40代이후의 健康秘訣

"우선適當한運動을한후 食餌療法으로 體重管理를"

盧 永 民 〈成人病豫防協會회장·醫博〉

40代에 들어서면 特히 健康法을 硏究해야 한것이다。그중에서도 우리가 먹는 식사에 유의해야한다는 것도 중요하겠지만 運動은 식사보다 더욱重要하다고 하겠다。즉 첫째、運動 둘째、식사라고 하겠다。

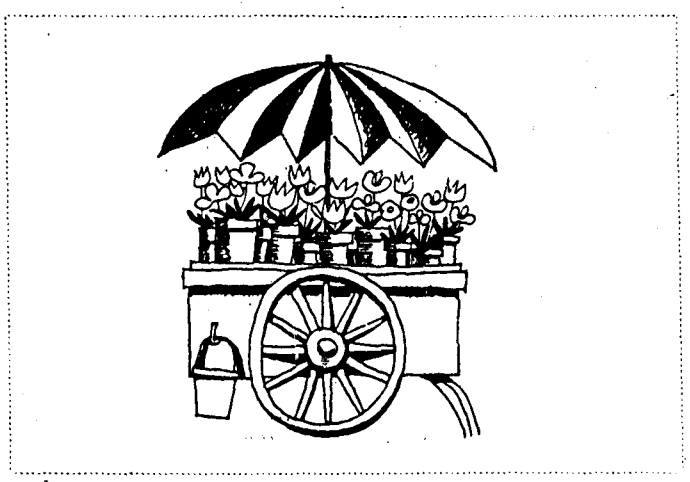
中年이후에 있어서는 特히 금일과같이 交通이發達한 덕분으로 우리는걸지않는 生活을 하고있다는 것이다。그래서 大部分이 運動不足이 되고있다。거기다가 高칼로리、過剩營養인 食事를 즐겨 먹고있으니 말하자면 그야말로 완만한 자살행위를 하고있는 셈이다。

鋼鐵로만든 新品自動車도 3~5년 使用하게되면 반드시 「보—링」을해야한다。또 소모된 部品도 갈아끼워야만 하는데 살명어리로 된 우리몸은 40년동안 이만저만하게 無理한일을 해온게 아닌데 自動車와같이 속시원하게 보—링이나 部品갈아끼우기가 되어있지않다。

이러한 자동차도 고속도로를 뛰기전에는 매번 정비를 해두어야 열번에 한번이라도 事故가 나지않는것과같이 40代를 지난 사람은 우리몸가운데서 가장중요한 일을 하고 있는 神經과 筋肉을 每日아침마다 整備할수있다면 우리의 生活은 그야말로 하루가 快調할것은 틀림없다。

神經과 筋肉을 整備하려면 아침마다 많은 칼슘과 비타민을 먹어야만 한다。많은칼슘은 牛乳에 들어있고 많은 多種類의 비타민은 生野菜 에 들어있다。

그런데 우리내食生活을 보면 生野菜라고는 1년중 여름철에 상추삼몇번 먹는程度이고 한두개의 풋고추를 된장에찍어 먹는程度일뿐이다。우리의 食習慣으로는 김치담을때野菜를 소금에 저려서 野菜물은 다빼버리고 양념을해서 먹고 나물같은것도 뜨거운물에 데쳐서野菜물은 모두 수채구멍에 쏟아버리고 찌꺼기만 먹는셈이다。生野菜汁은 비타민以外에도 많은 「안칼리」를 가지고있어서 우리의 體液酸性化를 中和시켜서 疲勞도풀어주고 病의 侵入과 繁殖을 막아주며 體質을改善해서 病發生을 未然에防止하고 生氣를 賦與해준다。



運動이라고 하면 곧 곧 걷는것과 速步(1分間에 120步)는 運動量으로도 數倍以上이 다르다。골프가 많은 運動으로生覺하겠지만 18홀을 慢然하게 걷기만한다면 그저 日光浴이나 하는것에 지나지않는것이다。

첫째運動

食事에 注意해야한다는 것은 가장重要하지만 運動은 食事이전에 보다重要하다고해도 될것이다。사실은 運動과 食事가 서로같이 健康을保有해 나가는것이지만—。

心臟血管에 관해서는 이러한 興味가있는 이야기가있다。心臟이筋肉에의營養補給의 役割을하고있는 冠狀動脈이 막히게되면心筋梗塞을 일으킨다는것은 周知의事實이다。그러나冠狀動脈이 막혀버리드라도 心筋梗塞을 일으키지않은 예가 비교적 많이 있는 것이 最近 判明되었다。調査해본결과 그러한사람의 경우는 冠狀動脈의代身으로 心臟의筋肉의 血液을補給하는 副血管路가 發達하고있다는 것이다。마치 交通마비를 일으켜 막힌 큰길代身 뒷골목을 쉴사이없이 利用하고있는 現象과 같은것이다。다시 말해서 「바이패스」의 血管이 發達하게된다는 것이다。더우기 그러한 發達한 副血行路는 굵고튼튼한 血管이라고한다。이러한 副血行路는 運動으로만이 생길수있다는 事實을 우리는 알아두어야 한다。

現職에 있을때 心筋梗塞으로 쓰러진 西獨의 「아데나워」 首相은 主治醫 「크니히·칠근」 教授의指示로 官邸의 바로 3백m앞에서 車를내려 自宅까지 往復의 오르막길을 걷는것을 日課로 삼았으며 美國의 「아이젠·하우워」 大統領도 現職중에 心臟病으로 쓰러진후 主治醫인 「화이트」 博士의 권유로 골프를 해서 身體를 단련했다고 한다。이와같이 主治醫의 忠告를 守則으로해서 日常運動을 계속한 두분이 長壽를 누린것은 참알려진 事實이다。또하나 興味로운데 이터가 있다。「런던」名物인 빨간 2층버스의 運轉手와 차장에 관한것으로 心筋梗塞의 發生率을 調査한 記事가 있었다。즉 1층과 2층을 오르내리면서 돌아다니는車掌이 핸들만 쥐고앉아있는 운전사보다 훨씬 적었다는 사실이 있다。

運動은 골프·테니스·마라톤·헨스·물렌과같은 것을 생각하는 사람이많다。그러나 각자가 자기의 體力 能力의差에 따라서 또 運動의 質과量에 관해서 個人差가 있다는것을 감안해야 할것이다。그것을 判定할려면 특별한 器具와 心電圖를 사용해야 함으로 運動處方은 쉽게 어디에서나누구나 간단하게 할수없는 것이다。그러니 個人個人이 적당하다고 생각되는 運動의 種類와 量을 찾아내야 한다。처음에는약간 過하지않을까 하는정도의 運動을 그것을 되풀이하는 동안 運動能力이 차차 오르게되는 것이다。例를들면 屈伸運動을 3분간하면 숨이차는 사람도 매일같이 繼續하게되면 5분이되어도 숨차지않고 10분이 되어도 숨이차지 않는다。步行하는 거리도 마찬가지이다。

步行方法은 슬금슬금걷는 것과 速步로 걷는것은 運動量으로도 數倍이상의 差가있다。速步라면 1분간에 120步의 행진속도를 말한다。「아이젠·하워」 大統領이 心臟發作후 골프를 해도된다고 主治醫의 허락을 받았으나 공을 그린위에얹어놓고 뱃트를 못하게해서 그대로 걸어가기만했다는 「에피소우드」도 있다。

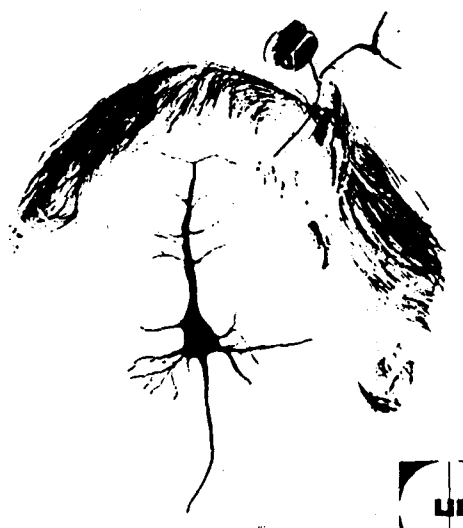
골프하는 도중에 쓰러지는사람은 그90%가까이가 뱃트할때에 이다。뱃트時의 緊張이 순간적으로 血壓을 올리기 때문이다。이러한 事實은 血壓이높은 患者에게는 참고가 되어야 할것이다。

연령 體力에따라運動을、아침散策도보도 좋아

교통발달덕분으로 大都市사람들 대부분運動부족
高칼로리의 過剩營養식사즐기면 緩慢한自殺行爲
神經·筋肉정비위해아침에 칼슘·비타민攝取효과

Belgium UCB 뇌대사 부활제

nootropil



Outstandingly Unique!!

피로·권태감·기억력감퇴·의욕감퇴·두통 등의 자각증상을 나타내는 뇌순환부전·뇌동맥경화증 등은 중년기 성인병의 불길한 예후입니다.

뇌순환부전증의 병인

40대 이후 점차적인 뇌신경세포의 기능저하로 인하여 포도당이 이용되지 못하여 뇌신경세포가 팽창됨으로서, 인접 뇌모세혈관을 압박하여 대뇌혈류량을 감소시키므로 본증상을 더욱 악화시킵니다.

독특한 약리 작용

뉴트로필은 혈뇌관문을 통과하여 뇌신경세포 레벨에 직접 작용하여, 뇌신경세포의 물질대사를 촉진시켜 이용되지 못하고 있는 포도당을 분해하여 ATP. 생합성을 촉진시켜 세포팽창으로 인한 국소빈혈을 해소시켜줍니다. 또한 ATP생합성으로 발생한 CO_2는 모세혈관을 통해 정맥으로 흡수되는 과정에서 호흡촉진인자로 작용하여 뇌세포의 산소친화력을 촉진시키므로 뇌동맥경화증·뇌순환부전증·뇌혈관사고의 가장 이상적인 치료제입니다.

혈관확장제의 단점

- 혈관확장제는 평활근이완작용에 의하여 혈관을 확장시켜주는데 뇌혈관의 대부분을 차지하는 모세혈관에는 평활근이 없으므로 뇌혈관을 확장시키기 어렵습니다.
- C. V. A. 환자같이 뇌혈관이 파손된 환자에게 투여시 증세를 더욱 악화시킵니다.

적 응 증

- 뇌혈관사고 및 뇌순환부전
- 뇌졸중(중풍·반신불수) 및 뇌동맥경화증
- 두부외상 및 후유증
- 약물중독
- 일산화탄소 중독 및 후유증

포 장

• 캅셀: 400mg, 60c, 100c. 가격: 캅셀당 200원 • 주사: 1,000mg, 6A, 12A 앰플당 1,500원

제조원 주식회사 한유약품 ucb sa nv pharmaceutical division BRUSSELS BELGIUM

약좋다 남용말자 좋은약도 효능없다. 올력인보!