 긴장되고 화장실을 가지 못해서 고통받는 사람들이 많이 있는데 이들에게도 다이어트 플럼은 희소식이다.

### 다이어트 플럼 이렇게 복용하면 좋다

- 일반적으로 다이어트 플럼은 취침전에 한 알을 먹는다. 이때 씨에 붙어있는 과육까지 알뜰하게 빨아먹고 씨는 뱉는다.
- 대개 6 시간 전후에 화장실에 가게 되기 때문에 직장이 있거나 약속이 있는 사람은 미리 그런 시간을 잘 조절하는 것이 좋다.
- 사람에 따라서 복용 초기에 배가 많이 아플수도 있는데 이런 경우는 대개 체질적으로 과민한 경우이다. 이때는 반 알 정도로 양을 줄여서 복용하면 좋다. 어린이의 경우에도 양을 줄여서 과육 부분만 먹게해도 좋다.
- 체중 감량을 원하는 경우에는 하루 1~2 알을 지속적으로 복용하는 것이 좋다.
- 평소 화장실 가는것이 불편하지 않은 사람도 육식을 한 날은 한 알 정도 복용하면 장내에 기름 찌꺼기를 몰고 나와서 건강에 도움을 주고 몸이 가벼워 진다.

The information provided on this document is intended for your general knowledge only and is not a substitute for professional medical advice or treatment for specific medical conditions. Always seek the advice of your physician or other qualified health care provider with any questions you may have regarding a medical condition. The information on this document is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Copyright© Living Forest, Inc. 2005-2009, All rights reserved