커피관장

'커피로 관장을 한다'고 하면 우선
그 의외성에 놀라는 사람이 많을 것이다.
이 커피 관장은 독일계 미국인 의사인
막스 거슨(Max Gerson)이 제창한
거슨요법의 한 가지로 60년여년 이상 되는
오랜 역사를 가진 치료법이다.

김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr

커피관장의 개요 및 역사

1. 커피 관장의 개요

인체는 정상적으로 치유 기능을 갖고 있어서 세균 침입에 대한 면역이 있으며 치유 염증을 일으키고 부서진 뼈와 피부를 고쳐 내고, 독을 배설할 수 있다. 만성 질병에 걸리면 이러한 방어 능력 이 상실되거나 손상을 입는다. 치유력의 상실은 정상적인 미네랄의 상실, 중요한 기관들의 중독, 소화와 배설의 불완전 등 여러 가지 기능 부전 때문에 일어난다. 치유력을 되살리기 위해 환자에게 처음부터 꾸준히 할 일은 인체의 제독, 특히 간과 혈류속의 독소(Free radicals)에 대한 제독이다. 커피 관장이 제독의 중요한 방법이다.

2. 커피관장의 역사

세계 1차 대전 중 독일의 간호사들이 진통제가 부족한 상태에서 부상병에게 커피를 관장액에 부어 관장을 한 결과 환자들의 고통이 멈추어지는 것을 보았다. 이 이야기를 들은 괴팅겐 의과대학의 교수들이 실험동물의 직장에 커피를 부어 넣었더니 담관이 열리고 담액의 분출이 증가됨을 보았다. 유명한 막스 거슨 박사가 이 보고서를 읽고서 그것이 뛰어난 방법이라고 느껴서 커피관장을 실시하게 되었다.

막스 거슨 박사는 1881년 독일에서 태어나 뮌헨대학병원 결핵전문부 부장을 지냈고, 1933년미국으로 건너가 뉴욕에서 의사 면허를 취득하고, 그 뒤 20년에 걸쳐 말기 암 환자의 치료에 노력한 의사다. 막스 거슨 박사는 독자적인 식사 요법과 커피관장을 축으로 하는 거슨요법으로 말기 암 환자의 치료에 성공, 많은 환자를 구해낸 인물이다.

막스 거슨 박사가 체창한 거슨요법의 식사요법은 주로 야채와 정제하지 않은 곡물, 고구마류, 콩류를 많이 먹고, 동물성 지방은 줄이며 필수불포화 지방산을 많이 함유한 기름을 섭취하는 방식을 축으로 하고 있다.

이 식사요법과 함께 거슨요법의 또 하나의 축인 커피관장은 장 전체의 움직임을 정상으로 돌려 놓아 간의 활동을 좋게 만들어 몸의 해독을 철저하게 해준다.

유명한 멕시코 오아시스 대체의학의 막스 거슨 박사의 보고서에 의하면, 모든 성인병이 부족과 과잉이라고 보았는데 부족한 것은 유기농으로 재배한 녹즙을 마시면 극복이 되었다. 그러나 녹즙을 마시면 조직에 쌓여있던 독이 혈액으로 스며들게 된다. 이들 독은 간에 의하여 걸러져야 하는데 그렇게 되면 간이 독으로 인하여 부담을 입게 된다. 막스 거슨 박사는 인체가 즉시 독을 배설시킬 수 있도록 도움을 주기 위해 커피관장을 적극적으로 활용하여 10여 년간 연구하여 성공을 거두었다.

또한 막스 거슨의 사망 후 그의 셋째 딸 샬렛 거슨에 의해 “AlternativeMedicine GERSON THERAPY”가 전수되어 각종 암 및 당뇨. 중풍. 간경화 등의 난치병을 치료해 오고 있다.

샬렛 거슨이 운영하는 Gerson Institute는 미국 내 2곳, 멕시코 1곳에 자체 병원이 있으며 의사. 약사들의 교육도 진행하고 있다.

그렇다면 커피 관장은 어떻게 간의 해독을 돕는 역할을 할까?

커피관장의 좋은 점

우리가 입을 통해 먹은 음식은 위를 거쳐 소장에서 소화, 흡수되어 문맥이라는 커다란 정맥을 통해 간의로 운반된다.

간은 음식물의 영양물과 함께 장에서 흡수된 독소나 노폐물을 처리한다. 간은 전신에서 발생하는 독소나 노폐물을 해독 처리하는 ㅜ우리 몸의 가장 중요한 정화 공장이라고 할 수 있는 존재로 실로 많은 물질의 해독을 하고 있다.

간은 장의 나쁜 균에 의해 만들어져 장벽을 통해 흡수 되어 혈액 안으로 들어온 많은 독소, 약품, 알콜, 식품첨가물 색소 등 거의 모든 독성 물질을 해독시킨다.

간은 이들 독소와 노폐물을 해독 중화 정화 처리하여 간 내의 작은 담관으로 배출시킨다. 이때 독소와 노폐물의 배출에 도움이 되는 것이 커피에 함유되어 있는 카페인과 티오브로민, 티오필린이라는 성분이다. 이들은 혈관과 담관을 확장시켜 독성 물질의 제거를 증가시킨다. 게다가 장을 통해 흡수된 물의 일부는 직접 간으로 들어가 담즙을 희석하고 담즙의 흐름을 증가시킨다. 이들 독소와 노폐물은 담즙과 함께 십이지장으로 나와 결국 변으로 배설된다.

변비나 숙변 때문에 장내의 환경이 나빠지면 독소들이 대량으로 발생한다. 더욱이 활성산소(노화와 암의 원인)도 발생하므로 간이 처리해야 할 부담은 상당히 커진다. 오랜 동안 과도한 부담을 주게 되면 몸의 가장 중요한 장기인 간도 활동이 쇄퇴되어 간의 기능이 저하되는 것은 당연하다. 따라서 섭취한 음식물은 늦어도 24시간 이내에 변으로 순조롭게 배설되지 않으면 안된다.

언뜻 보기에는 관계가 없어 보이는 장과 간이 이렇게 밀접한 연관이 있다. 바로 이 장과 간의 기능 저하가 만병의 원인이 된다. 설령 현재 질병에 걸리지 않았다고 해도 간기능의 저하는 두통, 거친피부, 비만, 여드름, 나른함, 어깨결림, 요통, 만성피로 등의 증상을 불러 일으킨다.

간의 활동이 나빠지면 대장에서 흡수된 독성 물질과 유독가스를 완전히 해독 할 수 없게 된다. 그렇게 되면 혈액 속 까지 이들이 돌아다녀 혈액을 오염시키고 혈액의 흐름이나 임파선의 흐름을 나쁘게 만든다.

이렇게 되면 결국 몸의 모든 활동이 저하되고 신진대사가 잘 되지 않아 대장의 병 뿐만 아니라 고혈압 당뇨 류머티스관절염 등의 질병, 각종 암등을 불러 오게 된다.

간의 기능을 막기 위해서는 대장의 변이 남이 있지 않게 하고 간의 부담을 덜어 주는 것이 중요하다. 그래서 변을 배설시키고 독소의 배출을 촉진시키는 커피관장이 효과가 있단느 것이다.

[커피관장의 좋은 점]

1) 신진대사의 과정에 발생된 유해물질을 소변을 통해 배출할 수 있다.
담관을 열어주고 담즙분비를 촉진시키며 산성, 유해물질을 씻어내려 배출하며 가세포의 활동을 도와 유해물질을 소변으로 배출한다.

2) 통증을 완화시킬 수 있다.
통증이 심한 환자에게 커피관장을 시킨 결과 통증이 줄어들어 진통제의 양을 줄이거나 먹지 않아도 되게 한다. - 통증발생 초기의 암환자.

3) 활성산소를 방광으로 배출한다.
커피 중 palmitates가 간 중의 glutathione-S-tranferase를 자극해서 혈류 중 많은 Free radicals을 전자친화성 활성산소와 결합하여 방광으로 배출한다.

4) 복수를 완화시키는데 도움이 된다.
커피관장을 하루 2~3회씩 실시한다.
커피관장은 복수의 완화에 도움이 되며 생두에는 칼륨이 풍부하여 장으로부터 칼륨의 흡수로 복수에 관련한 항상성을 유지하는데 필요한 기능을 한다.
복수가 발생하였을 경우 짜게 먹지 말아야 한며 단백질의 섭취는 식물성단백질을 섭취하는 것이 좋다.

5) 장 청소와 배변개선
관장을 통해 대장을 청소하여 주기 때문에 장내의 독소가 정맥을 타고 역류를 막아주며 통증 완화제 상시복용 시에 장운동의 무력화로 발생하는 변비의 통변의 방법으로도 용이하다. 장 기능 이상이나 관장의 의지성에 의해 관장하는 경우는 반드시 상담을 통해 문제를 해결하는 것이 좋다.

주요내용 출처-maxGerson Institute(메르린튼병원-샬롯거슨)

커피관장법

1) 잘게 부순 원두커피 3 큰 술(또는 볶은 원두커피 2 큰 술과 생 원두 1 큰 술)을 물 1.2L에 넣어 강한 불로 끓기 시작하면 약한 불로 약 20분 정도 충분히 우린다. (해독요법 통증완화에는 볶은 원두3 큰 술과 생 원두 1 큰 술)

2) 찌꺼기를 광목천(또는 거즈)에 걸러낸 다음 체온보다 약간 따뜻하게 식힌 약43℃ 정도의 커피 액을 관장 통에 넣고 사용한다.

3) 관장을 효과 있게 하려면 오른쪽 모로 눕고 양쪽 다리는 배로 끌어당긴다.

4) 관장기의 항문의 삽입 부분을 수용성 젤, 바세린이나 올리브유, Vit.E 오일로 발라 항문에 상처가 나지 않게 한다. 가능하면 수용성 젤을 사용하는 것이 관장 후 상쾌함을 얻을 수 있다.

5) 관장을 시작한 후 커피 물은 약 10~20분간 대장 속에 들어 있게 참아야 한다. (억지로 참지 말고 조금씩 참는 시간을 늘려나간다.)

6)배변을 한다.

※ 관장 시 자세는 옆(오른쪽)으로 누워야 하며 커피 액이 충분히 잘 들어가도록 하기위해 양쪽 다리를 배로 끌어당겨야 한다. 펌프식 관장기는 환자 자신의 상태에 맞게 천천히 눌러주며, 관장 시 사용하는 오일이나 바세린이 없을 경우 바디오일이나 순한 로션을 사용한다. 관장용 젤은 수용성 젤로 사용 후 미끌미끌 한 것도 없고 깨끗하게 하용하실 수 있다.

해독요법, 다이어트의 방법으로 사용하는 경우는 20-30cm정도 삽입하여 커피 액이 장관에 충분히 들어 갈수 있게 해야 한다.(삽입의 기준은 키 150~180cm)

참고로 아이들의 경우 나이에 따라 커피 액을 조정하고 거동을 할 수 없는 환자의 경우는 최초 300ml부터 시작하여 환자가 불편해 하지 않으면 그 양을 늘려 1회 1000ml까지 증가시킨다. 500ml이하의 관장을 하게 되는 경우에는 1일 2회로 관장을 하면 된다.

횟수

횟수는 해독요법으로는 일반적으로 1일 1회 자기 나이 수만큼 하는 것이 좋다. 하지만 통증이 심하여 견디기가 어려울 때 통증의 발생 1시간 전에 관장을 하여 주면 통증이 가라앉는다. 따라서 관장하는 횟수와 시간간격은 환자의 상태에 따라 조절한다.

습관성에 대하여

장기간 커피관장을 해도 장에 이상이 생기지는 않는다. 하지만 커피관장에 익숙해지면 배변이 상쾌해 지고 기분이 좋아지기 때문에 심적으로 그만두기 힘든 경우도 있지만, 변비 및 비만이 해소되어 일반적으로 관장을 그만두고 1~2일 째에는 통상적인 배변이 이루어지게 된다.

커피관장과 함께 바른 식생활을 하면서 물을 충분히 섭취한다면 2~3개월 후에는 변비가 개선된다. 자연스럽게 배변이 가능 해 지면 그것을 계기로 그만두면 된다.

변비는 2~3개월, 비만의 경우에는 일반적으로 3~6개월 정도가 소요되며 암 환자나 난치병의 경우에는 병이 모두 치료될 때까지 시행하는 것이 좋다.

관장은 평생 동안 필요할 때 적적히 사용하면 장과 간이 튼튼해지고 변비와 숙변 그리고 비만을 해결 할 수 있다.

한편 커피관장을 2~3년 이상 계속하고 있는 사람의 대장을 내시경으로 검사한 결과 관장에 의한 악영향은 전혀 찾아볼 수 없었고 장이 매우 개선된 것을 확인할 수 있었다.

커피관장의 효과

1. 간의 활동을 개선시켜 몸의 컨디션이 좋아진다.
2. 변비를 개선하고, 좋은균을 증가시켜 장내세균의 균형을 좋게한다.
3. 비만인 사람은 신진대사가 좋아져 다이어트의 효과가 있다.
4. 혈류와 임파선의 흐름이 좋아지고 피부미용에 효과가 있으며 피부병도 개선한다.

5. 아토피성 피부염이나 두드러기 등 알레르기 증상이 개선된다.
6. 몸의 독소를 내보내어 만성피로나 두통, 어께결림 등이 사라지고 몸의 컨디션을 개선시킨다.
7. 생활습관병, 성인병의 예방과 개선에 뚜렷한 효과가 있다.
8. 노화방지에 효과가 있다.