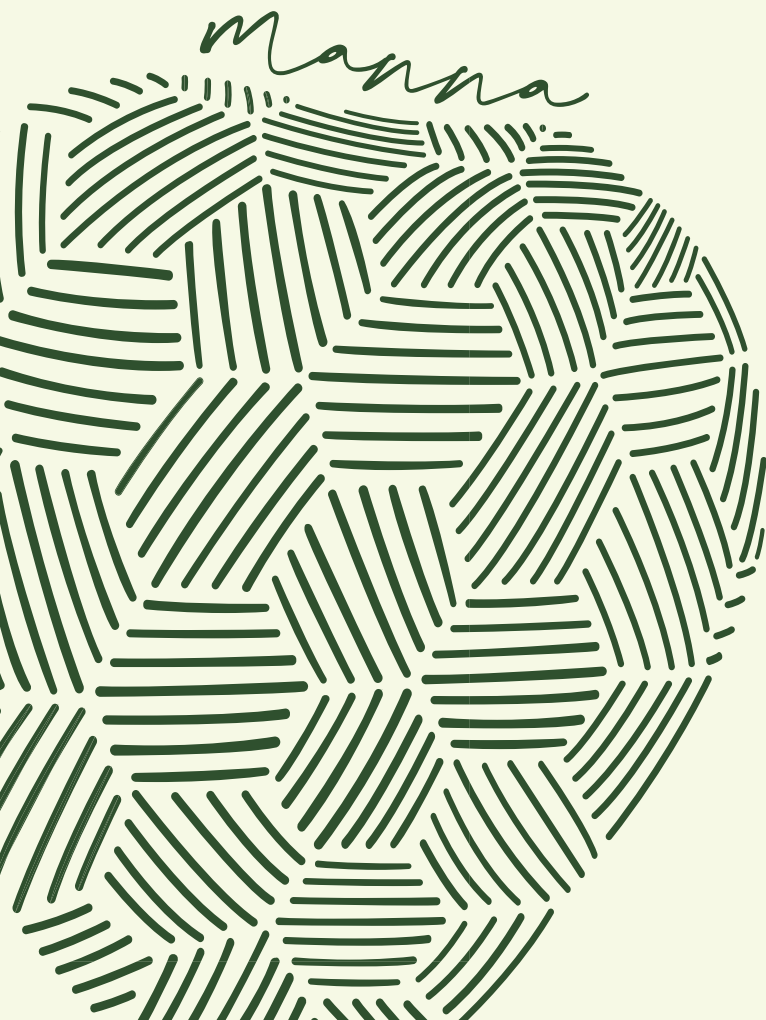


SINCE 1989
www.hyoso.com



(주)힐링리더스

만나골드업

만나골드업은 난소화성말토덱스트린을 통해 식약처로부터 식후 혈당 상승 억제, 혈중 중성지방 개선, 배변 활동 원활에 도움을 줄 수 있음을 인증받은 건강기능식품으로 당뇨나 혈액 및 혈관에 문제가 있는 분들도 안심하고 드릴 수 있는 사랑의손의 시그니처 제품입니다.

특히 만나골드업에는 100년 이상 된 숨 쉬는 항아리에서 각각 5년 이상 발효 숙성한 37종의 과일, 야채, 버섯, 해조류가 오랜 발효 과정 중에 이당체인 설탕이 단당체로 바뀌고 불가피하게 발생하는 알코올 성분까지 완벽하게 제거하여 남녀노소 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.

* 건강을 지키는 사람들이 제공하는 제품 중 5년 이상 발효 원액은 사랑의손만 독점 판매합니다.



100% 국내산 제철 과채

*기능성 원료 제외

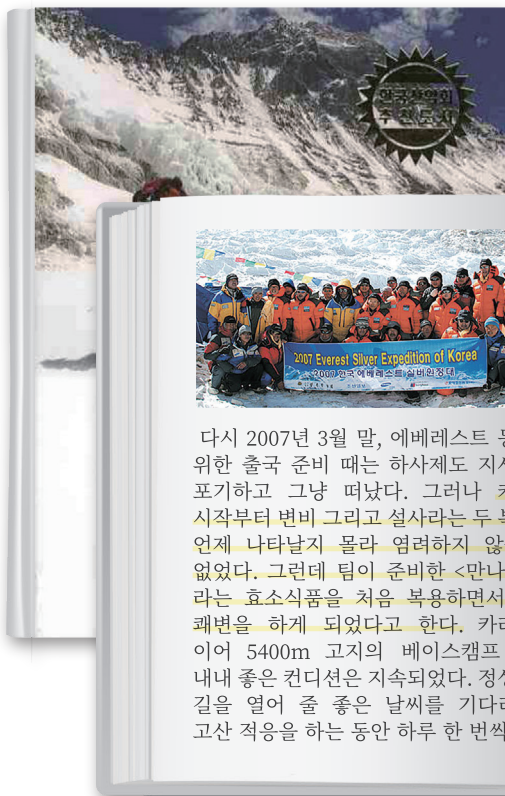


0707 기본 프로그램 진행순서

“건강한 몸을 위한, 습관 만들기”

절식	보식	일반식	주 1일 절식
1~7일	1~6일 7일차 절식	평상시에 시행하는 건강식	일반식 중 1일 절식 요일을 정해 매주 꾸준히 시행

“절식하면서 일상생활이 가능할까요?”



60~75세 산악인으로 구성된 실버원정대 **에베레스트 정상등극!!**

한국 최고령 에베레스트 정복 숨은 비결 만나골드 효소절식의 쾌거

다시 2007년 3월 말, 에베레스트 등정을 위한 출국 준비 때는 하사제도 지사제도 포기하고 그냥 떠났다. 그러나 카라반 시작부터 변비 그리고 설사라는 두 복병이 연재 나타날지 몰라 염려하지 않을 수 없었다. 그런데 팀이 준비한 <만나골드>라는 효소식품을 처음 복용하면서 매일 쾌변을 하게 되었다고 한다. 카라반에 이어 5400m 고지의 베이스캠프 생활 내내 좋은 컨디션은 지속되었다. 정상으로 길을 열어 줄 좋은 날씨를 기다리면서 고산 적응을 하는 동안 하루 한 번씩 쾌변

에 익숙하게 되니 신체 기능이 어느 때보다 아주 좋았다.

... (중략)...

마지막 단계인 죽음의 지대에 도달했을 때 동행한 세르파에게 <만나> 1병에 김성봉 대장으로부터 받아둔 <진세노> 4포를 혼합한 물통을 맡기면서 자신의 생명줄이라 여겼다.

산소가 해수면의 3분의 1 밖에 안되는 죽음의 지대를 지나 정상에 이르러 드디어 그의 꿈을 이루게 된다. 산소가 희박한 곳에서는 음식물이 소화 되지 않아 토사하게 되기 때문에 누구나 정상에 이르기 위해서는 허기와 추위와 지친 몸을 잘 견뎌야 한다. 그런데 식사로 에너지 공급하는 것이 가능하지 않는 상황에서 에너지 공급원이 되는 것이 만나다. 그동안 캠프 1에서 캠프 2까지의 적응 훈련 시 우리 팀이 직접 경험한 결과다.

김상홍, 『실버원정대 에베레스트 정상에 서다』, 대경북스, 2008년, 192-194쪽

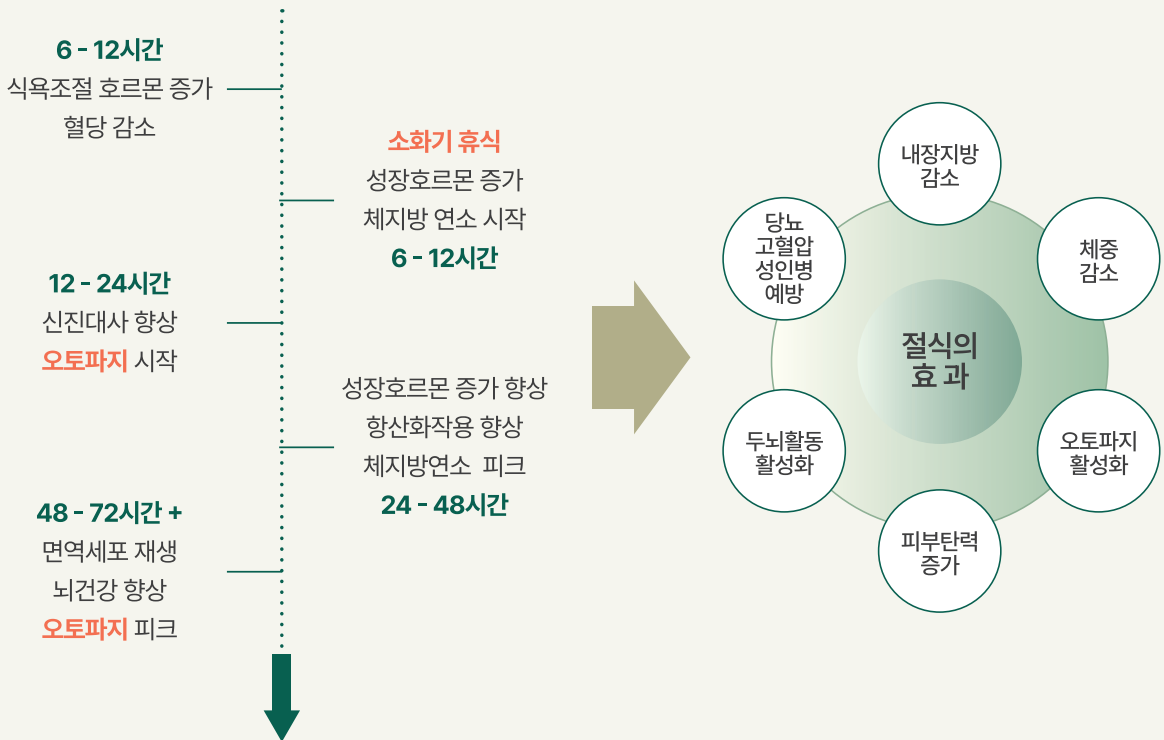
절식의 필요성

소화기관을 쉬게 함으로써 그 운동 에너지와 소화효소를 저축,
대사효소로 전환해 쌓여있는 노폐물 독소를 분해하고 세포들을 치료하는
오토파지를 극대화하는 기간 입니다.

오토파지 (자가포식)

세포 내에서 더 이상 필요 없어진 구성요소나
세포 소기관을 분해해 다시 **에너지원으로 재생산하는 현상**

음식이 들어오지 않으면 우리 몸은 오래되고 손상된 세포를 재활용해서 에너지를 만듭니다.
간헐적 절식은 오토파지를 활성화합니다.



절식

만나/골드업 섭취 방법

* 반드시 하루에 파우치 1개를 6회로 나누어 드세요.

주식

만나/골드업 30ml
+
생수 150ml

간식

만나/골드업 20ml
+
생수 150ml

① 아침 식사 (07:00)

③ 점심 식사 (13:00)

⑤ 저녁 식사 (19:00)

만나
골드업

② 오전 간식 (10:00)

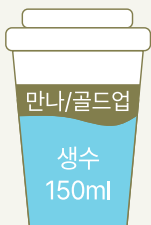
④ 오후 간식 (16:00)

⑥ 취침전간식 (21:00)

파우치 1개 150ml

* 당뇨, 혈압이 있는 경우 취침 전 간식 섭취 후 반드시 운동이 필요합니다.

▲ 드시는 시간은 참고용이며 기상 시간에 따라 변동할 수 있습니다.



☑ 반드시 필요한 체크 포인트

- ① 하루에 파우치 1개를 6회로 나누어 섭취
- ② 만나/골드업 섭취를 포함한 물의 양은 1800~2000ml 반드시 섭취
- ③ 적당한 운동하기

* 심장·뇌종양 질환자는 사랑의손으로 문의해주세요.

절식

절식은 목적을 가지고 일정 기간 동안 음식을 먹지 않음으로써 칼로리를 제한하여 체내의 음식을 완전히 비워내는 과정을 말합니다. 보통 2~3일 절식하게 되면 체내에서 영양분 공급이 차단되었다고 판단되어 체내에서 축적하고 있던 영양분을 소비하게 되고 이에 따라 식사를 하지 않아도 생명이 유지되는 원리입니다.

체크✓ 0707 기본 프로그램

* 나의 절식일지를 매일 꼭 기록해 보세요.

섭취시간	구분	날짜	섭취여부	물 1L (O, X)	운동	체중	몸상태
⌚ 아침 식사 ()	1일차	월 일	○○○○○○○				
	2일차	월 일	○○○○○○○				
오전 간식 ()	3일차	월 일	○○○○○○○				
	4일차	월 일	○○○○○○○				
⌚ 점심 식사 ()	5일차	월 일	○○○○○○○				
	6일차	월 일	○○○○○○○				
⌚ 저녁 식사 ()	7일차	월 일	○○○○○○○				
	취침전간식 ()						



주식
만나/골드업 30ml + 생수 150ml

간식
만나/골드업 20ml + 생수 150ml

*

물 1리터 이상 추가 섭취
생수가 좋습니다.

물은 노폐물을
몸 밖으로 운반하는
중요한 역할을 합니다.

만나/골드업 뜨거운 물과 함께 섭취를 금합니다.

- 절식 기간 중 정해진 시간 이외에도 공복감이나 지칠 경우 만나/골드업, 파낙스를 1~2회 추가하실 수 있습니다.
- 절식 중에는 가벼운 산책이나 스와이소우 운동이 좋습니다.
- 각 개인의 기상시간에 따라 섭취시간은 조절이 가능합니다.

절식

유의사항

- 1 만나/골드업과 생수 이외의 음식은 일절 금합니다.
 - 2 생수는 만나/골드업과 함께 노폐물 배설을 촉진시키므로 **하루 1,800~2,000ml(만나 섭취 포함)** 마시도록 합니다. (*신장·뇌종양 질환자는 사랑의손으로 문의해주세요.)
 - 3 절식 중에는 대변도 재활용해 에너지원으로 쓰게 됨으로 매일 변을 보지 않을 수도 있습니다.
 - 4 일상 업무나 활동은 절식 전과 같이 하는 것이 좋으며 일상생활에는 전혀 지장이 없습니다.
 - 5 심한 운동이나, 너무 뜨겁거나, 차가운 물에 입욕하는 것은 금합니다.
- 당뇨, 혈압 등 처방약물을 복용하시는 분은 사랑의 손으로 문의해주세요. (☎1566-2627)

만나절식 기간 중에 나타나는 반응

- 1 **두 통** : 평상시 두통이 있으신 분은 좀 더 심해질 수가 있습니다. 두통의 경우 발을 따뜻한 물에 담그는 족욕법으로 우리 몸의 기운을 아래로 끌어내려 주시길 권합니다.
(족욕법 14페이지 참조)
- 2 **속쓰림** : 위염, 역류성 식도염이 있는 분들에게 흔히 나타나며 이때 만나원액 30ml를 희석하지 않고 마신 후 2~3분 후에 생수를 마시거나 양배추즙에 원액을 희석해 드시면 편안해집니다.
- 3 **현기증** : 배고픔이 심하고 현기증이 날 때는 하루 최소 6회의 만나 섭취를 하셔야 하지만 이 때에는 만나를 드시는 횟수를 더 늘려 주세요.

식사를 금하고 절식을 할 경우 움직이지 않고 가만히 계시면 노폐물 배출이 지연되어 위의 증상들이 더욱 빈번히 나타날 수가 있습니다. 14페이지에 소개해 드리는 독소배출요법 (걷기, 스와이소우 운동, 반신욕) 등을 병행해 주셔야 합니다.
- 4 **복 통** : 복통과 설사의 경우 감두탕을 끓여 드세요. 감두탕은 대표적인 천연해독제이며 미세먼지 중금속 독을 빼는데도 좋습니다.

감두탕 끓이는 법

검은콩(약콩) 한 주먹과 감초 한주먹, 비율을 1:1로 하고 물은 1리터 정도 붓고 끓입니다. 콩이 우러나 물이 검은색이 되면 차처럼 마시거나 식혀서 효소를 타서 드셔도 좋습니다. 하루에 3-4회 정도 섭취합니다.

절식 중에 먹방 시청을 금해주세요. 우리의 뇌는 현실과 상상을 구분하지 못하는 것이 첫번째 특징입니다. 대리만족을 위한 먹방시청을 하면 음식 섭취 중으로 인지하기 때문에 체중 감량에는 효과가 적습니다.

보 식

보식이란 절식이 끝난 후 점진적으로 음식을 섭취하며 몸을 다시 적응시키는 과정을 의미합니다. 절식을 통해 비워진 장을 보호하고, 소화기관이 원활하게 작동하도록 돕는 역할을 합니다. 절식 동안 소화 기능이 거의 중단되기 때문에 절식 후 바로 평소처럼 음식을 섭취하면 소화기관에 부담이 될 수 있습니다. 따라서 보식은 신체가 천천히 회복하도록 돕는 중요한 과정입니다.

보식 "다스림"

절식보다 더 중요한 단계입니다. 절식으로 대청소를 한 우리 몸에 이유식을 시작하는 아기처럼 좋은 양질의 식품들을 서서히 소량 섭취하는 기간입니다.

이때 과식, 짠 음식, 육가공품은 장에 독으로 쌓이게 됩니다. 금기 식품을 보식기간 중 꼭 피해주시고 보식 기간에도 만나 섭취를 하셔야 요요 현상을 예방합니다.

보식방법

0707 기본 프로그램

* 보식 기간 중에도 반드시 만나/골드업을 섭취해 주세요.

1~6일차	⌚ 아침 식사 ()	만나/골드업 30ml를 생수 150ml에 타서 천천히 드세요.
	오 전 간 식 ()	만나/골드업 30ml를 생수 150ml에 타서 천천히 드세요.
	⌚ 점 심 식 사 ()	만나발효선식과 샐러드(야채,과일,두부 등) + 발효식후효소 1포
	오 후 간 식 ()	만나/골드업 30ml를 생수 150ml에 타서 천천히 드세요.
	⌚ 저 녁 식 사 ()	만나발효선식과 샐러드(야채,과일,두부 등) + 발효식후효소 1포
	취침전간식 ()	만나/골드업 30ml를 생수 150ml에 타서 천천히 드세요.

* 당뇨, 혈압이 있는 경우 만나/골드업 20ml 제한, 반드시 운동이 필요합니다.

7일차	* 하루 절식	하루 6회 x 만나/골드업 절식과 동일하게 섭취
-----	---------	----------------------------

* 7일차 하루 절식을 통해 요요를 예방합니다.

유의사항

- 1 금기 식품은 절대 피해주시고 외식 시에는 발효선식을 휴대하여 9페이지에 소개해드린 추천메뉴 위주의 식사를 권장합니다.
- 2 음식은 짜고 맵지 않게 드시고, 절대 과식은 금물입니다.
- 3 보식 중에는 모든 음식을 30회 이상 꼭꼭 씹어서 천천히 드시는 것이 중요합니다.
- 4 보식 중 음식이 짜게 되면 몸이 붓고 체중이 증가되기 쉽습니다. 이런 경우 다음날 하루는 절식을 실행하게 되면 보식 전의 상태를 유지할 수 있습니다.

보 식

보식방법

* 4회의 만나/골드업 섭취는 유지하고
점심과 저녁만 만나 발효선식(11가지 식물성 단백질)으로 대체합니다.

6일간의 보식 후 **7일차**는 **절식**으로 마무리합니다.

6일간 보식

만나/골드업 30ml
+
생수 150ml

점심, 저녁만
발효선식 + 식후효소



- 1 아침 식사 (07:00)
- 2 오전 간식 (10:00)
- 4 오후 간식 (16:00)
- 6 취침전간식 (21:00)

* 당뇨, 혈압이 있는 경우 만나/골드업 20ml 제한, 반드시 운동이 필요합니다.

▲ 드시는 시간은 참고용이며 기상 시간에 따라 변동할 수 있습니다.



- * 식사 후 식후효소 반드시 섭취
- * 생선은 3일차부터 섭취 가능합니다.

3 점심 식사 (13:00)

5 저녁 식사 (19:00)

7일차 절식

만나/골드업
절식과 동일하게 섭취

하루 6회

X



☑ 만나 발효선식과 함께 드실 수 있는

추천 메뉴 O 두부청국장(된장국), 해조류 미역국, 백김치, 두부, 나물 야채찜, 생야채, 과일
흰살생선(보식 3일차부터 섭취 가능)

비추천 메뉴 X 정제 밀가루, 면류, 튀김류, 밥(정제 탄수화물), 햄버거, 카페인, 탄산음료, 육류
육가공식품, 동물성 단백질(우유, 달걀 등)

보 식

체크✓

0707 기본 프로그램

* 보식 기간 중에도 반드시 **만나/골드업**을 섭취해 주세요.

섭취시간	구분	날짜	섭취여부	물 1L (O, X)	운동	체중	몸상태
☉ 아침 식사 ()	1일차	월 일	○○○○○○○				
오전 간식 ()	2일차	월 일	○○○○○○○				
☉ 점심 식사 ()	3일차	월 일	○○○○○○○				
오후 간식 ()	4일차	월 일	○○○○○○○				
☉ 저녁 식사 ()	5일차	월 일	○○○○○○○				
취침전간식 ()	6일차	월 일	○○○○○○○				
* 하루 절식	7일차	월 일	○○○○○○○				

*

물 1리터 이상 추가 섭취
생수가 좋습니다.

물은 노폐물을 몸 밖으로 운반하는 중요한 역할을 합니다.



만나 발효선식 섭취형태

- 1 셰이크 (생수 120ml ~)
*만나/골드업 20ml를 추가하면 맛있습니다.
- 2 이유식 (생수 60 ~ 70ml)
- 3 일반식 밥대용 (생수 50ml)



만나 식후효소 섭취형태

- 1 물과 함께 드세요.
- 2 천천히 씹어 드세요.

내가 먹는 음식이 곧 나를 만든다

I am what I eat (you are what you eat) -히포크라테스-

아침 식사를 만나/골드업으로 대체해야 하는 이유?

아침 식사는 무엇보다 뇌의 활성화에 도움이 되어야 합니다.

하루에 필요한 당의 65%이상을 기상 후 아침 시간에 조달합니다. 그만큼 뇌에 좋은 신선한 혈액이 필요한 시간, 만나/골드업으로 아침식사를 바꾸어 보세요.

아침 식사는 소화기관의 노동이 절대적으로 필요한 일반식사보다 40여 가지 야채 과일의 만나/골드업을 섭취하면 소화기관의 무리 없이 가장 빠르게 혈액으로 만들어 뇌에 전달 할 수가 있습니다.

일반식의 구성

- 1 밥** : **잡곡 위주의 식사 또는 만나 발효선식**을 밥으로 대체해보세요.
 - 흰쌀밥은 피해주세요.
 - 만나 발효선식을 밥으로 대신해 반찬과 함께 섭취하시면 식단관리 및 체중감량에 도움이 됩니다.
- 2 국** : **멸치, 다시마 등을 우려내 싱겁게 드세요.**
 - 저혈압의 경우 짭잘하게 드시거나 본사로 문의해주세요.
- 3 반찬류** : 양념은 깨소금, 참기름, 마늘 등을 사용하시고 우리 된장, 간장 혹은 질 좋은 소금을 사용해 간을 맞추어 **싱겁게 드세요.**
 - 근채류 (무우, 당근, 우엉, 연근 등)
 - 야채류 (배추, 양배추, 시금치, 쑥갓, 케일, 미나리, 부추, 호박, 가지, 오이, 숙주나물, 버섯무침 등)
 - 해초류 (김, 미역, 다시마, 파래, 톳나물 등)
 - 생선

천천히 씹어 먹는 것의 중요성

먹거리의 맛을 중시하며 부드러운 현대음식들은 충분히 씹지 않고 빨리 먹게 되는 식습관을 만들게 되었습니다. 그러나 이는 비만과 생활습관 질환들의 근본적인 원인이 되고 있습니다. 음식을 먹을 때 최소한 30회 이상 꼭꼭 씹어서 천천히 시간을 가지고 드시는 것은 건강관리의 가장 기본이 되는 습관입니다. 특히 탄수화물이 주가 되는 우리의 식사에서 충분한 침의 분비가 가능하도록 하는 입안에서의 소화는 음식섭취에 있어 가장 중요한 과정이라고 할 수 있습니다. 음식을 씹는 동안 입안에서 분비되는 침은 소화는 물론 인체의 면역력을 올리는데 많은 도움이 됩니다.

일반식

“ 절식과 보식을 모두 마친 후 평상시에 시행하는 건강식입니다.
1주일 중 하루는 일정한 요일을 정해 1일 절식을 꾸준히 실행합니다. ”

사랑의손 일반식

* 1~6일차 만나/골드업 오전간식 섭취는 선택 가능합니다.

1~6일차	☉ 아침 식사 ()	만나/골드업 30ml를 생수 150ml에 타서 천천히 드세요.
	오 전 간 식 ()	만나/골드업 30ml를 생수 150ml에 타서 천천히 드세요.
	☉ 점 심 식 사 ()	잡곡밥을 주식으로 국, 반찬 등과 같이 충분히 씹어서 천천히 드세요. + 발효식후효소 1포 (*신장질환자는 잡곡밥 섭취를 주의하세요!)
	☉ 저 녁 식 사 ()	잡곡밥 (잡곡밥이 불가능할 때 발효선식) + 발효식후효소 1포
	취침전간식 ()	만나/골드업 30ml를 생수 150ml에 타서 천천히 드세요.

* 당뇨, 혈압이 있는 경우 만나/골드업 20ml 제한, 반드시 운동이 필요합니다.

7일차	* 하루 절식	하루 6회 × 만나/골드업 절식과 동일하게 섭취
-----	---------	----------------------------

* 7일차 하루 절식을 통해 요요를 예방합니다.

- 일반식 기간에도 1주일 중 하루는 매주 일정한 요일을 정해 절식을 실행합니다.
- 1주일 중 하루 절식은 오염된 환경과 외부의 음식으로 타해지기 쉬운 우리 몸을 지키는 효과적인 방법입니다.
- 가능하면 잡곡이 포함된 식사를 권해 드립니다.
일반식 기간에도 하루 한 끼는 발효선식을 섭취하여 식사를 대신해 보세요.
- 각 개인의 기상 시간에 따라 섭취 시간을 조절할 수 있습니다.



아침식사, 오전간식, 취침전간식



점심식사, 저녁식사

일반식

체크✓

* 일반식 중에도 아침과 취침전 간식은 반드시 **만나/골드업**을 섭취해 주세요.

섭취시간	구분	날짜	섭취여부	물 1L (O, X)	운동	체중	몸상태
㉠ 아침 식사 () 오전 간식 () ㉡ 점심 식사 () ㉢ 저녁 식사 () 취침전간식 ()	1일차	월 일	○○○○○○○○				
	2일차	월 일	○○○○○○○○				
	3일차	월 일	○○○○○○○○				
	4일차	월 일	○○○○○○○○				
	5일차	월 일	○○○○○○○○				
	6일차	월 일	○○○○○○○○				
* 하루 절식	7일차	월 일	○○○○○○○○				

☑ 건강한 식습관을 지켜보자!



식사 시간 지키기

- 정해진 시간에 규칙적인 식사
- 하루 종일 또는 아무 때나 간식 섭취하지 않기



식사는 20분이상 천천히

- 대화 많이 하며 식사하기
- 가장 느린 속도 맞추기
- 식사 전에 톡톡히 물 마시기

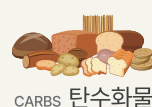


간헐적 절식 생활화

- 아침절식
- 저녁 8시 ~ 정오까지 공복 유지

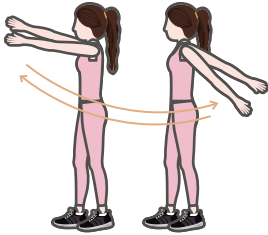


식사 순서 지키기



독소배출요법

스와이소우 운동



- 1 스와이소우 운동은 일상에서 쉽게 할 수 있는 운동입니다.
- 2 발은 어깨 넓이로 벌리고 엄지 발가락에 힘을 주고 서서 양손을 앞뒤로 흔듭니다.
- 3 어깨 힘을 빼고 뒤로 올릴 때는 약간 세차게 올리고, 앞으로 올릴 때는 힘을 들이지 않고 탄력으로 올리고 뒤로 내리는 동작을 반복합니다.
- 4 흔들 때 손등은 위로 향하게 하고 손바닥을 밑으로 향하며 눈을 뜨고 잡념이 없이 마음속으로 수를 셉니다.
- 5 처음에는 2-3백번 정도하고 차츰 횟수를 더해갑니다.

족욕법



- 1 족욕법은 40~42°C 물을 종아리까지 담급니다.
- 2 담요 등을 뒤집어 쓰고 5~6분 참았다가 다음에 조금 더 뜨거운 물에 다시 한번 담그고 잘 씻은 뒤 발을 말리기를 1일 2회 정도 합니다.
- 3 족욕법을 하면 머리도 시원해지고 코막힘도 트이고 기분이 좋아집니다. 절식, 식이요법 중 가스가 위로 올라와 두통이 있을 경우에도 효과적입니다.

반신욕



- 1 우리 몸이 건강하기 위해서는 머리는 서늘하게 배는 따뜻하게 하는 것이 좋습니다.
- 2 반신욕은 이런 인체의 원리를 지키고 냉기를 제거하는데 도움이 됩니다.
- 3 반신욕은 37~40°C 정도의 따뜻한 물에 명치 아래를 20~30분 정도 담그는 목욕법입니다. 반신욕은 위로 올라가는 뜨거운 기운을 내리고, 차가워진 하체의 기운을 올려(水昇火降) 우리 몸의 순환을 돕고 땀을 통해 노폐물을 배출하는데 효과적입니다.
- 4 반신욕 후 미지근한 온수 샤워를 하여 피부 노폐물을 씻어주고, 하체는 양말과 긴바지 등을 입어 따뜻한 기운을 유지하도록 합니다.

기획·연재

100살 넘는 전통항아리에 5년이상 발효

박진주 기자

효소제품으로 유명세 `건강을 지키는 사람들`

2년 전쯤 한 종합편성채널에서 '효소'를 대해부했다. 암도 치료하던 효소액 안에 효소가 없다는 것이다. 설탕 농도가 50%를 넘겨 효소가 아닌 '설탕물'에 불과하다는 내용도 포함됐다. 1.5ℓ에 20만원이 넘는 가격에 판매됐던 효소의 실상은 '효소 마니아'들에겐 큰 충격이었다. 일부 논란은 있었지만 '영터리' 효소를 제조하던 수많은 업체가 이 방송 이후 문을 닫았다. 전남 나주에서 25년간 식물추출물발효원액(효소)을 제조해 온 '건강을 지키는 사람들'의 양승민 전무는 이에 대해 "여러 가지 사정은 있었지만 재료가 다르고 발효와 숙성의 기간이 짧았기 때문"이라고 설명했다.

이 회사의 효소 제조법은 발효의 근본인 옛 선조의 방식을 그대로 도입했다. 먼저 공장 설립이 이뤄진 1991년 전국을 돌며 전통 방식으로 제조된 항아리를 수집했다. 통상 100년을 넘는 것들로 여러 곳에서 수집하다 보니 크기도 제각각이다. 수집한 항아리만 3000개에 달한다.



양승민 건강을 지키는 사람들 전무가 전통 항아리에서 발효 중인 식물추출물발효원액(효소)을 살펴보고 있다.

효소 제조에 사용되는 원료는 무려 40여 가지다. '케일, 매실, 호박, 무, 포도, 배, 양파, 알로에, 명일엽, 셀러리, 다시마, 고구마, 밤, 미나리, 연근, 당근, 밀감, 사과, 양배추, 가지, 표고버섯, 미역, 자두, 복숭아, 토마토, 부추, 파, 마, 생강, 다래, 대추, 토란, 마늘, 감자, 무화과, 파래, 우엉, 자당' 등.

현대인에게 부족한 영양소를 모두 채울 수 있도록 과일, 채소, 해조류 등이 총망라됐다.

물론 원료는 모두 국내산이다. 전국 각지에서 제철일 때 최고 상품으로 구입해 온다. 재료가 들어오면 세척과 분쇄 과정을 거쳐 발효에 들어간다. 이때 황설탕이 첨가된다. 그러나 발효와 숙성 과정을 거치면 설탕 성분이 '제로'가 된다. 양 전무는 "이당체인 설탕이 장기간 발효와 숙성 과정을 거치면서 단당체로 바뀐다"면서 "이 때문에 단맛만 남고 설탕 성분이 없어지는 것"이라고 말했다. 단적인 예로 당뇨병 환자가 복용해도 당(糖)이 올라가지 않고 오히려 떨어진다.

발효는 전통 항아리에서 이뤄진다. 항아리에는 한 가지 원료만 들어간다. 항아리마다 발효를 시작한 날짜와 원료가 적혀 있다. 기간은 재료마다 약간 다르지만 통상 1~2년이 소요된다. 당도와 산도(신맛)를 측정해 발효 정도를 파악한다. 발효 과정이 끝나면 숙성에 들어간다. 이 기간이 통상 3년이다.

발효와 숙성 과정에서는 재료를 섞지 않고 보관한다. 완성품으로 생산하기 전 여러 가지 재료의 효소를 한곳으로 모은다. 이로 인해 이 회사의 효소는 5년 이상 발효와 숙성 과정을 거쳐 완성품이 생산된다.

현재 정부가 규정한 효소는 종균을 넣어 배양시킨 식품을 말한다. 시중에 판매되는 효소는 과립이나 분말 형태의 인위적으로 만들어진 상품이 대부분이다. 그러나 이 회사 제품은 식물성 추출액을 장기간 발효와 숙성을 거쳐 자연발효시켜 효소를 배양한다.

여기에 치커리 추출물을 첨가해 △콜레스테롤을 낮추고 △혈당 상승 억제 △배변 활동에 도움을 줄 수 있다는 기능성 식품으로 인증을 받았다. 식물성 발효원액을 원재료로 한 기능성 식품은 시중에서 거의 찾아볼 수 없다.

양 전무는 "현행법상 인공적인 효소를 첨가하지 않으면 효소로 규정하지 않는다"면서 "이 때문에 회사에서 생산된 제품은 '식물발효원액을 함유한 치커리 추출물'로 불린다"고 설명했다.

여기에 모든 발효식품 과정에서 발생하는 메탄올을 완벽히 제거했다. 메탄올은 몸속에서 독성이 강한 포름알데히드 등으로 분해돼 시력장애 등 각종 독성을 나타낸다. **알코올 성분도 모두 없애 태아부터 노인까지 섭취하는 데 문제가 없다.**

사랑의손 제품안내



만나 골드업

100% 국내산 식물발효원액을 함유한
난소화성말토덱스트린제품

220,000원



만나 파낙스

홍삼의 진세노사이드 함유 건강기능식품

207,000원



만나

난소화성말토덱스트린을 함유한
100% 국내산 식물발효원액

88,000원



만나 30포

100% 국내산 식물발효원액을 함유한
난소화성말토덱스트린제품

129,000원



만나 발효선식효소

100% 국내산 식물성원료를
발효하여 만든 곡물효소함유제품

39,500원



만나 발효식후효소

100% 국내산 식물성원료를
발효하여 만든 곡물효소분말함유

43,500원



2주기본_0707 프로그램

만나골드업/건강효소/식후효소

523,000원



2주강화_0707 프로그램

만나골드업/만나파낙스/건강효소/식후효소

730,000원



4주기본_1515 프로그램

만나골드업/건강효소/식후효소

1,002,500원



4주강화_1515 프로그램

만나골드업/만나파낙스/건강효소/식후효소

1,416,500원

사랑의손 힐링리더스 교육 프로그램



몸은 만들어진다는 신념으로 내 몸 만들기,
공기좋은 사랑의손 한옥과 힐링 스테이에서 다양한 프로그램으로
내 안의 면역력을 끌어올려 보세요.

만나/골드업 등 발효식품을 생산하는 (주)건강을 지키는 사람들 대표이자 인체 경영학 저자 이강옥교수가
담양군 창평면 유천리 한옥마을에서 매주 "진짜 나를 찾아가는 여정"이라는 주제로 건강 강의를 하고
있습니다.

사랑의손 힐링리더스 교육 프로그램

교육시간 매주 토요일, 오전 8시 ~ 오전 10시까지

교육비 체험 / 숙박비 별도 비용 발생 **예약필수**

주소 담양군 창평면 유천길 206-8
구주소 : 담양군 창평면 유천리 76번지 사랑의손 한옥체험관

교육문의 1566-2627

입금계좌 국민은행 611837 04 002024 사랑의손 (이유진)

개인 준비물

세면도구 및 개인 텀블러 (환경보호를 위해 일회용 컵을 제공하지 않습니다.)



“몸은 정직하다.” 몸도 분명히 만들어진다. 농사처럼...

[인체경영학] [사랑의손] [삶 새로운 나를 만나다] 저자 이강욱 교수

사랑의손 절식요법은 일정기간 우리 몸에 쌓인 노폐물과 독소를 비우는 인체의 대청소 작업입니다. 이 비움을 통해 몸 속의 불필요한 것들을 정리하고 본래 가지고 있는 자연 치유의 힘을 회복하는 기간을 갖습니다. **사랑의손 건강 프로그램**은 36년 이상의 식이요법 경험을 바탕으로 우리 몸과 마음의 건강을 지키는 가장 효과적인 방법을 제공하고 있습니다.

N

사랑의손



| 본 사 | 전남광주통합특별시 서구 내방로 212 3층

| 홈페이지 | hyoso.com | 대표전화 | **1566-2627**

TEL 062) 371-3300, 3326 FAX 062) 371-3327