



# 단식일정과 방법 How to do Fasting

Clean and Re-set the digestion system

Written by James(이기문) on June 13, 2020

# 1일차

- ▶ 아침 : 금식
  - ▶ 중식 : 금식
  - ▶ 석식 : 금식
  - ▶ 운동 : 가벼운 산책 30~60분. 아침1회 저녁1회
- 
- 단식 전 주위에 단식 사실을 알리고 협조를 요청하여 불필요한 에너지 낭비하지 않도록 사전 조치
  - 금식 중 충분한 생수로 수분 섭취할 것
    - ✓생수 외 다른 음료 No No
  - 아래 3가지는 단식 전과정중 적용필요
    - ✓수돗물을 끓인 것, 차(tea), Coffee 등 생수외에는 마시지 말것
    - ✓과도한 업무나 작업 등 과격한 육체적 활동 지양
    - ✓가능한 스트레스 받지 않도록 할 것

## 2일차

- 새벽 : 6시경. 장청소 실시
- 조식 : 금식
- 중식 : 금식
- 석식 : 금식
- 운동 : 가벼운 산책 30~60분. 아침1회 저녁1회
  
- 장청소(위, 소장, 대장 등 장 속의 노폐물을 항문으로 배출) 이렇게 -
  - ✓준비물 :
    - 상온 생수 : 남 2리터, 여1.5리터
    - 소금(생활죽염 또는 천일염으로 볶은소금), 숟가락1수푼 \* 정제염은 안됨
    - 마그밀 4알, 약국에서 구입가능(마지막 페이지 참고)
  - ✓준비물을 잘 섞어서 20~30분 내 나누어서 모두 마신다.
  - ✓마신 후 앉아서 배를 손으로 천천히 시계방향으로 마사지한다.
  - ✓마신 후 20분~60분 정도 사이에 설사를 하게 된다.
  - ✓처음 설사 후 일반생수 일반컵으로 1컵 마시고 배 마사지
  - ✓두번째 설사 후 생수 ½컵 마시고 배마사지
  - ✓그 이후 설사할 때 마다 점차 생수 양을 줄여 마시고 배 마사지
  - ✓설사를 4~6회 정도 죽죽 하고 나면, 나중엔 맑은 물 같은 형태 또는 소량의 잔여물이 나오는데 이때부터 생수 마시기를 중지
  - ✓설사가 마루리 된 후 20~30분 지나 자연스럽게 활동하면 된다. 단, 화장실 근접에 있도록 하며, 장시간 출타는 금지



## 3일차

- ▶ 아침 : 금식
  - ▶ 중식 : 금식
  - ▶ 석식 : 금식
  - ▶ 운동 : 가벼운 산책 30~60분. 아침1회 저녁1회
- 
- 가벼운 두통이 있을 수 있으나 명상이나 산책을 한다.
  - 독서(가벼운 수필이나 소설)도 좋다.



## 4일차

- ▶ 아침 : 금식
  - ▶ 중식 : 금식
  - ▶ 석식 : 효소식사(아래)
  - ▶ 운동 : 가벼운 산책 30~60분. 아침1회 저녁1회
- 
- 효소식사 : 일반 컵(유리컵을 사용할 것)으로 1컵 1:9 또는 2:8 정도로 매실액을 희석하여 천천히 마신다.
  - 가벼운 두통이 있을 수 있으나 명상이나 산책을 한다.
  - 독서(가벼운 수필이나 소설)도 좋다.




## 5일차

- ▶ 아침 : 효소식사 1컵(전일 석식과 동일한 방법)
  - ▶ 중식 : 효소식사 1컵(상기 동일)
  - ▶ 석식 : 미음 1/2그릇 + 김치(백김치나 고추가루 살짝제거한 일반김치)
  - ▶ 운동 : 가벼운 산책 30~60분. 아침1회 저녁1회
- 
- 이제 두통은 없어졌을 것이나 명상이나 산책은 계속한다.
  - 독서(가벼운 수필이나 소설)도 좋다.



## 6일차


- ▶ 아침 : 미음 1/2그릇 + 김치(백김치나 고추가루 살짝제거한 일반김치)
  - ▶ 중식 : 미음 1 그릇 + 김치(백김치나 고추가루 살짝제거한 일반김치)
  - ▶ 석식 : 미음 1 그릇 + 김치(백김치나 고추가루 살짝제거한 일반김치)
  - ▶ 운동 : 가벼운 산책 30~60분. 아침1회 저녁1회
- 
- 가벼운 두통이 있을 수 있으나 명상이나 산책을 한다.
  - 독서(가벼운 수필이나 소설)도 좋다.



## 7~일차 그리고 이후

- ▶ 7일차 아침/점심/저녁 : 밥(1/4그릇)과 된장국 등 가벼운 국물 그리고 밑반찬 조금
- ▶ 8일차 아침/점심/저녁 : 밥(1/2그릇)과 된장국 등 가벼운 국물 그리고 밑반찬 조금
- ▶ 9일차~10일차 : 정상 일반식(자극적 음식 자제) 및 일상생활로 복귀
- ▶ 그래도 식사량을 단식 전에 비교하여 1/2 또는 3/4정도로 줄일 것을 추천





## 단식에 성공한 당신이, 챔피언

- ▶ 이제 당신은 청년의 소화 기능으로 회복하였습니다.
- ▶ 수고 많았습니다. 축하축하~
- ▶ 5년 정도의 주기로 하면 좋습니다.

# 2일 단식과 함께 장청소만으로도 Goooooooood~

- ▶ 마그밀 : 210정, 1만1천원, 약국에서 처방전 없이 구입가능
- ▶ 장청소 단식 :
  - ✓ 1일차 : 아침점심저녁 모두 금식
  - ✓ 2일차-새벽 장청소 실시, 아침-금식, 점심-미음 반그릇, 저녁-미음 한그릇
  - ✓ 3일차-조식 : 일반식으로 평소 양의 반정도 식사. 점심/저녁-일반식



일반의약품 정보	
이 내용은 소비자의 안전한 선택을 위해 허가사항을 요약한 것으로 복용 전 반드시 첨부문서를 확인할 것	
<b>【성상】</b>	2) 대사이상 : 장기투여 시, 고마그네슘혈증 발생
환색의 원형정제	4. 일반적 주의 마그네슘중독증상이 나타나면 칼륨염을 주사한다.
<b>【유효성분】</b>	5. 상호작용
수산화마그네슘(KP) : 500mg	1) 테트라사이클린계 항생물질과 병용투여하지 않는다. 2) 병용 약물의 흡수·배설에 영향을 줄 수 있다. 3) 다량의 우유, 칼슘제제와 병용 시 우유알칼리 증후군이 나타날 수 있다.
<b>【효능·효과】</b>	6. 저장상의 주의사항
■ 위·십이지장 궤양, 위염, 위산과다 증상 ■ 변비증	1) 소아의 손이 닿지 않는 곳에 보관한다.
<b>【용법·용량】</b>	<b>【저장방법】</b>
성인 ■ 위·십이지장 궤양, 위염, 위산과다 증상 : 1일 1-2.5g(2~5정)을 수회 분할 경구투여한다. ■ 변비증 : 1일 1-2g(2~4정)을 1-2회 분할 경구 투여한다. 연령, 증상에 따라 적절히 증감한다.	밀폐용기, 실온(1~30℃)보관
<b>【사용상의 주의사항】</b>	<b>【사용기한】</b>
1. 다음 환자에는 투여하지 말 것 ■ 신장에 환자 ■ 설사 환자	용기 좌측 표시일까지(순서-연월일)
2. 다음 환자에는 신중히 투여할 것 ■ 심기능장애 환자 ■ 고마그네슘혈증 환자	<b>【첨가제】</b>
3. 부작용 1) 소화기계 : 때때로 설사 발생	무수인산수소칼슘, 미결정셀룰로오스, 저지화도히드록시프로필셀룰로오스, 카르복시메틸셀룰로오스칼슘, 락크
	· 부작용 피해구제 신청 : 한국약품안전관리원 (1644-6223) · 의약품 용어설명 및 기타 자세한 의약품 정보는 의약품안전나라(nedrug.mfds.go.kr)를 참조하십시오.