

◇이 시리즈는 이번호로 마감합니다. 메가비타민요법의 食 事改善을 토대로하며 다른 요법과의 병행이 가능합니다. 연 재해은 내용에 대한 문의는 전화 792-8903으로 해주 십시오. <편집자·註>

現代醫學의 새물결 메가비타민요법

(XIII)

美國上院의 營養問題特別委 員會가 1978년에 공개한 보고서 가운데는 「精神과 營 養」이라는 독립된 부분의 보 고서가 있는데 그 내용은全 美分子痛正醫學會 회장인 「미 카엘·레저」박사의 食事改善 과 비타민·미네랄의 영양 보충의 중요성을 강조하고 있는 것으로 보인다. 이 새로운 현명적인 방법 은 「비타민·레저」박사의 「정신안정제」를 사용한 종래의 방 법이 바뀌어 나타나 있는 중 상만큼 對症의 藥으로 의제하는 방법이었던 데에 비해 훨씬 효과적이므로 근원적인 방법인 것으로 食事改善으로 먼저低 血糖症을 해소하면서 비타민 ·미네랄의 영양보충을 투 여하고 腦세포의 營養代謝를 개선하는 것이다.

「미카엘·레저」박사는 미국 상원의 영양문제특별위원회의 서 종래의 정신의학이 「정신 병」과 영장과의 관련에 있어서 는 정형·정신·정신요법』 고 증명했다.

현재 미국의 25%가低 血糖症에 걸렸으며 「미카엘 ·레저」박사의 의하면 通院 하는 정신분열증 환자의 67 %가 저혈당증이 있었다고 한 다.

美켄리포니아 長壽研究所再 活센터(L.R.C)의 「나타 프린티킨」박사는 섬유질과 전분질이 풍부한 완전곡류(未精製穀類)와 채소류·해조 류·과실류·씨앗류를 중심 으로 하는 「고섬유·고합수탄 소食」(High Fiber Carbo-hydrate diet)이 「신장병 의 99% 低血糖과 당뇨병의 1백%를 예방할 수 있다」고 이슬 질병의 80% 이상은 고 섬유질이라고 주장했다.

식사와 영양물질의 질병에 끼치는 영향의 관한 하나의 실험을 L.R.C의 보고서 는 다음과 같이 기록하고 있 다.

「신장질환이 있는 쥐에 겨 우 목숨을 이었은 80세의 할 머니, 방치해 두면 심근경색 증으로 죽을 것이 확실해서 신장질환의 物合手術이 예정 되어 있던 중년 男子가, 이 러한 사람의 몸바른 식사 개선의 방법으로 치료되고 80세의 할머니가 지금 하루 에 15마일의 조식을 한다는 지 동래 노인운동회 때에는 3~4번이나 우승을 했다는 것이다」

특히 식사내용과 그 영양 학적 조건의 정신과의 영역 에 미치는 영향에 대해서는 美오하이오주 지방재판소의 席보존감찰관인 「바라라」 리 이드」여사가 참사한 食事改



元 泰 珍
〈成人病豫防協會專門委員〉

善法과 비타민·미네랄요법을 적용하는 「리이드」보존감찰 관은 현재 미국에서 1백만 데 이상의 법원에서 채용하 고 있을 정도이다.

그 가운데는 판결문에 「리 이드」식사개선법에 따른 것 이라고 한들, 불이는 판사 도 많다고 한다.

이 「리이드」식사개선법의 개요는 저혈당을 치료하는 섬유질·비타민·미네랄이풍 부한 自然食요법에 속하는 것 이다.

「바라라」 리이드」여사는 미 국상원의 영양문제특별위원 회에서 증언하는 가운데 다음

精神分裂症의 營養療法

과 같은 실례를 들었다.

트랄라이저에 의해서 약 환된 상태를 치료한 다음의 두가지 예는 「민기」여운기 적으로 알려진 것이다.

그러나 이러한 실례는 얼 만하지 않는 「기적의 아녀자」 으로 보편화되어 가고 있다.

▲(例) 30세의 男子·자 기 자신의 저자식을 인질로 삼아 자기 집에서 총기로서 거 려의 사람에게 발사한 사 이

사람은 후에 「리이드」식 사개선법으로 4개월만에 완 전히 치료되었는데 퇴원후에 「리이드」여사를 찾아와서 「저혈당, 인성이 이처럼 좋거 운 것이 좋은 미처 몰랐습니

營養改善으로 精神疾患 고친다

精神分裂症에서는 대부분 低血糖症을 수반하며 腦의 營養缺乏과 生化學的障礙가 따른다

다」라고 인사를 했다는 예 가 있다.

▲(例) 51세의 女子·정 신이 이따금씩 혼란해지면서 소매치를 한다든지, 난폭운 전 등으로 체포당하 되기도 했 던 그녀의 특질은 우울하고 피로하고 지나치게 공격적이 었다.

그러나 「리이드」식사개선 법을 채용한 결과 몸도 건 강해지고 정신적으로도 적극 적인 사람이 되었으며, 지금 10년만에 처음으로 그녀 과 같은 명량한 기분이 된 것이라고 했다는 것.

유증 부재, 높고 있는 靑 少年의 非行과 犯罪 그리고 自閉症·登校拒否·學校內暴力 ·家庭內暴力 등의 病的인상 태가 속출하고 있는 것도 잘 못된 食事의 원인이 있다는 사실이 입증되고 있다.

腦營養代謝에 있어서도 메 가비타민요법의 상당한 위력 을 나타내고 있다.

부족한 식사는 소화효수의속 도가 빨라서 한꺼번에 많은 양의 포도당을 혈액속으로 유 입시킨다.

이렇게 되면 體腔의 배타 세포에서는 한꺼번에 많은 양 의 인슐린을 쏟아내게 되고 따라서 혈액내에는 혈당감소 현상이 일어난다.

섬유질이 풍부한 식사는 배 타세포의 인슐린당도를 정상 적으로 유지케 한다.

③ 사람의 腦는 1일 4백 칼로리를 필요로하며 그것은 포도당(1백g)에 해당하므로 만충당한다.

그러므로 혈액속의 포도당 의 양적인 변화는 뇌의 영 양대사에 영향을 끼칠수도 있 는 것이다.

腦의 1인방비타민의 용 적속에는 무려 1백10센티미 터의 작은 혈관이 집중되어 있다. 이것은 140여개의 뇌 신경세포의 영양과 산소공급 을 하기 위해 필요한 것이다.

이렇게 많은 뇌의 요구를 만족시키기 위해서는 많은 양의 영양분이 필요하다.

④ 腦의 유익한 식품으로는 다음과 같은 것이 있다. 즉 옥 미·수수·조·보리·콩·참깨 ·들깨·해바라기씨·호박씨 ·대추·小麥胚芽·麥酒酵母·海 藻類·綠黃色野菜· 신선한 등 푸른 생선류 등이다.

⑤ 美유저지주립大學 신경 精神醫學部의 「질·페이퍼」 박사의 의하면 精神分裂症은 무엇보다도 미네랄 특히 미 칼리네랄의 결핍이 중요한 원 인의 하나라고 되어 생인 腦의 生化學的장애 즉 營養代謝장 애에 의한 질환이라는 것이 다.

박사는 특히 亞鉛의 결핍 과 銅의 과잉배분의 생인디 과 한다. 박사의 연구에 의 하면 정신분열증 환자의 80 %에서 亞鉛의 결핍과 銅의 과다상태가 발견된다고 한다.

박사는 亞鉛과 망간(M-anganese)과 鎳(Nickel)이 腦에 대한(Trace minerals)을

精神分裂症에서는 대부분 低血糖症을 수반하며 腦의 營養缺乏과 生化學的障礙가 따른다

精神神經安靜劑等 投與로 狀態惡化된경우 많아

식이에 보충하는 치료도 환 자의 95%에서 좋은 결과를 얻었다고 한다.

이럴때 사용하는 영양보 조식품으로는 「켈프본(Kelp-Bone)」이 적합하다.

精白加工食品(白米·白雪糖 ·精白小麥粉)의 섭취와 化學營養(동약과 화학비료에의 한 농사)에 의한 농작물의 섭취가 영양 특히 비타민·미네랄의 부족을 초래하여정 신과정환의 유발을 촉진시킨 다는 것이 입증되고 있다.

⑥ 「A·호퍼」박사와 「H·오스몬드」박사는 나이아신(Nicotin B₃)의 대량요법으로 좋은 치료효과를 얻었다고 한 다.

정신분열증은 아드레날린의 피사를 위해 NAD酵素가 결핍되고 성장하는데 이 효소의 결핍은 신장과 腦에 작용하여 연중류의代謝毒素을 화학적으 로 생산하는 원인이 된다.

나이아신은 이毒素을 중화 하고 NAD酵素의 생산을 촉 경진하는 작용이 있음이 밝혀 졌다.

「A·호퍼」박사는 1일24g 의 나이아신을 단기간 투여 했다. 나이아신의 대량투여는 1~3개월 이상의 장기간은 피해야 한다는 것이다.

⑦ 소련의 정신과 의사는 환 자들을 정신분열증에 투여하 는 미량미네랄療法에 의해서 좋은 성과를 거두었다는 보 고도 있다.

망간을 많이 함유하는 자 역식품으로는 梅實·麥酒酵母 ·小麥胚芽·海藻類 등이 있다

<보통투여제>

① 나이아신 10~20g (1개 월이상 사용주의)

② 비타민C 10~20g (유지 량인 3~6g) 이 비타민의 적량인 개인차가 심하므로정 신하지 않는 범위내에서 정 한다.

③ 판카민산(비타민B₅)-100mg

④ 비타민E-1,200iu

⑤ 셀레늄-150mcg (300mcg 까지)

⑥ 아연-90mg (150mg 까지)

⑦ 망간-7mg (15mg 까지)

⑧ 셀레늄-지시량(3포)

⑨ 맥주효모-30g

⑩ 비타민B 복합체 (고단의) 1-3포

精神分裂症에서는 대부분 低血糖症을 수반하며 腦의 營養缺乏과 生化學的障礙가 따른다

成人病은 만성퇴행성질환입니다 조기발견에 힘써시다.

<p>김재전의원</p> <p>진료과목: 외과·산부인과 성인병의원</p> <p>원 장: 김재전 (본협회 會長)</p> <p>전 화: 723~1363 (서대문구청제동)</p>	<p>태창한의원</p> <p>진료과목: 한방내과·침구과 성인병의원</p> <p>원 장: 이규준 (본협회 副會長)</p> <p>전 화: 599~4565 (강남구 방배동)</p>	<p>동성의원</p> <p>진료과목: 외과·내과 성인병의원</p> <p>원 장: 여성수 (본협회 監事)</p> <p>전 화: 802~0977 (구로구 시흥동)</p>	<p>김영택안과의원</p> <p>진료과목: 안과</p> <p>원 장: 김영택 (본협회 理事)</p> <p>전 화: 723~7959 (중로구 중로1가)</p>
--	--	---	--

營養療法의 主要點인 身體면역기구의 活動을 強化시키는데 있다

우리나라에는 성인병에 관한 정확한 통계가 없지만 대략 1백만명, 약 1백20만명, 그리고 B형바이러스간염의 보유자가 약 3백50만명, 그 가운데서 活動性B형간염 환자가 20%에 해당하는 약 70만명 정도로 추산되고 있다.

前일본의 사회 회장인 다케미(武見太郎) 박사는 "21세기는 만성간염의 國民病으로 된다"고 경고했다.

폭발적인 公害의 오염, 化學적 汚染의 大量生産, 精神生活(칼로리源의 과다섭취와 代謝補助物質인 비타민·미네랄 등)의 不足, 肝臟障害가 늘고 있는데, 특히 B형바이러스간염의 전염경로가 다양하고 보균자가 많다는데 심각성이 있다고 하겠다.

B형바이러스가 血液를 통한 전염경로 외에도 신체의 分泌液(汗·唾液·배설물)에 의해서도 전염된다는 사실이 알려지면서 더욱 심각한 문제로 부각되고 있다.

아닌게 아니라 가까운 술친구들끼리 다정하게 술잔을 건네주는 풍습도 이제 비위생적인 것으로 거론되고 있다.

지금로서는 B형바이러스간염이 치료에 치중해야 되는 병이라고 보다는 오히려 豫防에 注意를 기울여야 할 병이라는 견해가 지배적이다.

이점 서울醫大 金丁龍교수팀의 B형간염백신의 國內開發은 肝炎王國이란 치욕스러운 명예를 씻을 수 있다는 희망을 안겨주는 획기적인 계기가 되었다고 본다.

또한 金교수는 肝炎백신의 개발로 인해 얻어지는 모델티수입을 肝炎研究에 바친다고 하니 우리나라의 肝炎診療의 進展은 매우 밝다고 생각해도 좋을 것이다.

B형바이러스간염은 특효약이 발견되어 있지 않음은 안타깝지만 간경화증이나 간암으로 이행되는 일이 높기 때문에 더욱 우려되는 바가 크다.

活動性B型 肝炎은 肝硬化 症·肝癌이 行을 높아 問題

肝炎백신접종으로 미리 豫防하고 心身안정시켜 神經系·호르몬系 밸런스유지할것

그러므로 여기서 우리들은 신체가 본래 지니고 있는 면역기구를 최대한으로 발휘시키는, 말하자면 자연치유기능에 관심을 돌릴 필요가 있는 것이다.

신체에는 세균이나 박테리아 뿐만 아니라 바이러스에 대해서도 저항할 수 있는 면역기구가 마련되어 있으며, 이러한 면역기구의 活動을 強化해서 結核이나 심지르는 癌

② 肝臟장애가 심할 때에는 회복이 된다해도 상당한 시간이 필요할 것이므로 환자는 성급하게 좋은 결과를 기대해서는 안된다. 성급한 마음은 豫防와 治療를 필요없는 약을 구해 버리게 되는 것으로 치료를 망칠 수도 있다.

마음의 평화를 잃는다는 것은 곧 신체의 자율신경계와 호르몬계의 밸런스를 파괴한다는 것을 의미한다.

간장을 위해서는 스트레스와 과로를 피하는 방향으로 인성적까지도 바꿀 필요가 있다.

③ 간장이 나쁘다는 진단을 받고도 술과 담배를 끊지 못하는 마음 약한 사람들도 많다. 술은 간장을 피로하게 만들 뿐만 아니라 비타민B 복합체, 아연, 셀레늄, 칼슘, 칼

블륨의 영양성분을 필요이상으로 소모시키거나 배설시킨다.

결과적으로 알콜은 면역력을 약화시키게 된다. 그리고 담배는 인산화탄소·벤조피렌 등의 유독물질을 생성시키고 코피에 의한 혈관연축으로 인하여 간장세포로의 산소공급이 나빠진다.

④ 食習慣을 自然的인 것으로 개선할 필요가 있다. 精白加工食品인 白米·白糖·精製소맥분 등의 섭취를 삼가하고 化學적加工물이 들어 있지 않은 天然加工食品(加工肉 등을 멀리하면서 胚芽米· 신선한 야채와 과일, 씨앗류, 신선한 생선류, 해조류를 포함하여 섭취하는 것이 필요하다.

⑤ 肝臟은 15~20일안에 그 全成分이 바뀔 정도로 신진대사가 왕성한 기관이다. 그러므로 풍부한 단백질이 필요하지만, 가급적 大豆類나 酵母 또는 胚芽에서 精製된 단백질은 피하는 것이 좋다.

⑥ 肝臟은 신체의 여러 기관과 血液를 통하여 代謝物을 排除하는 기관이다. 血液의 변화에 대한 민감한 기관이다.

⑦ 過食은 胃를 팽만시켜 肝臟에 血液를 나쁘게 흐르게 하는 것이 肝臟의 부담을 늘린다.

⑧ 소금의 지나친 섭취는 肝臟에 저장된 비타민A의 배설을 촉진시킨다. 또한 소금의 주성분인 나트륨은 細胞의 배설을 촉진시키므로 細胞內液의 산·알칼리평형에 영향을 주어 酵素活性를 떨어뜨린다. 결국은 代謝物이 排除되지 못하고 蓄積되어서 害毒기능도 약해지고 면역도 약해진다.

현대 도시인의 식생활에는 식염을 비롯한 나트륨의 섭취가 많다. 나트륨은 식염·식품첨가물·의약품 등을 통해서 과잉으로 섭취된다.

반면에 나트륨과 拮抗作用이 있는 칼륨(야채·과일에 많다)의 섭취는 상대적으로 부족한 편이다.

⑨ 당이나 무우 등의 根菜類에는 糖을 결합하여 배설시키는 물질이 들어 있다. 여러 가지 酵素가 풍부하다. 다만 당근의 根部分에는 비타민C를 파괴하는 아스코르비나제라는 酵素가 있으므로 날것으로 먹을 때에는 根部分을 두껍게 벗겨야 한다.

식후에 당근을 무우즙을 1배50ml 정도 마시면 간장의 해독기능을 돕는다.

⑩ 비나 宿便이 있으면 肝臟의 生理가 능력이 떨어진다. 변비가 심할 경우에는 「수산화마그네슘」을 사용하면 좋다.

肝臟장애는 斷食이 해롭다. 그러나 짧은 기간의 生야채·과일음 또는 생야채 과일 酵素의 단식은 효과적이다.

⑪ 肝臟은 특히 酵素가 많은 장기이므로 미량미네랄을 많이 필요로 한다.

그대로 적절한 復합미네랄제를 사용하는 것이 필요하다. 그러한 목적으로는 「셀레늄」이 적당하다. 이 복합미네랄제에는 황소가 포함되어 동물성이 높은 칼슘을 비롯해서 30여종의 미네랄이 들어 있다. 미량미네랄의 공급이 좋다.

⑫ 비타민C는 암치료에 있어서 大量을 사용하게 되는데 우리나라는 아직 정맥용고단위주사가 없으므로 경구적으로 투여해야 되는 불편이 따른다. 경구적으로는 1일 30%의 대량 투여가 어렵다.

비타민C는 인터페론·T림파구·감마글로블린 등의 면효능을 촉진할 뿐 아니라 직접적으로 바이러스의 本體를 절단시키는 작용도 알려져 있다. 바이러스성 질환의 예방과 치료에 있어서 기대할 만한 효과가 인정되고 있다.

대량의 비타민C는 위장장애를 일으킬 수 있는데 이때에는 아스코르빈산의 칼륨염, 칼슘염, 마그네슘염 등을 미네랄 밸런스가 맞게 조합해서 사용하는 것이 좋는데 유감스럽게도 우리나라에서는 아스코르빈산의 나트륨염 밖에 시판이 되지 않고 있다.

⑬ 肝臟은 다른 치료법과의 병용이 가능하다. 다른 치료법과 병행하면 더욱 치료효과를 높일 수도 있을 것이므로 주치의와의 논의하는 것이 좋을 것이다.



물론 肝은 해독작용을 하는 기관에서 지나치게 오염되어 있지 않을 경우에는 섭취된 대부분의 영양물질이 분해되었을 가능성도 생각할 수 있을 것이다.

⑦ 過食은 胃를 팽만시켜 肝臟에 血液를 나쁘게 흐르게 하는 것이 肝臟의 부담을 늘린다.

⑧ 소금의 지나친 섭취는 肝臟에 저장된 비타민A의 배설을 촉진시킨다. 또한 소금의 주성분인 나트륨은 細胞內液의 산·알칼리평형에 영향을 주어 酵素活性를 떨어뜨린다. 결국은 代謝物이 排除되지 못하고 蓄積되어서 害毒기능도 약해지고 면역도 약해진다.

현대 도시인의 식생활에는 식염을 비롯한 나트륨의 섭취가 많다. 나트륨은 식염·식품첨가물·의약품 등을 통해서 과잉으로 섭취된다.

반면에 나트륨과 拮抗作用이 있는 칼륨(야채·과일에 많다)의 섭취는 상대적으로 부족한 편이다.

⑨ 당이나 무우 등의 根菜類에는 糖을 결합하여 배설시키는 물질이 들어 있다. 여러 가지 酵素가 풍부하다. 다만 당근의 根部分에는 비타민C를 파괴하는 아스코르비나제라는 酵素가 있으므로 날것으로 먹을 때에는 根部分을 두껍게 벗겨야 한다.

식후에 당근을 무우즙을 1배50ml 정도 마시면 간장의 해독기능을 돕는다.

⑩ 비나 宿便이 있으면 肝臟의 生理가 능력이 떨어진다. 변비가 심할 경우에는 「수산화마그네슘」을 사용하면 좋다.

肝臟장애는 斷食이 해롭다. 그러나 짧은 기간의 生야채·과일음 또는 생야채 과일 酵素의 단식은 효과적이다.

⑪ 肝臟은 특히 酵素가 많은 장기이므로 미량미네랄을 많이 필요로 한다.

그대로 적절한 復합미네랄제를 사용하는 것이 필요하다. 그러한 목적으로는 「셀레늄」이 적당하다. 이 복합미네랄제에는 황소가 포함되어 동물성이 높은 칼슘을 비롯해서 30여종의 미네랄이 들어 있다. 미량미네랄의 공급이 좋다.

⑫ 비타민C는 암치료에 있어서 大量을 사용하게 되는데 우리나라는 아직 정맥용고단위주사가 없으므로 경구적으로 투여해야 되는 불편이 따른다. 경구적으로는 1일 30%의 대량 투여가 어렵다.

비타민C는 인터페론·T림파구·감마글로블린 등의 면효능을 촉진할 뿐 아니라 직접적으로 바이러스의 本體를 절단시키는 작용도 알려져 있다. 바이러스성 질환의 예방과 치료에 있어서 기대할 만한 효과가 인정되고 있다.

特効藥도 없고 藥物過用하면 오히려 肝臟機能 해쳐

술·담배 삼가고 整腸하되, 過食피하고 미네랄·비타민類 섭취늘여야 酸素活性 좋아져 免疫力 增強된다.

⑬ 肝臟은 다른 치료법과의 병용이 가능하다. 다른 치료법과 병행하면 더욱 치료효과를 높일 수도 있을 것이므로 주치의와의 논의하는 것이 좋을 것이다.

⑭ 肝臟은 신체의 여러 기관과 血液를 통하여 代謝物을 排除하는 기관이다. 血液의 변화에 대한 민감한 기관이다.

⑮ 過食은 胃를 팽만시켜 肝臟에 血液를 나쁘게 흐르게 하는 것이 肝臟의 부담을 늘린다.

⑯ 소금의 지나친 섭취는 肝臟에 저장된 비타민A의 배설을 촉진시킨다. 또한 소금의 주성분인 나트륨은 細胞內液의 산·알칼리평형에 영향을 주어 酵素活性를 떨어뜨린다. 결국은 代謝物이 排除되지 못하고 蓄積되어서 害毒기능도 약해지고 면역도 약해진다.

현대 도시인의 식생활에는 식염을 비롯한 나트륨의 섭취가 많다. 나트륨은 식염·식품첨가물·의약품 등을 통해서 과잉으로 섭취된다.

반면에 나트륨과 拮抗作用이 있는 칼륨(야채·과일에 많다)의 섭취는 상대적으로 부족한 편이다.

⑰ 당이나 무우 등의 根菜類에는 糖을 결합하여 배설시키는 물질이 들어 있다. 여러 가지 酵素가 풍부하다. 다만 당근의 根部分에는 비타민C를 파괴하는 아스코르비나제라는 酵素가 있으므로 날것으로 먹을 때에는 根部分을 두껍게 벗겨야 한다.

식후에 당근을 무우즙을 1배50ml 정도 마시면 간장의 해독기능을 돕는다.

⑱ 비나 宿便이 있으면 肝臟의 生理가 능력이 떨어진다. 변비가 심할 경우에는 「수산화마그네슘」을 사용하면 좋다.

肝臟장애는 斷食이 해롭다. 그러나 짧은 기간의 生야채·과일음 또는 생야채 과일 酵素의 단식은 효과적이다.

⑳ 肝臟은 특히 酵素가 많은 장기이므로 미량미네랄을 많이 필요로 한다.

그대로 적절한 復합미네랄제를 사용하는 것이 필요하다. 그러한 목적으로는 「셀레늄」이 적당하다. 이 복합미네랄제에는 황소가 포함되어 동물성이 높은 칼슘을 비롯해서 30여종의 미네랄이 들어 있다. 미량미네랄의 공급이 좋다.

㉑ 비타민C는 암치료에 있어서 大量을 사용하게 되는데 우리나라는 아직 정맥용고단위주사가 없으므로 경구적으로 투여해야 되는 불편이 따른다. 경구적으로는 1일 30%의 대량 투여가 어렵다.

비타민C는 인터페론·T림파구·감마글로블린 등의 면효능을 촉진할 뿐 아니라 직접적으로 바이러스의 本體를 절단시키는 작용도 알려져 있다. 바이러스성 질환의 예방과 치료에 있어서 기대할 만한 효과가 인정되고 있다.

〈805H 補劑〉

- ① 비타민C 12g ~ 30g
 - ② 셀레늄 1배50 ~ 2배
 - ③ 비타민E 8배 ~ 1천2배
 - ④ 비타민B₁₅ 1배 ~ 1배50
 - ⑤ 補劑 30 ~ 45g
 - ⑥ 레시틴 7 ~ 15g
 - ⑦ 비타민A 13단 · u
 - ⑧ 셀레늄 1배 ~ 3배
 - ⑨ 비타민B 복합체 (고단위) 3정
- 위에 적은 영양물질을 함유하는 대표적인 自然食品의 리스트:
- ① 셀레늄 > 맥주효모 · 소맥배아 · 마늘
 - ② 비타민C > 아셀로라 · 로오즈 · 알팔파
 - ③ 비타민E > 소맥배아유
 - ④ 비타민B₁₅ > 쌀겨 · 소맥배아
 - ⑤ 레시틴 > 콩 · 계란노른자
 - ⑥ 비타민A > 어각유 · 당근 · 녹황색야채류
 - ⑦ 비타민B 복합체 > 맥주효모 · 소맥배아

투고 안내

本報는 회원 여러분의 신문이 되고자 노력하고 있습니다. 따로 회원란을 마련코자 하오니 시, 소설, 필, 콩트, 투병기, 회원동정, 지방소식, 협회와 회원의 활동에 도움이 될 만한 제언등에 관해 투고해 주시기 바랍니다. 분량에는 제한이 없고 기타 자세한 것은 화보 편집국 (725-4746)으로 문의해 주시기 바랍니다. 화보편집국

入會節次

協會 사무처에서 배부하는 申請書의 填寫를 받아야함

會費

正會員 1만원, 年間會費 1만2천원
特別會員 10만원, 年間會費 12만원
準會員 1만원, 年間會費 1만2천원
(입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)
※ 기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
사무처 주소 서울 중로구 전지동 110543 동문B/D 201號
전화 725-4746

會員入會案内

최근 경제성장의 따른 生活의 변화와 더불어 급격하게 증대되고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관질환·간경화증·만성간염·비만증)은 사회각계에서 共同으로 努力하여 40~50대에서 주로 발병하여 개인적 및 국가적인 차원의 努力을 소홀히 하지 않아야 할 것으로 사료된다.

이에 따라 本會는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

事業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 및 보급
2. 성인병의 예방 및 치료에 관한 지도계몽
3. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
4. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
5. 성인병을 위한 전문의료기관의 설치운영
6. 성인병 예방 및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구 및 성인병의 예방 및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구
7. 기타 목적달성을 위한 부대사업

會員의 자격

1. 正會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 예방 및 치료에 관한 연구 또는 협회발전의 공이 있는 자
2. 特別會員 協회의 목적과 사업의 찬동하고 협회사업의 자진 참여하는 자
3. 準會員 協회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 성인병을 가진 자