

---

누구나 실천할 수 있는 생활 속의 건강법

# 화제의 건강요법 모음

---



화제의 건강요법 모음 소책자

# 목차



## 하루 10분, 건강운동법

- 1) 톡톡 건강법
- 2) 발목펌프운동
- 3) 8초 통증 마사지

## 약이되는 건강주스

- 1) 청혈주스건강법
- 2) 자연건강식해독주스

화제의 건강운동요법 모음

# 하루 10분, 건강운동법







화제의  
건강요법 1

아프지 않고, 힘들지 않고,  
효과가 즉시 나타나는 자연요법

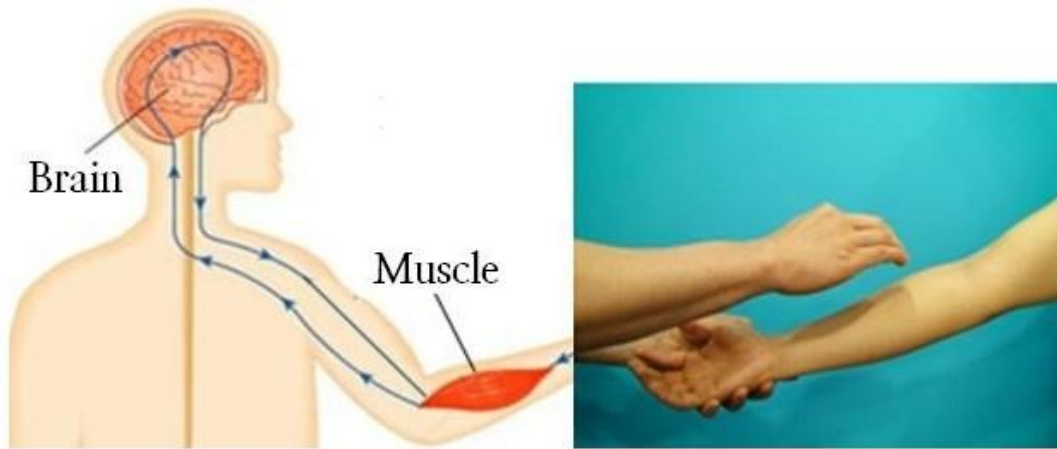
# 톡톡 건강법



▶▶ 우리 몸에는 치명적인 약점인 급소가 있듯이 건강을 소생시키는 헬스 포인트 (health point)도 존재한다는 원리에서 출발하는 자연치유 건강법.

남녀노소 누구나 딱 1분만 손끝으로 헬스 포인트를 톡톡 두드리고 지그시 눌러주는 BRT(Brain Reset Therapy)를 받으면, 아무리 극심한 통증이라 해도 금세 사라지거나 한결 편안해지고 질병 또한 몰라보게 호전된다.

# 톡톡 셀프 건강법



톡톡건강법의 원리

이렇게 톡톡톡!



다섯 손가락을 가지런히 모은 후,  
손목 스냅을 이용하여 팔을 두드리는 방식으로  
이루어지며, 이 운동법에서 가장 중요한 포인트는  
통증 있는 부위의 반대쪽을 자극하는 것 이다.



**Tip**  
보다 안정적인 헬스 포인트 자극을 위해  
다섯 손가락으로 가볍게 두드린다

## 목 · 어깨 · 허리 · 무릎 통증 잡는 톡톡 건강법

### 1. 통증 있는 부위의 반대편 팔을 표시된 순서대로

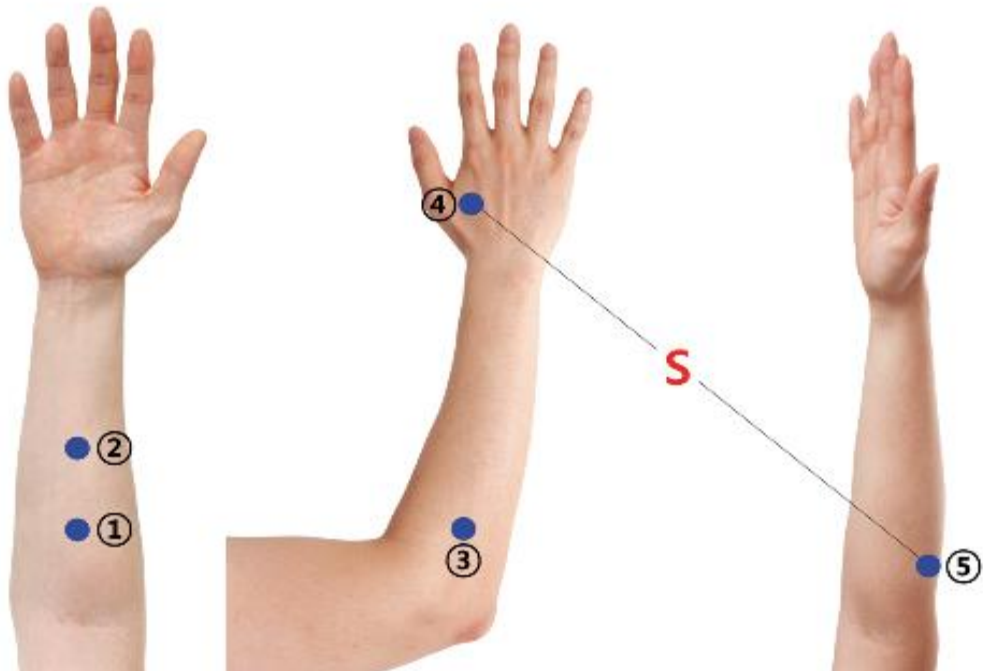
① → ② → ③ 5번씩 가볍게 톡톡 두드린다.

- ▶ 이때 두드리는 손은 다섯 손가락 끝을 가지런히 모아 손목의 스냅을 이용해 탄력이 느껴지도록 두드려 준다.

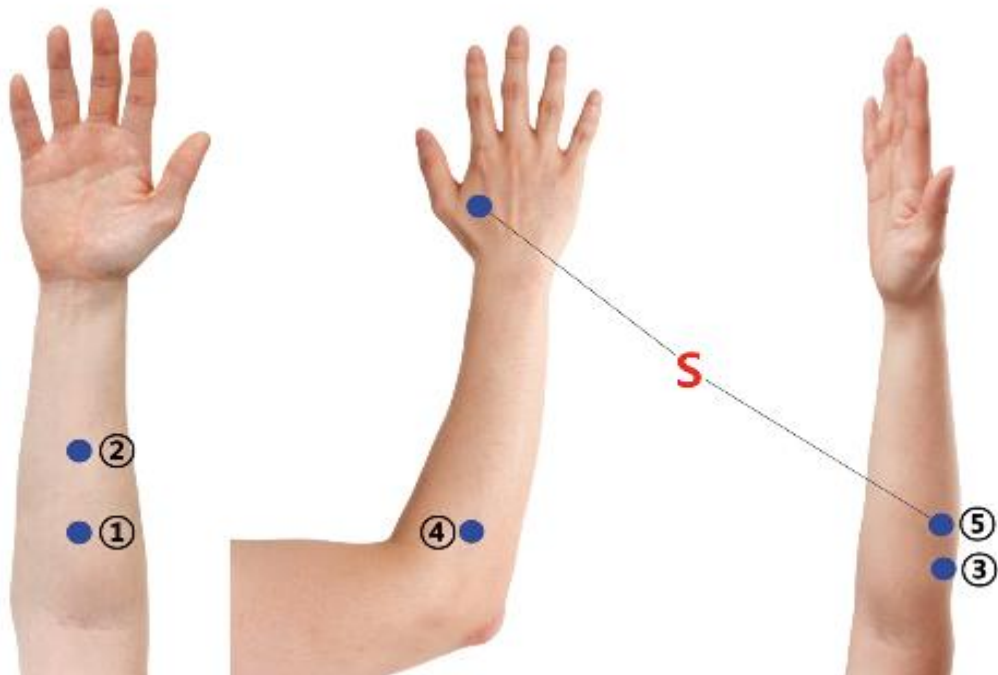
### 2. S라 표시된 ④, ⑤는 헬스포인트로 두드리지 않고 반대 편 손을 이용해 지긋이 눌러준다.

- ▶ 헬스포인트란?

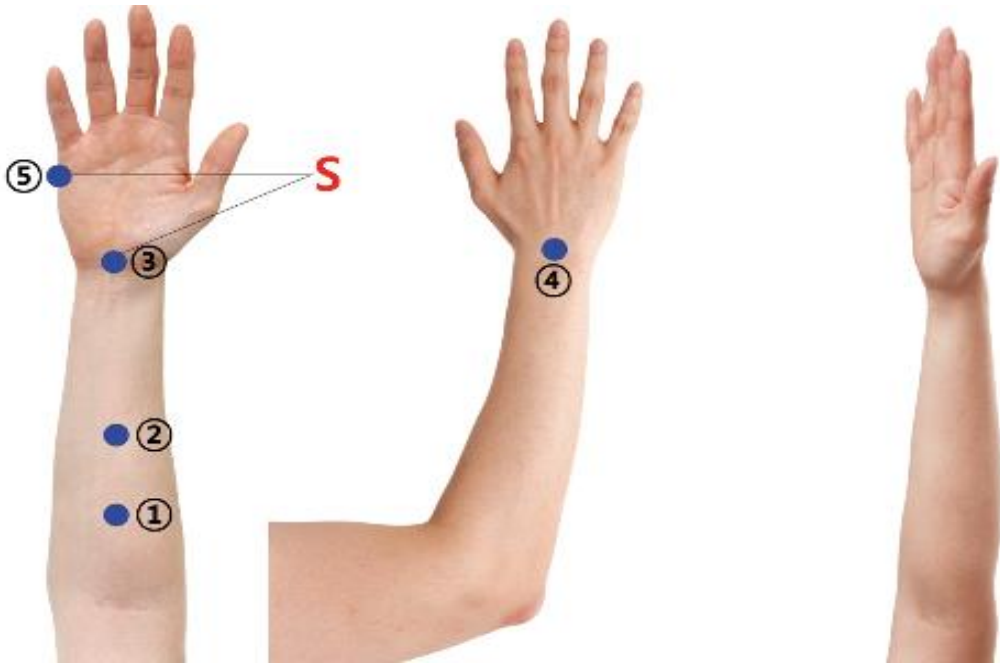
지긋이 눌러주면 우리 몸이 건강해지게 하는 또 다른 급소로  
헬스포인트에 주어진 자극은 뇌로 전달되어 몸이 아프지 않다고  
느끼게 한다.



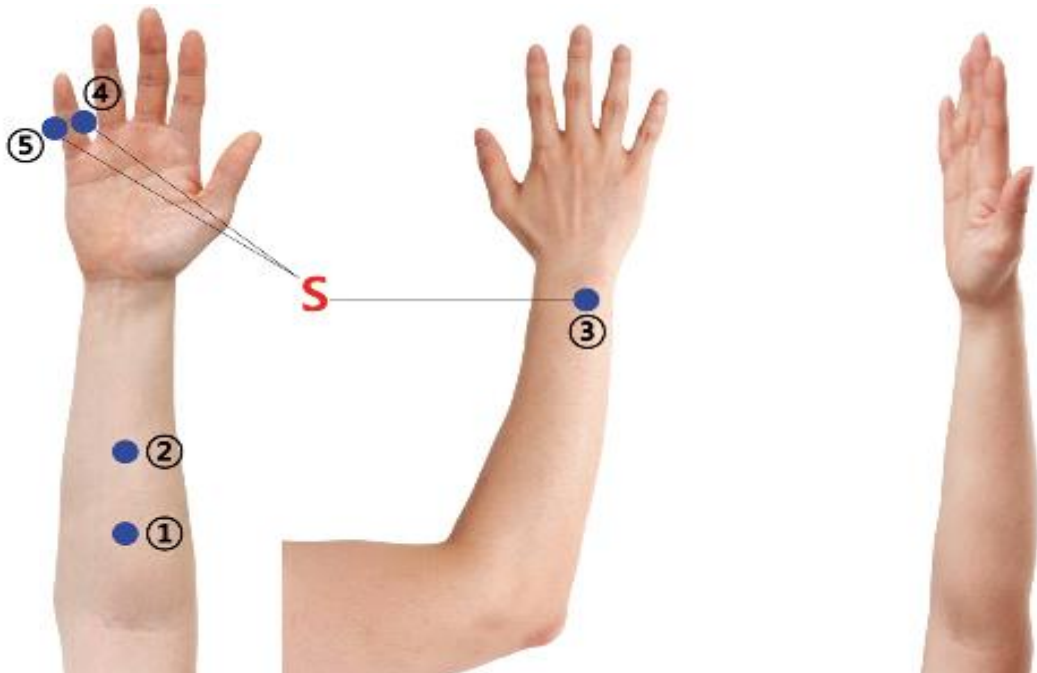
## ▲ 목 통증 잡기



## ▲ 어깨 통증 잡기



## ▲ 허리 통증 잡기



## ▲ 무릎 통증 잡기





화제의  
건강요법 **2**

하루 5분으로 고혈압 잡는 기적의 운동법

# 발목 펌프 운동



▷▶ 발은 중력과 반대방향으로 혈액을 펌프질해 혈액순환을 돕는 제2의 심장이다. 발목 펌프운동을 한마디로 말하면 혈액순환을 원활하게 하는 근펌프운동으로 발목의 혈관과 경혈점, 근육에 자극을 주어 이완과 수축의 반복으로 우리 몸의 혈액 순환을 원활하게 하고 신진대사에 도움을 주는 자연건강운동법이다.

# 발목 펌프 운동

## ✓ 준비물

목 베게, 허리받침, 딱딱한 베게,  
반원형 나무토막 등



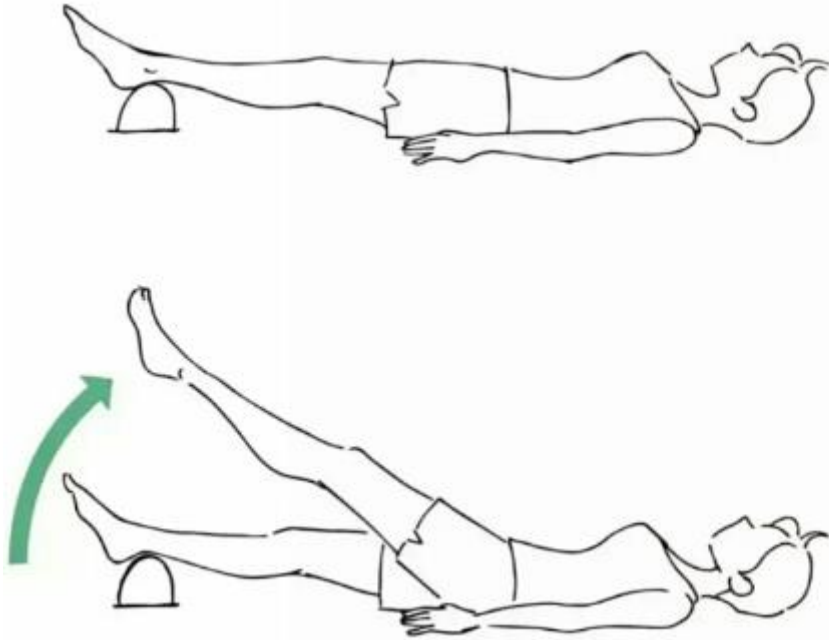
### 01 앉아서 - 발목펌프운동자세



### 02 누워서 - 발목펌프운동자세



발목펌프 운동은 특별히 운동에 취미나 소질이 없는 사람이라도 쉽게 할 수 있다. 하루 10분~20분 운동으로 1만보를 걷는 것보다 더 높은 효과가 있다고 알려진 발목펌프운동법을 제대로 배워보자.



## ✓ 발목펌프운동방법 및 주의사항

1. 아킬레스건에서 위쪽으로 4~7cm 정도의 발목 밑에 경침을 두고 눕는다.
  2. 바르게 누운 자세에서 발끝을 무릎 쪽으로 바짝 당긴다.
  3. 올릴 때는 발끝을 당기며 20~30cm 정도 올렸다가 힘을 완전히 빼고 툭 하고 떨어뜨린다.
  4. 맥박 속도와 비슷한 1초당 1회의 속도로 10회씩 번갈아 가며 하루 500회 정도 운동한다.
- ▶ 취침 전, 아침(공복)에 2회 정도 몸에 무리가 가지 않는 한도내에서 시행한다.
  - ▶ 처음 1~2주간은 적응기간으로 두고 종아리 근육이나 발목, 무릎에 무리가 가지 않도록 시간과 횟수를 점차적으로 늘려가는 것이 좋으며, 종아리가 아프다면 수건을 깔고 한다.
  - ▶ 관절에 문제가 있는 경우 10cm 정도만 들어 올린다.



내몸 하루 단 5분으로 내 몸 살리는 기적의 운동법!  
《발목 펌핑》 제대로 하는 법

TV 조선

발목 펌핑 운동 주의사항

1. 운동 기구는 반드시 아킬레스건 위에 위치
2. 10cm~20cm 부위 두드리기

본방송



본방송



본방송





화제의  
건강요법 **3**

하루 5분으로 고혈압 잡는 기적의 운동법

# 8초 통증마사지



▷▶ 발은 중력과 반대방향으로 혈액을 펌프질해 혈액순환을 돕는 제2의 심장이다. 발목 펌프운동을 한마디로 말하면 혈액순환을 원활하게 하는 근펌프운동으로 발목의 혈관과 경혈점, 근육에 자극을 주어 이완과 수축의 반복으로 우리 몸의 혈액 순환을 원활하게 하고 신진대사에 도움을 주는 자연건강운동법이다.

# 8초 통증 마사지 어깨·목 통증 잡는 스위치



▶ **천돌혈**은 양쪽 쇄골의 중간지점으로 천돌혈의 바로 옆과 쇄골아래, 쇄골위가 바로 목, 어깨 통증의 스위치로 이부분을 잘 풀어주면 안 올라가던 팔이 귀에 가깝게 붙을 수 있도록 도와줍니다. **합곡혈**도 꼭 체했을 때만 눌러주는 것이 아니라 어깨, 등, 목의 통증과 결림을 풀어주는데 효과가 매우 뛰어납니다. 특히 합곡혈의 상단은 경추, 중간은 흉추, 하단은 요추를 해결하는 스위치 역할을 합니다.

## 8초 통증 마사지 허리 통증 잡는 스위치



▶ 허리 통증을 잡는 스위치는 **승산혈** 입니다. 굉장히 중요한 부위인데요. 승산혈 자리는 종아리에 힘을 주었을 때 생기는 근육의 정중앙 부위입니다.

그곳을 눌러보면 근육안쪽에 두꺼운 힘줄이 만져지는데 거기를 지그시 누른 상태에서 원을 그리면서 아킬레스 건 방향으로 내려오면서 풀어주면 됩니다.

이 때 너무 강하게 자극해서 누르면 쥐가 나므로 강하게 자극하지 않는 것이 포인트입니다.







## 8초 짝다리 교정법

# 길이가 다른 짝다리를 교정하는 스위치





▶ 대추라는 이름은 큰 추라는 뜻으로 즉 **대추혈**은 우리 몸 기둥의 주춧돌 역할을 하는 자리입니다. 그 부위가 어긋나면 몸통과 그 이하 하지의 정렬이 다 어그러지는 자리입니다.

또 하나 재미있는 것은 대추의 다른 이름이 바로 백노(백가지 피로물질이 쌓여있는 곳, 또는 피로 물질을 담당하는 곳이라는 뜻). 대추는 인간이 기립자세를 하면서 받는 피로물질이 다 저장된 곳 이기도 해서 여기를 잘 풀어주면 백가지 피로를 풀어 줄 수 있는 자리라는 뜻입니다.

대추혈은 바로 우리 몸의 통증 잡는 스위치가 될 만한 자리이기 때문에 자주 풀어주면 몸에 좋은 곳이니 톡톡히 마사지 해주시면 좋다고 합니다



▶ 귀는 비단 척추뿐 아니라 인체 장기의 모든 부분과 연결되어 있는 인체의 축소판으로 귓바퀴는 우리 몸의 척추에 속하는 귓바퀴를 늘려주면 바로 척추의 뭉친 근육과 인대와 힘줄 같은 연부 조직의 탄력성을 회복하는 것과 같은 효과를 가집니다.

# 8초 짝다리 교정법 틀어진 고관절을 교정하는 스위치





# 틀어진 골반을 바로잡는 꼬리뼈 마사지 방법







▶ 골반이 한쪽으로 틀어지게 되면 몸은 편한 쪽으로 계속 틀어지게되면서 악순환의 연속 되는데요.. 골반이 틀어지면 척추의 밸런스도 무너져 점점 허리와 골반 등에 악영향을 주게 됩니다. 특히 치마를 입고 다리를 꼬고 앉는 여성분들 그리고 하이힐을 신는 분들 그리고 출산 이후의 여성들에게 골반의 변형이 많이 발생합니다. 그리고 치마가 자꾸 옆으로 돌아가시는 분이라면 100% 골반이 한쪽으로 틀어진 것입니다.

알려준대로 대추혈과 귀마사지로 틀어진 골반을 잡을 수 있지만 꼬리뼈까지 풀어주게되면 더 강력한효과가 나온다고합니다. 꼬리뼈는 척추의 시작점인 동시에 끝이므로 이곳이 틀어지게 되면 전체 척추에 변형이 생길 수 있고 이 말을 역으로 해석하자면 꼬리뼈를 풀어주게 되면 척추와 골반도 좋아질 수 있다는 것입니다. 꼬리가 없는 영장류에서 꼬리뼈는 없어진 꼬리의 흔적이지만, 그 기능까지 사라진 것은 아니라고 할 수 있습니다. 골반의 구조를 보면 두 다리와 연결되는 장골을 중앙에서 잡고 있는 것이 천골이고 그 끝이 꼬리뼈인데요. 꼬리뼈에는 앉거나 걸을 때 중요한 여러 근육, 힘줄, 인대가 부착하고 또한 꼬리뼈는 체중을 지탱하는 삼각대의 일부가 되기도 합니다.

그래서 우리 몸을 큰 배라고 비유하자면 꼬리뼈를 큰 배의 후미에 있는 방향타라고 할 수 있는데요. 당연히 꼬리뼈를 교정해줌으로써 꼬리뼈에 붙어있는 근육과 인대가 정상화되도록 도와주어 척추의 틀어짐을 교정 할 수도 있고요. 기능의학에서는 꼬리뼈는 우리 몸의 좌우 척추와 골반의 균형을 잡는 것 뿐 아니라 뇌신경과 척수와 뇌로 이어져 신체의 전반적인 균형을 잡는데도 중요 하게 생각합니다

화제의 건강음식요법 모음

# 약이 되는 건강주스





화제의  
건강밥상 **1**

피해독의 기적! 최고의 해독 비결

# 청혈주스건강법



▶▶ ‘청혈주스’는 몸속 독소를 배출하여 신진대사를 돕고 핏속 독소를 제거하여 피를 맑게 해주는 ‘청혈효과’가 뛰어나다. 재료를 삶지 않기 때문에 ‘효소’가 살아있다. 효소는 체내의 단백질, 비타민, 무기질 등을 충분히 공급해서 항염, 항균, 해독, 살균, 혈액정화, 소화, 흡수, 분해, 배출 작용을 한다. 우리 몸에 산소와 영양소를 공급하고, 노폐물을 제거하는 생명의 핵심적 기능을 수행하는 혈액과 그 통로인 혈관을 위해서는 하루 한잔의 청혈주스가 좋은 효과를 보일 것이다.

## 청혈주스란?

선재광 박사의 '청혈 주스'는 몸속 독소 배출은 물론, 핏속 독소를 제거해 피를 맑게 해주는 '청혈淸血 효과'가 뛰어나다고 해서 인기다. 피가 오염되면 건강에 직접적인 영향을 미치는 혈압·당·지방 등의 수치가 올라가고, 결국 질병으로까지 이어지는데, 원인은 모두 한 가지 '핏속 독소'로부터 시작된다. 청혈주스의 재료 중 '생강과 양파'는 해독 작용이 뛰어난 식품인데, 피를 맑게 하는 '청혈 효과'가 특출하다고 한다.

'청혈 주스'는 생과일과 생채소를 섞어 믹서에 갈기만 하면 완성되기 때문에 만들기도 간편하다.

'청혈 주스'를 3주간 복용하는 실험을 실시해본 결과, 살이 빠지는 것은 물론, 혈압·당·지방 등의 수치가 정상으로 돌아왔으며 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 편두통, 만성피로, 잦은 설사, 수족 냉증, 배변 장애, 불면증, 손발 저림, 심근경색, 협심증, 발기부전 등 각종 만성질환인 생활습관병들이 기적처럼 호전되기 시작했다고 한다.

'청혈 주스'는 어떤 재료든 절대로 삶지 않는다. 바로 '효소' 때문이다. 효소는 체내에 단백질, 비타민, 무기질 등을 충분히 공급해서 항염·항균, 해독·살균, 혈액 정화, 소화·흡수, 분해·배출 작용을 한다. 효소는 열을 가하면 죽어버린다. 따라서 '살아 있는 효소'를 먹기 위해서는 절대로 삶거나 뜨거운 물에 데쳐서는 안 된다.



## 청혈주스 만드는법



### 재료(2인분)

당근 2개(400g), 사과 1개(200g), 귤 1개(100g), 양파 조금(10g),  
생강 조금(10g), 물 조금(30cc)

### 만들기

- ① 당근과 사과는 깨끗이 씻어 껍질째 적당히 잘게 썬다. 사과의 씨는 버린다.
- ② 귤은 껍질을 벗긴 후 알맹이를 여러 갈래로 쪼갬다.
- ③ 양파와 생강은 깨끗이 씻어 껍질째 잘게 썰고 다진다.
- ④ 모든 재료를 한꺼번에 믹서에 넣고 물을 조금 붓는다.  
(물을 넣지 않고 갈 수 있으면 더 좋다.)
- ⑤ 마시기 편하게 큰 건더기가 없도록 갈면 완성이다.

양파나 생강 냄새에 거부감이 있다면 살짝 데치거나 삶아서 넣어도 된다. 그러나 가능한 생것으로 만들어 먹는 것이 효과가 더 좋다. 청혈주스는 주스기로 즙만 마시는 것보다는 믹서로 갈아 내용물 전체를 먹는 것이 좋다.

# 피 해독 3주 프로젝트



하루에 한두 시간 피 해독 요법 7가지를 3주 동안만 실천하면 된다.

3주는 체세포의 평균 수명에서 기인한다. 우리 몸은 3주마다 새롭게 태어나기 때문이다.

## 1. 아침에 한잔, 청혈주스를 마신다.

신진대사를 돕고, 독소를 배출할 뿐만 아니라 혈중 독소를 제거한다. 효소가 살아 있고, 식이섬유가 풍부하다.

## 2. 햇볕을 쬐며 산책한다.

피부에 닿은 햇볕은 체내에서 비타민D로 만들어지고, 비타민D는 혈압을 올리는 유전자를 억제해 혈압 상승을 막고 면역 세포를 조절해 혈관 염증이나 혈전이 생기는 것도 예방한다. 심장병과 뇌졸중 위험도 사전에 막을 수 있다. 이때 걷기가 함께 진행되기 때문에 인체는 체내에서 열을 발생시키고 이 또한 면역력 향상에 도움이 된다.

## 3. 책상에 앉아 있을 때는 고관절 벨트로 양쪽 허벅지를 묶는다.

틀어진 골반을 곧추세우고 자세를 올바르게 만들어서 몸 전체의 혈액순환을 돕는 역할을 한다.

## 4. 충분한 수면을 취하기 위해 잠들기 전 경혈과 근육 자극한다.

잠은 인체에 충분한 휴식을 주는 시간이며, 이 시간에 많은 노폐물이 배출되고 정화되는 것은 물론이거니와 피로를 해소함으로써 맑고 건강한 피를 만든다.

청혈주스를 마실 때 주의할 점이 있다. 각각의 재료들은 궁합과 효능을 따져서 만든 비율에 따른다. 욕심을 내서 양파나 생강을 너무 많이 넣거나 혹은 맛이 없다고 일부 재료를 빼게 되면 그 효과가 떨어진다.



화제의  
건강밥상 **2**

내 몸의 독소를 빼주는 건강해독법

# 자연건강식 해독주스

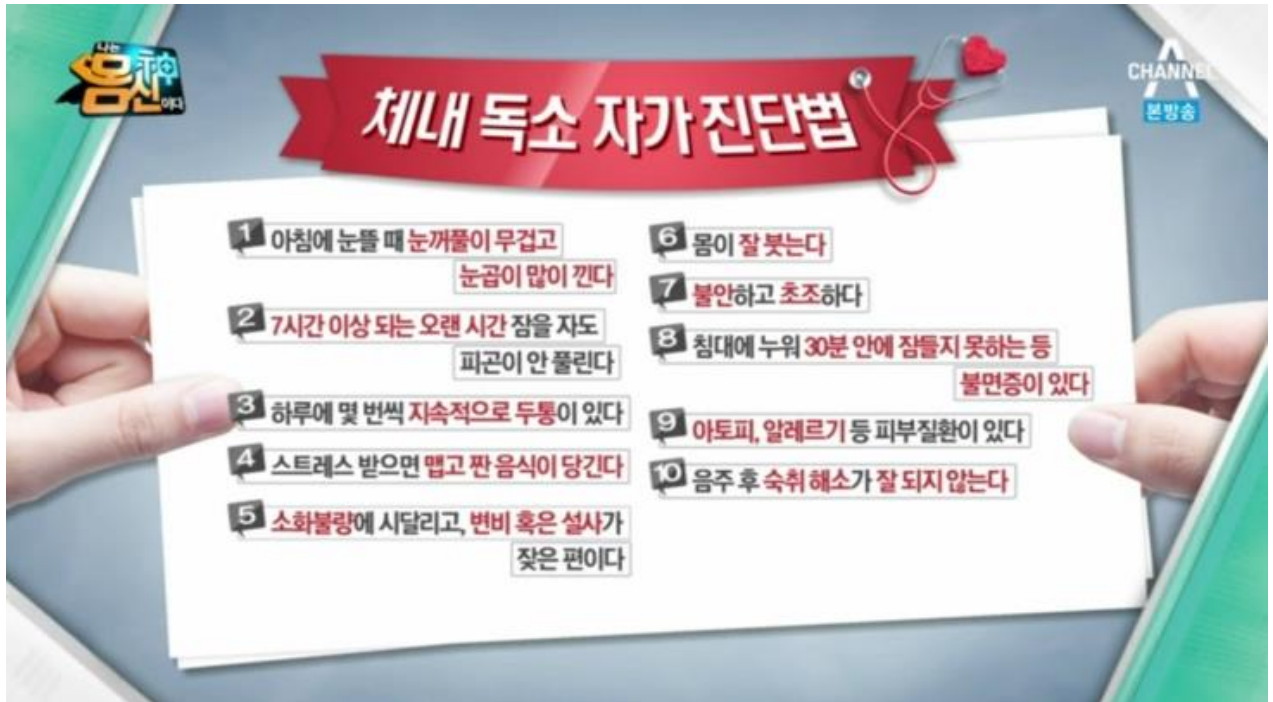


▷▶ 이만희 감독과 사별 후 만성 통증, 우울증, 공황장애로 힘든 나날을 보내던 중 자연식을 만나 건강한 삶을 되찾은 영화배우 문숙. 프로그램을 통해 문숙은 건강을 되찾게 한 자연식 중 하나인 해독 주스를 소개하였다.

체내에 축적된 독소는 '만병일독설'이라 하여 지방간, 간염, 만성피로, 변비, 아토피, 여드름, 혈액순환 장애 등 각종 합병증을 유발해 만병의 근원이 된다. 자신의 체질에 맞는 해독주스는 독소를 배출하는데 도움이 될 수 있다.



# 나의 체내 독소 상태는?



1. 아침에 눈뜰 때 눈꺼풀이 무겁고 눈곱이 많이 낀다.
2. 7시간 이상 되는 오랜 시간 잠을 자도 피곤이 안 풀린다.
3. 하루에 몇 번씩 지속적으로 두통이 있다.
4. 스트레스 받으면 맵고 짠 음식이 당긴다.
5. 소화불량에 시달리고, 변비 혹은 설사가 잦은 편이다.
6. 몸이 잘 붓는다.
7. 불안하고 초조하다.
8. 침대에 누워 30분 안에 잠들지 못하는 등 불면증이 있다.
9. 아토피, 알레르기 등 피부질환이 있다.
10. 음주 후 숙취 해소가 잘 되지 않는다.

- ✓ 1 - 3개 : 독소가 쌓여가는 초기단계
- ✓ 3 - 7개 : 독소가 이미 많이 쌓여있어 해독필요
- ✓ 7 - 10개 : 심각하게 독소가 쌓여있으므로 해독절실

# 자신의 체질에 맞는 해독을 하라!

**음식** 자연치유사 문숙의 해독건강법 - 해독 주스  
자신의 체질에 맞는 해독을 하라!

**기운이 따뜻한 사람의 특징**

1. 손, 발이 따뜻하다
2. 땀을 많이 흘린다
3. 체격이 좋고 얼굴빛이 붉다
4. 소화력이 좋다



**음식** 자연치유사 문숙의 해독건강법 - 해독 주스  
자신의 체질에 맞는 해독을 하라!

**기운이 찬 사람의 특징**

1. 손, 발이 차갑다
2. 체격이 왜소하다
3. 얼큰한 국물요리를 선호한다
4. 에어컨, 선풍기 바람을 싫어한다
5. 아랫배가 차갑다





# 자연 건강식 해독법 1

기운이  
따뜻한 사람에게  
좋은

레몬강황  
해독주스



## ▶ 레몬강황해독주스 만드는 방법

재료 : 레몬즙, 메이플시럽, 채썬생강, 고춧가루, 강황가루

1. 유리병에 채 썬 생강 두 스푼과 강황가루 한 스푼을 넣어준다.
2. 레몬즙 반 컵을 넣어준다.
3. 카이엔 고춧가루를 티스푼으로 한 스푼 넣어준다.

☞ 카이엔 고추가 없다면 청양 고춧가루를 넣으면 된다.

4. 메이플 시럽 한 스푼을 넣는다.

메이플시럽의 폴리페놀 성분은 간이 해독 작용을 할때 발생하는 간세포 손상을 막아준다.

5. 마지막으로 뜨거운 물을 가득 부어주면 완성!

뜨거운 물은 해독주스가 위와 자양서 흡수되는 걸 돕는다.





# 자연 건강식 해독법1

기운이  
찬 사람에게  
좋은

사과식초  
해독주스



## ▶ 사과식초해독주스 만드는 방법

재료 : 강황가루, 사과식초, 메이플시럽, 고춧가루, 생강가루, 채썬생강

1. 유리병에 채 썬 생강 두 스푼을 넣는다.
2. 생강가루 한 스푼, 강황가루 한 스푼을 넣어준다.
3. 카이엔 고춧가루(청양고춧가루)를 티스푼으로 한 스푼 넣어준다.
4. 메이플 시럽 한 스푼을 넣어준다.
5. 사과식초 반컵을 넣어준다.

사과식초는 사과에 풍부한 펙틴이 독소를 배출하여 몸을 깨끗이 한다.

5.뜨거운 물을 가득 부어주면 완성!

몸이 찬 사람들은 대개 소화기관이 약하므로 조금 더 약하고 부드럽게 만들어도 좋다.

누구나 실천할 수 있는 생활 속의 건강법

## 화제의 건강요법은...

고객님의 건강관리에 조금이라도 도움이 되길 바라는  
마음에서 제작한 소책자입니다.

행복한 삶을 지켜주는 소중한 건강을 위해 작은 것부터  
하나하나 실천해 나가며 삶의 질을 높이시기 바랍니다.





꽃송이네가 추천하는 건강보조식품

# 꽃송이버섯효소

꽃송이버섯 효소는 원목재배한 꽃송이버섯과 유기농으로 재배한 현미강을 혼합하여 전통방법 그대로 식물성 유산균으로 발효시킨 자연식품 입니다.

정직과 신뢰와 초심의 마음으로 임산부부터, 어린아이, 어른까지 누구나 믿고 먹을 수 있는 정성 가득한 효소를 만들기 위한 한 길만을 고집하며 좋은 원재료와 정성만을 담았습니다.

어떠한 화학첨가물 없이 전통방법 그대로 정직하게 만든 꽃송이버섯효소 발효현미버섯으로 균형 잡힌 영양분을 간편하게 섭취하시고 건강하고 행복한 삶 누리시기 바랍니다!  
지금 바로 상담 받아보세요~!





# 언론에서도 주목하는 발효현미꽃송이버섯효소



TV조선 살림9단의 만물상

## ▶ TV조선 살림9단의 만물상

▶ ▶ 다시보기

>> <https://youtu.be/87Bgi5djTfg>



MBN 천기누설 관절 튼튼 건강법

## ▶ MBN 천기누설

▶ ▶ 다시보기

>> <https://youtu.be/574y4rq-xMQ>



MBC 생방송 오늘의 아침 발효현미버섯

## ▶ MBC 생방송 오늘아침

▶ ▶ 다시보기

>> [https://youtu.be/UqRIjSOcp\\_8](https://youtu.be/UqRIjSOcp_8)

# 꽃송이버섯 효소 생산공정

꽃송이버섯 효소는 정직한 재료만을 사용하여  
정성스러운 수제공정을 통해 만들어집니다.





# 믿을 수 있는 100% 국내생산

꽃송이버섯 효소는 100% 국내산 원목재배 꽃송이버섯과 유기농으로 재배한 현미강(쌀눈, 쌀겨)을 사용하여 햇썰(HACCP) 시스템에서 기계가 아닌 손으로 직접 빻어내고 있는 정직하고 정성가득한 식품입니다.





# 누구나 믿고 먹을 수 있는 건강식품!

가족을 위하여 정성을 가득 담아 만들어먹던 꽃송이버섯 효소!

이제는 지역사회와 KBS탤런트 분들의 건강을 책임지고 있습니다.



▲ 지역사회복지공동체의 건강과 행복을 위해 꽃송이버섯효소를 지원하고 있습니다.



▲ KBS탤런트실공식지정 건강식품으로 KBS탤런트 분들의 건강에 도움을 드리고 있습니다.



**발효현미버섯**으로  
모두들 건강하고  
행복한 삶 누리세요!

꽃송이버섯호스, 발효현미버섯 알아보기



▶▶ 직영 쇼핑몰 : <http://www.mjpapa.com>

▶▶ 네이버 쇼핑몰 : <http://www.mjpapa365.com>

▶▶ 효소 홈페이지 : <http://me2.do/xBbltptv>

▶▶ 상담문의 : HP 010-9040-6067