

### 3. 건강의 묘약, 물

프랑스 루르드 샘물을 마시기 위하여 매해 수만 명의 환자들이 찾아온다. 세계 제 2차 대전시 부상병들이 찾아와 이 샘물로 치유되어 두고 간 목발이나 의족들이 입구에 상당수 걸려 있다.

동의보감에도 물을 6가지로 분류하여 치료에 따라 분류하여 사용해야 한다고 수록되어 있다. 단순한 음료인 물이 아니고, 질병 치유를 위한 물의 신비를 과학적으로 분석해 본다.

[http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1248142\\_941.html](http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1248142_941.html)

#### 1) 치유되는 물의 효능

물은 우리 몸의 2/3를 차지하는 있는 만큼 우리 건강에 중요한 물질이다.

일급 수질로 판정되는 물은 깨끗하고 건강에 좋은 무기질 이온이 많은 것으로 나타난다.

당뇨나 만성변비를 물로 치유한 사례도 많다.

루르드 샘물로 치유된 첫 사례는 신장암이 치료된 것인데, 이 샘물의 게르마늄 성분이 항암작용을 한다고 주장한다.

일본 '새로운 물 연구회' 하야시 박사, 시라하따 교수, 그리고 전무식 박사 등 국내외 물 전문가들이 말하는 약알칼리 수, 심층수 그리고 육각수 이론 등 좋은 물의 조건과 치유 기능을 가진 물에 대해서 알아본다.

알칼리 이온수는 Ca 등 무기질이 다량 함유하고, 당뇨와 아토피에 좋다고 알려져 있다. 체내 수소이온을 감소시키고, 세포 파괴 등으로 여러 가지 질병을 유발하고 노화현상을 촉진 시키는 활성산소를 중화시켜 체내 산성을 중화시켜준다.

육각수의 구조는 인체 내의 물 구조와 유사하고, 미네랄 성분으로 이루어져 알칼리수와 같은 미네랄이 많은 물은 육각수가 되는 좋은 물이다.

해양심층수 역시 염화나트륨과 Mg과 같은 무기질 성분이 다량 포함된 pH 7-8이 되는 알칼리수로 고혈압이나 동맥경화 등의 원인이 되는 혈전현상을 감소시키고, 혈행을 개선시키는 효과가 있다.

#### 2) 하루 1.5ℓ이상의 물, 이렇게 꾸준히 마셔라!-만병을 예방할 수 있다.

우리가 먹는 물이 1.2%만 부족해도 심한 갈증을 느낀다. 그러나 현대인은 물마시기를 꺼려 만성적인 탈수증으로 부종이나 만성피로 뿐 아니라 피부건조증, 변비 등으로 체내의 수분 균형이 깨져, 이 상태가 장기간 방치될 경우 비만, 당뇨, 고혈압, 뇌졸중 등의 성인병과 암의 발생 가능성의 원인이 되기도 한다.

하루에 1.5ℓ의 물을 꾸준히 마셔서 다이어트 효과를 본 여러 사례가 있다.

아침에 일어나자마자 공복에 물을 마시면 장운동을 촉진시켜 변비예방에 좋다.

식사 전에 물을 마시면 위 운동을 자극하여 소화에 도움을 준다.  
충분한 수분섭취로 피부보습을 유지할 수 있다.

#### + 건강 검진의 첫걸음, '만성탈수 자가 진단법'

1. 하루 평균 마시는 물의 양이 3컵 이하이다.
2. 기상시 몸이 푸석푸석한 느낌이 월 7일 이상이다.
3. 피부가 거칠고 화장이 받지 않는 날이 월 7일 이상이다.
4. 일주일 평균 배변횟수가 2회 이하이다.
5. 배변시 과도하게 힘주는 경우가 3회중 1회 이상이다.

(5개 문항 중, 2개 이상이 해당되면서 만성피로, 피부 건조증, 변비 등의 증세가 있어 만성탈수의 가능성이 있다.)

#### 3) 노화를 방지하는 물

세계 장수촌과 국내 장수촌의 물을 조사한 결과 깨끗하고 미네랄 성분이 풍부하게 함유되어 있는 것으로 나타났다. 유럽 노화방지학회 회장 클로드 쇼사르가 제안하는 이색 물 처방을 알아보자.

#### 4) 과연 다른 음료로 물을 대신할 수 있는가?

카페인, 이온음료, 탄산음료의 이뇨작용 비교실험 결과 어떤 음료도 물을 대신할 수 없다는 것이 밝혀졌다. 탄산음료는 산성수라 체내조건을 더욱 산성으로 조성하여 피곤이 가중된다.

#### 5) 좋은 물이란..?

- 유해물질(중금속, 대장균, 박테리아 등의 미생물)이 없거나 기준수치 이하.
- 균형 있는 미네랄 성분 함유.
- pH 7~8 범위