

모든 병 또는 몸과 마음에 이상이 생기는 원인은 크게 세 가지로 볼 수 있습니다. 영적, 혼적, 육적 문제. 또한 많은 경우에는 이 문제들이 복합적으로 작용하여 병의 원인이 될 수 있습니다.

영적 문제는 나와 하나님과의 관계에서 비롯된 죄로 인하여 마귀가 틈타서 생기는 경우가 많습니다. 예를 들어서 남을 용서하지 않고 미워하거나, 시기, 질투, 증오할 때에는 자기 자신이 어둠 속에 있기 때문에 여기에서 오는 병들이 많습니다. 그래서 예수님께서서는 누구든지 용서하라고 하셨습니다. 또한 교만해서 오는 병도 많고, 하나님의 말씀을 따라 살지 않기 때문에 오는 병도 많습니다.

혼적 문제에서 오는 병은 스트레스, 화를 많이 내거나, 걱정과 근심, 남에게 받은 상처 등 마음의 병으로 부터 오게 됩니다. 우울증이나 자살 생각, 좌절감이나 죄의 생각을 뿌리칠 수 없을 때 스트레스를 받아 병이 생기기도 합니다. 그러므로 이럴 때는 마음을 다스리고 반드시 남을 용서하고, 기도와 조용히 주님을 기다리는 명상 등을 통하여 스트레스를 줄여야 합니다.

육적인 문제에서 오는 병은 성경에서 보여주는 대로, 열심히 땀 흘리며 일하고 살지 않아서, 즉 운동부족으로 생기는 병, 일주일에 하루라도 제대로 휴식하는 날이 없기 때문에 오는 병들이 있습니다. 그리고 성경 율법에 나온 대로 음식을 가려서 먹지 않기 때문입니다. 여기서 신약을 통해 모든 것을 다 감사로 먹어도 된다고 반박할 분들도 계시겠지만, 율법이 만들어진 계기는 사람을 보호하기 위해 만들어졌고, 성경 율법에 쓰여 있는 대로 먹는 것은 의학적으로 건강식이라고 이미 증명되었기 때문에 이것이 옳지 않다고 자기 마음대로만 먹는다면 반드시 그 값을 치르게 되어 있습니다. 누구든지, 무엇이든지 심은 대로 거두기 때문입니다. 아무리 믿음으로라도 나쁜 것만 먹으면 병이 따르게 되어있고, 급속히 노화현상이 일어나게 됩니다. 건강하기 위해서는 돈이 많이

들거나 희귀한 음식이나 약을 따로 찾아 먹을 필요가 없습니다. 주님께서는 몸에 좋은 보약 같은 영양소들을 일반 채소와 과일에 골고루 넣어 놓으셨기 때문에 흔한 물부터 시작해서 당근, 무, 깻잎 등 골고루 생채를 많이 먹는다면 병에 걸릴 이유가 별로 없습니다. 요즘에는 음식을 너무 갈아놓아 당뇨성이 높고, 너무 맛있게 하기 위해 설탕, 소금, 기름 등 많은 조미료가 들은 비싼 음식들을 많이 먹기 때문에 거기로부터 오는 성인병이 많은 것이지 특이한 영양소가 없어서 병이 낫지 않거나, 오래 못사는 것이 아닙니다.

영적 문제 혼적문제 해결방법.

제가 많이 사용하는 방법이고 실제로 많은 분들을 돕는 방법 중에서는 방언기도를 하루 종일 쉬지 않고 하는 것입니다. 2시간에서 10시간이고 쉬지 않고 방언기도를 하다 보면 하나님의 능력과 불이 임하고, 악한 마귀의 사로잡힘으로부터 자유하게 되어서 우울증도, 마귀도 떠나가게 됩니다. 아무리 마음에 상처들을 받아도 그것이 이상할 정도로 하나도 아프지 않게 되는 주님의 말씀을 체험하였습니다. “아무것도 염려하지 말고 오직 모든 일에서 기도와 간구로 너희가 요청할 것들을 감사와 더불어 하나님께 알리라. 그리하면 모든 이해를 뛰어넘는 하나님의 평강이 그리스도 예수님을 통해 너희 마음과 생각을 지키시리라.”(빌립보서 4:6-7) 이 때 스트레스를 받지 않도록 편한 마음으로 명상하듯 하면 가장 좋습니다.

왜 기운이 없고 우울해집니까? 풍선에 공기가 가득하면 빵빵해지고 팽팽하지만 공기가 없어지면 축 늘어지고 땅에 떨어집니다. 이처럼 성령으로 무시로 기도를 하면 다시 공기가 채워지듯 기쁨이 임하며, 이해를 뛰어넘는 평온함이 마음에 찾아오게 되는데 이것은 주님께서 교만하고 스스로 지혜롭다고 하는 자들에게 숨긴 엄청난 비밀입니다. 한번 믿어보고 하루 종일

큰소리로 부르짖어 기도해보십시오. 찬양을 해도 혼에 도움이 되기도 하니 번갈아가며 해도 됩니다.

그리고 항상 말씀을 생각하고, 세상의 정욕에 대한 욕심 즉 권력, 명예, 돈사랑, 물질 사랑하는 것을 버리고, 오직 주님의 나라와 의를 생각해야 스트레스도 덜 받고 병이 떠나가게 되는 것입니다. 하루도 빠짐없이 매일 기도하고, 말씀을 보며 감사할 수 없더라도 감사하고, 찬양하기 싫더라도 찬양을 하다 보면 마음의 병이 떠나가고 어떠한 병도 나올 수 있습니다.

여기서 매우 중요한 요점은 끝까지 밤새 천사와 씨름하여 이긴 야곱처럼 끝까지 기도해야하고 간절히 붙잡아야 합니다. 또 한 번 이겼다고 이긴 것이 아닙니다. 응답이 완전히 끝날 때까지 기도해야하고, 항상 성령 충만하여 죽을 때까지 기도해야 이기는 겁니다. 많은 사람이 한번 기도 받고, 기도를 하지 않는데 그런 분들은 마귀가 일곱 배나 더 센 영을 데리고 와서 다시 들어오려고 항상 체크하여 틈이 조금이라도 있으면 다시 들어옵니다. 결국엔 더 망하고 더 악하게 병에 걸려 죽는 경우가 많습니다. 이겼다고 절대로 마음을 놓으면 안 됩니다. 이 싸움은 죽을 때까지 지속하여서 매일 삶에 승리가 있어야 하는 것입니다.

몸의 병

하나님의 율법은 재미로 사람을 골려주려고 쓴 것이 아닙니다. 하나님께서는 사람을 보호하고, 지키고, 그들이 복을 받아 누리게 하려고 율법을 만든 것이지 사람들을 억압하려고 주신 것이 절대 아닙니다. 자기 자식을 억압하려고 길가에 뛰어 들어가는 아이에게 “안 돼!” 라고 소리 지르며 혼내지 않습니다. 마찬가지로 하나님도 우리를 재미로 혹은 골려주려고 이것 먹지 마라, 저것 먹지 마라 하지 않으셨습니다. 우리가 건강하고 복을 받으라고 레위기 11장에

어떤 음식은 먹어도 되고 혹은 안 된다고 말씀하신 것입니다.

물론 지금은 사랑의 자유함으로 인해 음식으로 억압하지는 않습니다, 하지만 그에 대한 결과들은 아직도 이 영향을 받습니다. 아무리 믿음이 좋았던 성직자들도 몸을 다스리지 않고 음식을 절제하지 않고 함부로 한 경우에는 병이 들거나 일찍 죽었습니다. 아무리 믿음이 좋고 성령의 은사가 많아서 병을 고친 자들도 마찬가지입니다. 이방인들에게 자유하라는 것은 그들에게 “저거 먹지마!” 했을 때 그들을 실족하게 하거나 율법으로 얽히게 하지 않으려고 한 것입니다. 율법은 사람을 보호하고 건강을 지키게 하고, 장수하며 복 받게 하려고 먹지 말라고 한 것을 가르치는데 그 내용은 절대 바뀐 것이 아닙니다. 저는 ‘믿음으로’ 하면서 먹고 싶은 대로 다 먹고 즐기는 사람이 오래 살지 못하고 오히려 병에 걸리거나 암이나 당뇨병에 걸려 일찍 가시는 것을 많이 목격했습니다. 저도 6년 동안 하루 종일 운동도 안하고, 방안에 박혀서 나쁜 자세로 기도를 해서 허리가 나간 적이 있었습니다. 엑스레이를 보니 평생 막노동한 사람의 허리처럼 디스크들이 완전히 줄어들었습니다. 그렇게 기도를 했는데 왜 허리가 보호받지 않았을까요?

하나님은 하나님께서 말씀하신 말을 거슬리게 행하지 않습니다. ‘무엇이든지 심은 대로 거둔다.’는 원칙을 세우셨기 때문에 우리는 주님께서 가르쳐 주신 건강하게 사는 방법을 무시하지 말아야 합니다.

몸을 관리하는 것 중에서 우선 주로 채식을 하고 모든 것을 적절하게 골고루 먹어야 합니다. 기름기 있는 음식(고기, 고기 기름, 튀기고 볶은 것, 버터 치즈 등)은 혈관을 막습니다. 모세혈관이라고 적혈구 하나만 통과할 수 있는 혈관들이 온몸에 있는데, 그것을 콜레스테롤로 막게 되면 그 혈관에 속하는 세포들이 영양공급을 받지 못해서 다 죽습니다.

그러면 그 죽은 세포들을 제거하고 고쳐야 하는데 이것은 노화 현상을 일으켜서 결국에는 사람이 병이나 암에 걸려 일찍 죽게 됩니다. 콜레스테롤은 스트레스를 많이 받으면 생기니 항상 즐거운 마음을 유지하고, 음식으로 스트레스를 받지 않도록 하십시오. 제가 아는 미국인 박사는 심장을 콜레스테롤 덩어리가 막아서 심장 수술도 하고 곧 죽을 수도 있다는 의사의 말을 듣고는 그의 아내가 철저히 다니엘 금식을 시켰습니다. 그분이 점심시간에 과일과 야채만 잔뜩 싸와서 생 당근을 씹어 드셨던 기억이 납니다. 그렇게 드신 몇 달 후에 그는 몸이 좋아졌으며, 6개월 이후에는 완전 대머리였던 머리가 다시 나기 시작하였습니다. 지금은 머리도 다시 기르고 아무 문제없이 잘 살고 계십니다.

도살장으로 들어가는 소나 돼지나 동물들은 엄청난 스트레스를 받고 아드린날린, 코티손 등 각종 나쁜 호르몬을 방출하는데 우리가 그 고기들을 먹을 때 그 호르몬을 먹게 되기 때문에 우리 몸도 나빠지게 됩니다. 또 고기에는 호르몬, 신탄 주사 등을 놓아서 이물질들이 그대로 우리에게 전달되어 실제로 미국에서는 11살짜리 여자 아이들도 생리를 시작하고 서른 살이 되면 더 나이가 많아 보입니다.

건강에 좋은 것과 그것에 대한 이유를 쓰려면 책 한권을 써야하니 해야 될 것과 좋은 음식에 대한 것만을 간단히 적겠습니다.

당뇨병이나 암이나 모든 병의 가장 큰 원인은 혈액순환이 좋지 않아서 곧 혈관이 깨끗하지 않고 좋지 않아서, 적혈구나 백혈구 등이 제대로 활동하지 못해서, 균형 잡힌 영양섭취가 되지 않기 때문입니다. 그래서 혈관, 혈액, 영양 관리를 잘해야 하고 이것이 주된 목적이 되어야 합니다. 혈관은 몸에서 가장

많은 비율을 차지하는 부분입니다. 깨끗하게 잘 관리해야 합니다.

건강을 다스리는 여덟 가지 방법 : 1. 건강식과 골고루 영양섭취, 2.적당량의 운동, 3. 매일 10잔 정도의 수분섭취, 4. 하루에 30분정도 충분한 태양빛 쬐기, 5. 깨끗하고 맑은 공기 마시기, 6. 충분한 휴식, 7. 일찍 자고 일찍 일어나는 생활습관, 8. 모든 것을 적절하게 절제하는 영혼 관리

피해야 할 것들: 술, 담배, 짜고 달게 먹는 것들, 백설탕, 사탕, 커피, 초콜릿, 탄산음료수, 소금, 고기 특히 돼지고기, 고기의 지방, 새우, 가재, 게, 백미, 흰 밀가루 음식, 죽같이 갈아진 것 등, 즉 몸에 빠르게 흡수되는 음식들은 당뇨의 원인이 됩니다. 가공식품, 햄버거, 피자, 라면, 과자, 케이크 같이 달고 짜고 맛있는 것들이 몸에 좋지 않습니다. 라면을 먹는 분들은 가급적이면 면과 국물을 따로 끓여서 면에서 나오는 기름을 따라 버리십시오.

맵고 짜고 단것을 피해야 되므로 소금을 적게 쓰면서 레몬을 짜서 추가로 사용하고 후추, 마늘, 파 등 자연적으로 생산된 향신료를 더해서 쓰면 맛있게 되면서 짠맛을 잃지 않습니다, 설탕 대신 자연적인 꿀을 사용하시고 흑설탕을 쓰십시오. 또 백미 대신 현미, 잡곡을 드시고 힘들다면 섞어서 먹어야 당뇨병 같은 것이 잘 안 걸립니다. 케첩이나 간장에 레몬을 짜서 섞어 드시면 덜 짜면서 짠맛이 없어지지 않습니다.

먹을 것들 : 신선한 야채를 무지개 색깔별로 골고루, 견과류, 각종 과일, 각종 비늘 있는 생선 종류, 달걀, 고기도 가능하면 기름 없는 소고기, 닭고기 가슴살, 양고기, 염소고기. 하지만 좋다고 한 가지만 많이 먹지는 마십시오. 여러 가지 모두 골고루 먹어야 합니다. 가능하면 야채와 과일도 유기농으로 먹고, 비싸면 물에 잘 씻어서 식초를 한 스푼 넣거나 밀가루를 과일 껍질 위에 살짝 뿌려서 5분 후 잘 씻어 먹어야합니다. 왜냐하면 농약 때문에 암에 걸리는 분도 더러 있다고 합니다.

또한 우리 몸에 맞는 음식으로 바꾸어야 합니다. 사람마다 모두 체질이 다르기 때문에 태양인, 소음인 등 자신의 체질을 알아서 몸에 맞지 않는 음식을 몸에 잘 맞는 음식으로 바꿔 먹어야 합니다.

다이어트

다이어트를 원하는 분들이 좋은 피부와 건강한 마인드를 유지하려면 금식보다는 채식과 과일을 주로 먹으면서 충분한 비타민 섭취를 해야 합니다. 그리고 100미터 달리기와 같이 빨리 움직이는 운동을 해야 몸의 metabolism 즉 신진대사가 빨라져서 많은 양을 먹어도 살이 안찌는 운동선수와 같은 체질로 변합니다. 느릿느릿한 조깅이라든지 탁구, 배드민턴, 이런 운동은 나이가 들었으면 몰라도, 젊다면 빨리 움직이는 운동, 땀이 금세 많이 나는 것들을 권장합니다. 테니스, 암벽 등반, 축구나 농구, 등산을 할 때는 빨리 뛰어 올라가고 땀이 나게 열심히 해야 효과적입니다. 요가는 스트레칭 정도는 되지만 영적으로 이상숭배 하는 불교에서 하던 것이니 하지 마십시오. 깊은 요가 명상을 하다가 귀신들린 자들을 많이 보았습니다.

하나님께서서는 우리 몸에 좋은 채소와 과일을 신체 부분과 비슷한 모양으로 만드셨습니다. 예를 들면, 뿌리음식은 혈관에 좋고, 콩은 콩팥에 좋고, 고구마는 간에 좋습니다. 이렇게 주님께서서 힌트를 주시는 거라고 보면 됩니다.

혈관에 좋은 음식

뿌리음식, 당근, 도라지, 푸른 채소, 잎 채소, 홍삼, 인삼, 혈관처럼 생긴 음식이 좋습니다. 또 혈관을 깨끗하게 하는 음식으로는 생강, 마늘, 레몬, 양파, 투메릭,

올리브오일, 브로콜리, 석류, 체리, 오렌지, 꿀

적혈구에 좋은 음식

비트, 포도, 딸기, 검은 딸기, 산딸기, 블루베리, 석류, 토마토, 체리, 케일 잎, 아로니아, 포도주, 양파, 마늘, 모링가 잎, 잎사귀 음식.

백혈구에 좋은 음식

브로콜리, 후추, 프랙탈 브로콜리, 여주(비터 멜론 bitter melon), 꽃가루 (bee pollen), 필터하지 않은 천연 꿀, 파인애플, 미역 귀,

암

암에 좋은 음식은 앞서 말한 채소와 과일을 드시면서, 특히 여주를 드셔야 하고, 민트, 브로콜리, 호스 래디쉬 (horse raddish), 포도, 블루베리, 무, 양배추, 물냉이, 버섯, 인삼 등도 좋습니다. 또 어느 부위의 암이냐에 따라서 아래의 음식을 맞추어 드십시오. 항암 약물 치료, 항암 화학요법 (chemotherapy)은 가능하면 피하십시오. 의사들의 말로는 좋다고 하지만, 항암 화학요법은 98% 이상이 5년 안에 죽는다는 보고도 나와 있습니다. 물론 그것도 어느 종류의 암이냐에 따라서 다르겠지만, 항암 면역성을 파괴해버리고, 몸을 약하게 만들기 때문에 피하는 것도 현명한 방법입니다. 암은 영적으로도 안 좋을 수 있으니 치유 기도도 받아보시기를 축원합니다.

당뇨

피할 것: 짠 음식, 소금을 피하시고, 단 음식, 설탕, 꿀, 사탕, 백미, 밀가루 음식, 탄산음료, 주스, 갈아버린 과일주스, 아이스크림, 과자, 패스트푸드, 혈관을

막는 기름진 음식을 피해야 합니다.

당뇨에 좋은 음식: 뿌리 음식, 인삼, 도라지, 초록색 잎사귀 음식, 모링가 잎, 모링가 씨, 현미, 잡곡, 당이 낮은 채소, 당이 낮으며 섭취가 천천히 되는 고 섬유 음식을 먹어야 합니다.

스트레스 받는 것과 백미 섭취를 철저히 피하고, 인슐린을 천천히 높이기 위해서 채소를 먼저 먹고 과일과 밥을 나중에 먹어야 합니다. 당뇨병에서는 합병증이 가장 무서운데 혈당이 200 정도로 낮아졌다 해도 합병증은 오게 되고, 증상들이 없어졌다고 해서 당뇨를 잡았다고 마음을 놓으면 절대 안 되며 계속해서 이렇게 먹어야 합니다. 매일 운동도 해야 되고 항상 혈관 관리에 신경을 써야 합니다.

갑거나, 몸에 염증이 있는 경우, 비타민 씨를 많이 드셔야함.

뼈, 이빨

좋은 음식: 샐러리, 레몬, 견과류, 석류, 멸치, 생선, 우유, 달걀, 비타민 D가 들어있는 음식, 버섯, 생선 등

가장 중요한 것은 운동입니다. 운동을 하지 않으면 뼈에 칼슘이 잘 들어가지 않고 단단하게 하지도 못합니다.

이도 뼈로서 칼슘과 단단하게 생야채를 씹어 먹으면 이가 튼튼해집니다. 반대로 부드럽고 씹어 먹을 필요가 없는 음식을 먹게 되면 이가 빨리 상하고 약해져서 나이가 들면 쉽게 빠지게 됩니다. 또한 햇빛을 충분히 쬐어서 체내에 비타민 D가 만들어지게 해야 합니다. 뼈가 약하면 근육운동을 해야 하고, 따로 칼슘과 비타민 D 알약을 섭취하십시오.

피부

좋은 음식: 꿀고루 먹는 것 잎사귀 음식, 케일, 알로에, 과일과 채소, 견과류.
비타민 A, C, E 가 가득한 음식을 드셔야 합니다. 땀 흘리는 운동
피할 것 : 지방음식, 치즈, 기름, 인스턴트 푸드

근육,

좋은 음식: 생선, 닭고기, 콩, 감자, 마늘, 김, 칼슘음식과 비타민 D.

운동도 혈액순환을 돕습니다. 근육통이나 몸에 쥐같은 마비가 오는 것은 칼슘 부족과 비타민 D부족, 물을 많이 마시지 않기 때문이니 심한 운동을 할 경우에는 물 10컵 정도를 다 드셔야 몸의 근육이 빨리 풀립니다. 밤새 화장실을 들락날락 하더라도 물은 운동할 때 많이 생기는 산을 제거해 주기 때문입니다 .

신경

좋은 음식: 뿌리 음식, 도라지, 우엉, 당근, 인삼, 씨앗음식, 견과류, 비타민 E 음식

허리디스크

좋은 음식: 혈액순환 음식, 비타민 D 와 칼슘음식, 파파야, 인삼, 견과류, 호박, 멜론, 그린 빈(겉질 콩),

재생 방법: 꼭 엎드려서 주무시고, 운동도 하며, 자세를 항상 뒤로 젖혀 왕처럼

건고, 앞으로 자세를 꼭 개선해야 함, 많이 앉아 계시는 분은 꼭 보조기를 사용하고 30분 정도 앉고 일어나야 함.

수영 같은 운동, 에어로빅, 허리개선 운동들, 아직 수술할 필요가 없다면 꼭 혈액순환 관리와 걷는 자세와 앉은 자세 관리, 옆드려서 자는 자세를 필수로 하면서 비타민 D 와 칼슘 알약을 꼭 드십시오. 저도 허리가 좋지 않아서 이처럼 3개월 정도 했더니 정상처럼 아무 도움 없이도 생활할 수 있게 되었습니다. 허리 받침대(써포트)를 사용하는 것도 좋고, 앉을 때는 허리벨트를 착용하셔도 좋습니다.

머리

좋은 음식: 검은깨, 파, 부추, 미역, 두부, 마늘, 양파, 푸른 잎사귀 음식, 녹차, 어성초, 자소엽, 검은콩, 견과류, 비타민 B 음식, 몸에 열이 많은 태양인이라면 파, 마늘, 양파 같은 음식은 피해야 합니다. 기름진 음식, 치즈, 우유, 고기, 지방음식을 피하고, 어성초 팍을 만들어 사용거나 차로 마셔도 됩니다.

뇌

월넛, 컬리플라워, 양배추, 배추, 브로콜리, 오메가 3 음식들, 비타민 E 음식들, 원활한 혈액 순환을 위해 운동도 하고, 혈액 순환이 잘 되게 하는 음식을 먹어야 합니다.

신경

뿌리음식, 연근, 인삼, 도라지, 견과류, 씨 음식, 비타민 E 음식

눈

달걀, 파인애플, 양파, 당근, 키위, 비타민 B, C 음식, 블루베리, 베리음식,

눈물을 흘리는 것도 좋고 물을 많이 마시며 혈액순환이 활성화 되어야
좋습니다.

코

코코넛, 딸기, 타이완 대추, 땅콩, 견과류, 온갖 채소 과일

추울 때에는 마스크를 착용하여서 따뜻하게 보호해야 하고 코피가 많이 나는
사람은 비타민 K 가 부족하므로 초록색 채소, 과일 음식을 많이 드셔야 합니다.

혀

자극적인 음식을 피하고, 혀에 무엇이 나는 것은 음식을 기름지게 먹거나,
비타민 C가 부족하거나, 우유를 많이 마시거나 한 이유입니다.

귀

비타민 D 음식, 파인애플, 귀에 염증이 있으면 비타민 C를 많이 섭취하십시오,
귀지가 많이 나는 사람은 자꾸 파면 안 되고, 자연적으로 떨어지게
놓아두십시오. 비타민 D 알약을 따로 섭취하도록 하십시오.

목

감초, 계피, 민트 잎사귀, 페퍼민트, 비타민 C, 감기 등에는 비타민 C를 3시간마다 3000 mg씩 섭취하면 좋습니다.

유방

비타민 C음식, 석류, 파파야 열매, 그레이프프루트, 멜론 종류, 귤, 레몬 종류, 충분한 수분 섭취가 매우 중요합니다.

폐

뿌리음식, 토마토, 포도, 귤, 레몬 종류, 블루베리, 베리종류, 산딸기, 딜, 가지채소,

석류

깨끗한 공기와 유산소 운동

심장

좋은 음식: 토마토, 피망, 딸기, 사과, 석류, 블루베리, 포도, 와인, 푸른 채소, 뿌리 음식, 오메가 3가 높은 음식, 생선, 아몬드와 견과류

갑작스럽게 뛰는 운동보다 조심히 운동하고, 마음에 스트레스 등을 줄이고, 지방과 기름진 음식을 반드시 피해야 합니다.

위

좋은 음식: 현미, 잡곡밥, 콩 종류, 푸른 콩, 완두콩, 두부, 우유, 바나나, 요구르트, 두리안, 망고, 아보카도, 기름지지 않고 소화가 쉬운 음식을 먹어야 합니다.

자극적인 음식은 피하고 짜고 맵고 단 음식, 기름진 음식, 술, 인스턴트 푸드, 라면, 피자, 스파게티 등 산이 많은 음식과 스트레스를 줄여야 합니다.

간

고구마, 당근, 울금(Tumeric) , 마늘, 비타민 B 가 가득한 음식을 많이 먹어야 하고, 간에 좋은 약도 먹을 수 있습니다.

술, 담배, 매운 음식, 자극적인 음식, 맵고 짜고 단 음식 등은 피하고, 약을 많이 먹으면 간에 좋지 않으므로 약물, 강한 한약 등을 피하고, 약을 먹어야 된다면 물에 희석하여 약하고 자극적이지 않게 만들어 먹어야 합니다.

췌장

좋은 음식: 여주, 옥수수, 고구마, 뿌리음식, 블루베리, 딸기, 마늘, 푸른 채소, 두부, 토마토, 브로콜리

큰 창자 작은 창자

좋은 음식: 배추, 양배추, 브로콜리, 완두콩, 콩, 그린 빈, 바나나, 섬유가 많은 채소 음식

나쁜 음식: 기름지고 매운 음식, 후추, 자극적인 음식

콩팥

좋은 음식: 물, 온갖 콩 종류, 잡곡, 아스파라거스, 마늘, 레몬, 수박, 비타민 C음식.

콩팥은 평소에 물을 많이 마셔서 관리해야 하는데, 소변의 색이 투명할수록 건강합니다.

자궁

좋은 음식: 올리브, 달걀, 수박, 파파야, 코코넛, 아보카도, 포도, 메론, 참외, 두리안.

임신했을 때는 수분을 충분히 섭취하고, 코코넛물이나 두리안, 아보카도가 매우 좋습니다.

고환

좋은 음식: 무화과, 석류, 딸기, 토마토, 포도, 키위, 견과류, 씨앗 음식, 잡곡, 물을 많이 마셔야 합니다.

마지막으로 사람이 죽고 사는 것은 자신의 혀에 달렸으니 살리는 말을 많이 하고 나쁜 불평, 불만, 부정적인 말은 하지 마십시오. 마음을 편안히 하고, 감사하고 기뻐하며, 모든 것은 하나님께 달렸으니 주님께 깊은 기도와 믿음으로 아뢰십시오. 죽어도 주님을 위해서 죽어야 하고 살아도 주님을 위해서 살아야 합니다. 특히 몸이 아픈 분들은 그 부위에 손을 얹고 평온히

아프지 않게 해달라고 믿음으로 낫는 기도를 하십시오.

