

國民健康

姜 長 佑



제1부

공해시대 건강을 지켜주는 건강비법(성인병 난치병 예방과 치료에 필수 불가결한 생수 비타민 C, 염분요법)

제1장 비타민C

1. 개관

영양 첨가물중 비타민C만큼 일반 대중에게 널리 알려진 중요한 성분도 없다

비타민C는 암으로부터 일반 감기에 이르기까지 모든 고통을 감소, 예방 또는 치료 해주는 역할과 괴혈병(잇몸출혈), 혈관병(동맥경화증, 고혈압, 심장병) 그의 성인병의 예방과 치료에 필수 불가결한 것이다. 비타민C는 비타민 중의 왕자라고 할 수 있는 것으로 비타민C는 레몬이나 귤, 밀감, 홍옥, 포도 등 맛이 신 과실에 많다 효능과 역할 섭취 방법에 대하여 알아본다

2. 비타민C가 결핍되면?

- a 피하출혈
 - b 사과, 바나나 씹으면 잇몸에 출혈
 - c 점막출혈(위장점막, 비뇨기 생식기, 호흡기, 뇌혈관 등)
 - d 치조농루
 - e 감기, 폐결핵, 위장질환, 비뇨기질환, 뇌출혈 등
- × 피하출혈이야말로 만병의 원인이라 한다.

3. 비타민C의 보금원

신선한 생야채와 과실에 가장 많다 특히 푸른잎의 야채(카베츠, 시금치, 무잎, 파슬

리 - 서양미나리)에 많이 함유되어 있으며 오래 저장해 두기 위해서는 감잎차가 효과적이다.

〈야채, 과실의 비타민C의 함유량(100g중의 함유량 단위 mg)〉

해당화 열매 2 000	카베츠 34~50	고구마 5~22
짚레나무꽃 1250	연근 49 9	감 50~100
나뭇잎 600~800	콩나물 30	딸기 80
엽차 222	마늘 30	밀감 36
김 243	호박잎 28 5	레몬 32~56
녹차 60~240	푸른완두콩 26	귤 2876
고추 200~400	샐러리 24	메론 18
풋고추 186~360	파 20	토마토 15 1~20
무잎 106 0	당근 16~66	복숭아 10
피망 100	무 15 7~20	바나나 8
고구마순 98	호박 14 0	파인애플 7
열무 96	양파 2	배 2 5
감자 12 6	포도 1 0~7 2	참포 139 0
솔잎 124 9		

〈비타민C의 일일권장량(보건사회부 추천)〉

- 0~1살 35mg
- 2~9살 40mg
- 10~15살 50mg
- 16~120살 55mg
- 임신부 70mg
- 수유부 90mg

4. 감잎차 제조법

6~10월 사이(7~8월이 좋다) 오전 11시~오후 1시 사이에 감잎을 채취 음지에서 2일정도 철사나 줄에 꿰어서 말린후 3mm정도로 잘게 썰어서 찜통에서 수증기로 1분 30초 쯤 다음 재빨리 꺼내어 물기를 증발시키고(선풍기, 부채) 다시 1분 30초 쯤 다음 통풍이 좋은 음지에서 말린다

비타민C 사기 주전자 등에 물을 부어서 80℃, 10~15분후 색깔이 나오면 마신다. 감잎차를 마시고 커피, 녹차, 알칼리성 음료를 가 알칼리와 중화되어 없어진다.

몸에 고열 이를 파괴하기 때문에 감잎차를 공급한다.

×생수에 감잎을 넣고 몇시간 후면(물에 따라 2~6시간) 비타민C가 우러 나오는데 너무 오래두면 비타민C가 산화되므로 주의한다.

5. 비타민C의 효능

- a. 암퇴치 : 암에 대한 예방적 효과는 아스코르브산 자체가 항산화제로서의 성질을 가져 체내에서 여러 발암성분(구조 니트로스아민의 형성 저해)저해 시킬 수 있다.
- b. 감기와 다른 감염성 질병에 대한 면역성 증진
- c. 심장순환계 질병에 유효
- d. 상처치료의 촉진
- e. 좋은 시력유지에 도움
- f. 남성 불임증 회복에 도움
- g. 천식에 대항
- h. 흡연과 오염물질에 대한 보호작용
- i. 당뇨병 예방
- × 카페인 성분이 없어서 녹차나 커피에 대한 과민한 불면증 환자에게 좋다

제2장 염분(salt)

1. 염분의 역할

- a. 위액이 부족되어 위의 상태가 나빠진다.- 소화기능 촉진
- b. 면역기능 촉진
- c. 신경염
- d. 염증완화작용
- e. 바다의 90여종의 각종 미네랄을 농축시킨 것이 염분이다

2. 염분 과잉시 나타나는 현상

- a. 응고작용 → 위세포 응축 → 저산증 → 무산증 → 위궤양 → 암
- b. 신장 - 고혈압
- c. 대장 - 변비
- d. 갑상선 기능저하
- e. 간장 비대
- f. 폐장해

- g. 신경통, 류머티스
- h. 비타민B 결핍 - 각막염, 구각염
- 1 아이들의 몸집이 왜소하게 된다

3. 염분 부족시 나타나는 현상

- a. 위액분비 불량 - 염소결핍
- b. 소화불량
- c. 식욕부진
- d. 영양장애 - 야윈다
- e. 포도당 생성불가
- f. 각기, 위약, 위경련, 다리의 나른함 등
- g. 콧등에 땀이 많이 난다
- h. 발의 고장으로 심장, 신장, 혈관장애 초래

4. 염분 적정량 섭취방법

1개월에 1~2일 정도 무염일 필요 - 평형유지

× ㉠ 산성체질은 식염과잉 - 신장병 ㉡ 고혈압 식염부족 - 당뇨병 유발

a. 열성환자는 발한으로 인한 염분공급이 중요

b. 식염은 깨소금을 깨 소금 = 4 6의 비율로 섞어서 과일이나 야채나 밥에 뿌려서 섭취한다

c. 반드시 천일염을 후라이팬에 볶아서 사용

d. 식염 섭취후 40분간은 물을 마시지 말 것

e. 땀을 낸 후(각탕) 2시간이내 꼭 식염 보급할 것

× 검정깨 - 신장, 흰깨 - 폐, 붉은깨 - 심장, 회색깨 - 소화에 유효하다.

5 식염수로 섭취는 장점막을 자극하여 출혈을 일으키므로 절대 불가하다.

제3장 생수(Water)

1. 물의 역할과 섭취

a. 인체의 60~70%가 물로 구성되어서 수분이 부족하면 신진대사가 저하된다

b. 1일 배출되는 물의 양

① 호흡 600g

② 피부의 한선 500g

③ 소변 1300g

④ 대변 400g

성인은 매일 2500g(2.5 l) 수분을 배출한다 그래서 매일 2.5 l 를 섭취하여야 하는데 0.5 l 는 음식물로 섭취 가능하기 때문에 2 l 를 섭취해야 한다.

c. 아침, 점심, 저녁은 1컵~1컵반 그외에는 활아 먹듯이 30분에 30g(1/6홉씩) 마신다.

2. 생수의 효능

a. 위장병에 효과가 있다. - 만성위염, 변비 등은 생수 음용과 조식폐지로 90% 낫는다. 위궤양, 설사 때도 생수를 마시므로 장의 유해물질을 밖으로 배출한다

b 심장병, 혈관병, 신장병, 당뇨병, 고혈압에도 생수가 매우 효과적이다 - 배설이 좋아지고 부기가 빠진다 (이뇨제 역할) 혈압도 하강, 혈액의 점착도 저하

c 야노증도 생수의 음용과 특별한 구보로 고칠 수 있다 - 냉수는 얼굴의 기미도 없어진다.(미용효과) 온수는 기미가 생긴다.

d. 생수 음용을 정리하면

① 혈액청징, 순환, 모관 작용을 완성

② 임파액 활성화

③ 체액조절, 산·알칼리 평형 도모

④ 생리적 포도당 생성

⑤ 노폐물을 배출시키고 신진대사 촉진

⑥ 내장을 세척하고 유해·유독 물질을 희석 해독

⑦ 변비예방, 숙변배제

⑧ 성인병(뇌졸중, 암, 심장병, 신장병, 당뇨병, 고혈압) 예방

⑨ 기타 - 주독이나 니코틴 중독예방, 콜레스테롤 농도를 희석하여 동맥경화 예방, 염분과잉시 중화역할 과음과식방지, 정신신경에 대한 진정작용, 체했을 때, 가슴이 타는 것 같을 때, 입술이 까칠까칠하게 말랐을 때, 부패한 음식을 먹거나 독극물을 먹었을 때도 효과가 좋다.

⑩ 혼수시 입과 항문에 물을 적셔준다.

3. 물을 마실 때 주의사항

- a 물을 마신 후 온탕에 들어가면 뇌혈관 팽창으로 뇌출혈 우려
- b 머리가 어지럽거나 무거울 때는 모세혈관이 붓거나 끊어져 있으므로 신중을 기한다.
- c 길을 가면서 물을 마시면 위벽이 상한다.
- d. 식사 직후 끓인물 마시면 소화에 지장 초래
- e. 물은 그 계절의 자연수의 온도로 마시는 것이 바른 음용법이다.
- f 수돗물은 염소소독 때문에 한 두시간(5분도 좋다) 정도 두었다가 마시면 된다
- × 생수란 깨끗한 자연수 · 진수를 말한다.

<물에 대한 효용설>

- * 후크박사 - 생수를 많이 마시면 피부를 곱게하고 혈액순환을 좋게 하며 신장병, 결석병, 위병에 좋다
- * 영국속담 - 물을 마시면 병치레도 안하고 빗도 안지며 마누라를 과부로 만들지 않는다
- * 탈렌커박사 - 생수는 무병의 영약이다
- * 영국의 카스카트 - 생수는 물질계를 존재하는 액체 중에서 가장 놀라운 것으로 인체에 있어서는 항상 체온의 조절로 신진대사의 주역 독소의 용해체로서 태양과 같이 필수적이다
- * 외과의사 데든 - 매일 한되의 생수를 마시면 건강할 수 있다
- * 영국의 케이스 - 병자는 생수를 마시자
- * 프랑스 여배우 사라 베르나르 - 사람은 꽃과 같이 생수를 마시지 않으면 안된다
- * 의성 히포크라테스 - 물은 수면을 완전케하며 불면, 식욕을 감한다
- * 양생훈 - 생수에는 산소라는 자연정기가 있어서 사람의 혈액을 청량케하는 효과가 있다 그러나 물을 끓이던 자연의 정기는 증발하며 청량의 효력이 감한다
- * 상한론 - 물을 마시고자 하는 사람에게 조금씩 마시게 하면 위에 화기가 돌고 곧 낮게 된다
- * 루부넬 - 물은 가장 필요한 영양소이다

제2부

제1장 마그밀과 건강

1. 머리말

숙변정체, 만성변비, 장관마비 또는 장폐색이라는 말을 맨 먼저 내세우는 것은 특히 장에 중점을 두고 있는 증거입니다. 분변의 정체가 왜 그렇게 중대한 뜻을 갖느냐면 거의 모든 사람이 분변을 모아서 대장에 보류하고 있다. 그 가운데 오래된 것은 숙변 혹은 변의 형태로 게실을 만들어 두류 시키고 있는 것이 보통이다.

이것이 장벽에 밀착하고 있기 때문에 그 점막에 변화를 일으켜서 독소가 생기고 이것이 뇌의 혈관을 팽창시키고 심할 때에는 파열시키는 것입니다. 이것은 직접 뇌의 질환(색전, 혈전) 등이 되기도 하고 그 지배하에 있는 기관의 기능에 장애를 미치게도 합니다.

그중에서도 가장 보편적인 것은 손발의 운동신경으로서 그 때문에 전신의 혈행에 부조화를 일으키고 그로 인해서 심장, 신장, 폐장 등의 질병의 원인을 만들게 된다 암(cancer)도 여러가지 학설이 있지만 위와같은 소지가 없으면 발생하지 않는 것으로서 문제는 장에 귀착되는 것이다

이에 대한 실험적 입증은 게이오우 대학 의학부 병리교실에서 가와가미젠 교수 지도하에서 장과 뇌의 관계가 완전히 증명되었다.

2. 마그밀의 중요성

a 이것을 사용하여 장점막에 손상을 주어도 즉시 고쳐가기 때문에 위험은 조금도 없는 것이다

b 연용함으로써 질병의 병원은 숙변 혹은 변을 배제해 내는 이익이 있다.

c 완전한 분변의 배설이 건강의 요체라고 하더라도(마그밀)만 마시고 있으면 귀찮은 건강법은 필요 없을 것이라는 생각은 잘못된 것이다.

3. 마그밀 복용법

a 기간 6~12개월

b. 산형 복용법

제1일 마그밀 5cc + 생수 100cc — 조석복용

제2일 마그밀 10cc + 생수 100cc — 조석복용

제3일 마그밀 15cc + 생수 100cc — 조석복용

제4일 마그밀 20cc + 생수 100cc — 조석복용

제5일 마그밀 25cc + 생수 100cc — 조석복용

제6일 마그밀 30cc + 생수 100cc — 조석복용

** 60cc를 5일간 계속 복용후 감량하여 5cc로 와서 4~5일간 쉬었다가 위 방법을 되풀이 하여야 한다 4~6개월 하면 숙변배제 가능함

c 예방적 복용 : 고혈압, 뇌일혈의 염려가 있는 사람이 1일 1회 또는 1주일 법으로 복용한다

d. 병자의 복용 변비증 → 위궤양 → 십이지장궤양 → 위산과다증 → 만성위약증

과식, 폭식, 흡연 과다에 의한 불쾌감, 만성위장카타르, 급성 위장카타르, 만성 설사증, 신경성 구통증(임신성 구토), 지방과다증, 산중독, 우유산패 제지제, 신경쇠약, 정신병, 안질, 안과질환

e 유아복용 : 소화기 질환

f. 마그밀 외용법 완화제 및 제산제로서 외용약으로 추종을 불허한다. 산성구강염, 피부질환(습진, 한진, 건선, 피부혼충, 음장양진, 독충)

식물의 자상에 의한 발진, 외상(탈장, 절장, 타박상)

세척용(자궁내막염, 질내미란, 결막염, 비카타르, 외치은염, 충치 등)

g 미용상 응용 마그밀과 올리브를 혼합 2주정도면 얼굴이 희어지고 기미가 빠지는 일도 있다

** 액과 정으로 두 가지 있다. 액은 어린이와 관장에 사용되며 효과가 빨리 나타난다. 정은 어른이 복용 간편

제2장 건강 목욕법 “냉 · 온욕”

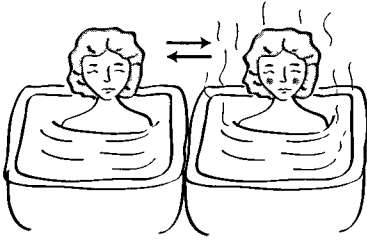
1. 효능

혈액순환과 피부를 튼튼하게 하며 그 기능을 왕성하게 하는 가장 좋은 방법이다

암, 신경통, 류마티스, 두통, 당뇨병, 혈압병, 동맥경화, 간장병, 심장병, 감기, 에디슨씨병, 말라리아, 빈혈증, 피부병, 일반순환질환, 피로회복, 숙취 등

** 매독성 질환, 위축성 간병변은 풍욕을 실시후 행한다

2 방법



• 냉수(cold) 1분	• 온수(hot) 1분
1 시작	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11 끝낸다	

× 병약자는 온수로 시작해도 된다 부분욕부터 전신욕으로 실시한다

3 중요성

- a 절대로 감기에 걸리는 일이 없고 감기 중에도 실시하면 좋다.
- b 때가 잘 떨어지므로 비누를 사용할 필요가 없다.
- c 냉욕은 체액이 산성으로 온욕은 알칼리성으로 변화시키며 전자는 오한, 후자는 발열이므로 감기가 낫는다. 즉 체액이 중성으로 되는 요법이다

제3장 각탕법

1. 효능

고열, 미열, 모든 열 환자에게 적용한다 신장병, 신우염, 수종, 부종, 당뇨병, 기침, 특히 감기에는 잘 듣는다.



2. 방법

통에 온수를 넣고 장단지까지 담그고 모포로 상체를 덮는다.
 물의 온도는 40℃ 5분, 41℃ 5분, 42℃ 5분, 43℃ 5분 후
 땀이 나면 물기를 닦고 냉수에 장단지를 담근다 14℃일 때 2
 분, 16℃일 때 2분 30초, 18℃일 때 3분 30초 후 끝낸다

3. 주의

몸을 깨끗이 닦고 2시간 이내 수분, 염분, 비타민C를 보급한다.(섭취방법은 앞장 참고)

× 각탕은 오후 3시 이후가 좋으며 실시후 모관 운동을 하고 충분한 휴식을 하면 효과는 더욱 좋다.

제4장 겨자습포(겨자찜질)

1. 효능

폐렴, 기침(늑막염, 폐결핵, 후두결핵, 천식, 기관지염, 감기 등), 협심증, 심장병, 신경통, 어깨 뼈근함, 중이염, 맹장염, 히스테리, 피로회복, 인후통

2. 방법

- a. 100g 겨자에 같은 양의 밀가루를 넣고 55℃물에 반죽
- b. 수건에 놓고 반죽을 고르게 한 다음 환부에 놓는다
- c. 가끔 거즈를 올려서 피부발적을 확인하여 빨갱게 되면 끝낸다(그렇지 않으면 40분후 다시 행한다).
- d. 어린이의 경우는 밀가루 비율을 적당히 더 적신다

3. 주의

- a 20분 이상 계속하지 말 것.
 - b 한번 쓴 것은 불에 데워서 다시 써도 좋다.
 - c 냄새가 없으면 약효가 없다.
 - d. 피부가 약한 사람은 마친후 마그밀액을 바른다.
 - e. 하루 1~2회 행한다.
- × 열치료를 요하는 국소요법으로 최적이며, 특히 야외에서 응급처치용으로 매우 좋다

제5장 복부 된장 습포

1. 효능

열을 내리고 변통을 좋게하며 호흡을 원활하게 하고 소변을 잘나게하며 복수를 흡수한다 뇌일혈, 중풍, 복막염, 결핵, 심장병, 신장병, 복부팽만, 호흡곤란, 폐노대장카타르, 만성변비증, 만성위장병

2. 방법

한공기 정도 된장을 열탕으로 반죽, 타월에 6mm로 바르고 그 위에 거즈를 놓고 배꼽을 중심으로 놓는다.(배꼽은 염기가 들어가는 것 방지를 위해 종이를 등글게 붙인다)

이때 된장 타월 위에 전기 핫팩 같은 것을 놓아 복대로 묶어서 4시간 이상 계속하는데 저녁에 잠자리에 들기전에 해서 아침에 제거하면 좋다

3. 주의

중간에 배가 아프면 배설을 한다

제6장 관장법

1. 효능

대장에서 수분을 흡수하여 조직에 수분공급을 해서 수축을 막아주고 변통을 좋게 하며 장내 독소를 중화한다. 아이가 기운없이 쓰러졌을 때 관장하여 배변하면 경과가 좋다.

뇌일혈, 중풍, 발작 경우에도 관장한다 일사병, 일본뇌염시 관장한다 단식 중에는 1일 1회 필요하다.

2. 방법

a 세장기를 이용하여 26~27℃ 물에 1% 마그밀액을 넣는다(이때 물은 끓이지 않은 물일 것).

- b 1세 미만 30~40cc, 1~3세 100~300cc, 어른 500~1000cc 주입
- c. 의식불명 환자는 다량의 액체 주입하면 장이 터지므로 이러한 경우는 항문에 기름을 바른 정도로 한다.
- d 세장기 끝과 항문에 바셀린(참기름)을 바르고 환자를 오른쪽을 밑으로해서 옆으로 눕히고 무릎을 굽히고 입을 벌리고 배에 힘을 뺀다 어린이는 바로 누워도 좋다
- e 주입이 끝나면 환자는 왼쪽으로 8~15분쯤 누워 있다가 붕어운동후 변을 보면 된다 (주입은 어른 4~5cm, 아이 3cm 삽입)

3. 주의

- a. 주입은 아주 천천히 행한다.
- b 관장은 편리한 배변 수단이지만 남용은 삼간다.
- c 상황에 따라 변이 전혀 나오지 않으면 수분이 장에 흡수 된 것이므로 변이 나오지 않아도 좋다.

제3부

제1장 평상침대(3부 합판)



1. 효능

- a 척추의 전·후 굴곡을 교정(전후 부탈구 교정)
- b 척추 카리에스치료(생야채식 복용)
- c 전신의 근육이 이완된다
- d. 피부나 신경계통을 자극하여 혈액순환 증진
- e 신장활동을 촉진하여 노폐물을 수면중에 처리
- f 간 기능, 장의 연동운동이 활발하여 숙변 예방

g 지각신경을 자극하여 장관마비 예방

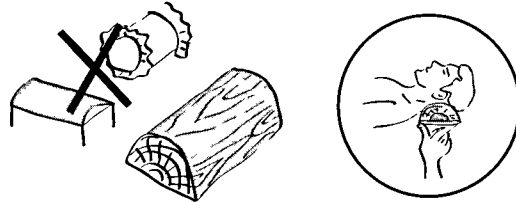
** 부드러운 매트리스 사용은 자살행위이다

2 실행상의 주의

a 갑자기 평상 사용이 불가피하면 요를 두장, 한장씩으로 한다

b 옷을 입지 않고 평상에서 나체로 배를 내놓고 자는 습관을 하면 숙변배제에 매우 유효하다 설사를 하면 생수를 2~3잔 마시면 낫는다

제2장 경침요법



1 필요성

우리 인간은 직립을 하고 있기 때문에 무거운 머리를 엮고 있어서 항상 압박을 받아서 불안정하고 고장을 일으키기 쉽다.

경추골 7개중 1번은 두개, 4번은 만곡의 중심부, 7번은 흉부위에 바로서는 이 세곳에 가장 큰 힘이 걸이고 부탈구가 되기 쉽다 이것을 방지하기 위하여 경침을 사용한다. 경부는 머리와 동체와의 연락소이며 뇌신경과 척수신경의 중계소이다. 경침에 의하여 경부를 해부학으로 교정한다는 것은 건강상 필요 불가결한 것이다

2. 효능

a. 흡킨스 법칙 . 경침의 압박에 의하여 혈관 횡단면이 1/2이 되면 혈류의 힘은 6승에 정비례한다 속도가 배가되니 2의 6승 64배의 것이 흐른다

b. a의 이유로 동맥경화증으로 혈관이 경화되었을 때 혈액속도가 빠르게 되며 혈관 안에 불순물이 흘러가게 되어 머리가 가벼워진다

c 경추 4번의 교정으로 인후부 편도선의 주신경이 예방과 치료가 된다.

d. 경추 3,4번 교정으로 어깨 뼈근함과 눈, 귀, 입, 인후가 개선된다

(독일치과 파르마박사가 치통환자는 경추 3,4번 부탈구라 함)

e 소녀, 연수기능 작용으로 신체 각부와 손발의 신경의 마비가 예방된다

3. 경침을 사용하면 머리가 저리는 일이 종종 있지만 이것은 경추골의 부탈구가 교정되어가는 과정이므로 명현(반응)현상으로 기뻐해야 된다

처음에는 5분, 10분 .. 이러한 순으로 잠들기 전에 베는 연습을 하여서 아프면 타올을 깔아서 사용할 수 있다. 머리가 가벼워져 오는 것은 경험으로서 전국의 경침 이용자가 체험하고 있는 일이다.

× ㉠ 경침 재료는 오동나무, 버드나무를 사용하는데 사이즈는 자기 가운데 손가락의 높이와 넓이와 엄지와 인지의 벌린 넓이가 된다

㉡ 인생의 1/3은 수면이라고 한다 이 수면을 통해서 경침을 사용함으로써 일거양득의 효과를 볼 수 있는 것이다.

〈베개 중요성에 대한 매스컴 보도〉

“쾌적수면” 베개높이

남자

7.9cm

여자

6.3cm

국내외류류 연구활남 최근 쾌적한 수면을 위한 베개 높이를 산출연구와 한림약초등을 이용한 건강베개 개발연구가 국내에서 활발하다. 중국에서는 한약재를 넣어서 만든 고혈압베개가 최근 신보였고 국내에선 가장 편안한 베개높이가 산출되고 있다. 경원대의대 眞本眞교수는 이런 고혈압베개와 이치는 다르지만 우리나라에서도 예부터 고혈압치료를 위해 베개요법을 사용해왔다고 말했다. 이른바 「녹두겉질 베개」가 대표적인 고혈압 베개로 녹두나물 50g정도로 베개 1개를 만들 수 있다. 眞교수는 왕겨베개의 경우 팻을 흡수하는 왕겨의 성질때문에 여름철건강베개로 적합하다고 밝혔다.

또 메밀베개는 혈액순환을 촉진시켜 뇌졸중을 예방하는 간접적인건강증진효과가대된다. 한편 경희대의상학과 兩陽子

각 6.3cm, 7.3cm로 나타났다. 한국침장과학연구소 韓相德소장은 건강한 수면을 위해선 베개의 형태와 탄력도 중요하다고 지적하고 있다. 탄력이 지나치게 큰 베개는 뒷쪽에 있는 三半圓管에 강한 자극을 줘 현기증을 일으키기 쉽다. 또한 지나치게 폭신한 베개는 목부위를 견고하게 지탱해주지 못해 바른수면자세유지가 어렵



꼭직한 잠과 건강증진을 도모하기 위한 ‘베개요법’연구가 최근 국내외에서 활발하다.

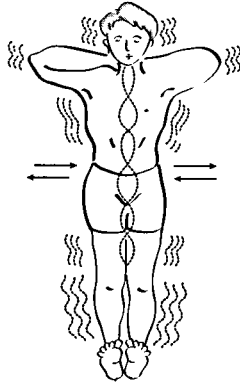
탄력 지나치면 현기증-여름철엔 왕겨종아 메밀은 뇌졸중예방·녹두겉질은 고혈압치료

교수와 영남대의류학과 李年鈞교수는 편안하게 잠을 잘 수 있는 베개높이를 연구하고 있다. 眞교수는 한국표준체형의 성인 남녀 각 40명을 대상으로 스펀지폼 칸 나무란자에 놓게한 후 가장 쾌적함을 느끼는 지수를 산출하고 이를 다시 근전도

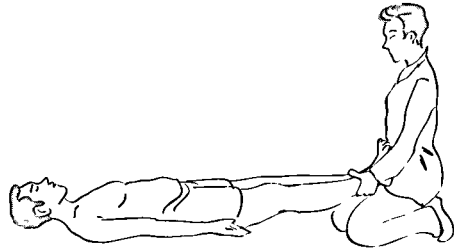
검사와 X선촬영을 통해 근육의 긴장도 및 골격의 비틀림등을 분석했다. 이 조사결과 우리나라 사람에게 가장 이상적인 베개의 높이는 남자의 경우 바로누운 자세에서 7.9cm, 옆으로 누웠을 때는 9.4cm로 밝혀졌다. 여자는 각

고 침구속으로 함몰되는 부위가 많아져 팻의 증압을 받게 해 불쾌감을 느끼게 한다. 眞소장은 오리털, 화학섬유솜 등을 넣은 베개는 ‘부드럽지만 眞部의 냉각효과 및 眞部발산효과 관련 측면에서 특히 여름철베개도 알맞지 않다고 말했다.

제3장 봉어운동(1회 1~2분)



〈혼자서 하는 방법〉



〈남이 해주는 방법〉

1. 효능 척추의 측만곡(solihosis)교정

- a. 양어깨 높이가 같지 않은 사람
- b. 몸의 상체를 항상 옆으로 기울이는 자세
- c. 스포츠나 작업에 초래된 측만곡에 의한 척수신경 압박과 말초신경마비 제거되고 전신의 신경기능 정정
- d. 장관에 가변운 진통으로 장관내용물의 균등히 정리
- e. 장염전, 폐색예방
- f. 장관유착 방지도 연동운동과 활동성 증가
- g. 골수내의 적혈구 생성기능에 작용하여 자극증진
- h. 신체 좌우신경의 평형상의 위화 조정
- i. 복통 및 맹장염 예방

2 환자 시술방법

반드시 누운 자세에서 환자의 발을 시술자 배에 끌어 당겨서 좌우로 움직인다 같은 복통이라도 위통은 환자 뒤통치를 들어서 행하고 하복부 통증은 뒤통치를 낮게 잡고 흔든다.

유아가 복통시 허리부분을 잡고 행하면 처음은 싫어해도 곧 잠들기 시작한다.

〈부록 3〉

● 자연식에 대한 몇가지 유의점

1. 비타민A는 비타민E가 많은 참기름과 함께 먹을 것
당근은 선홍색인 것, 고구마는 짙은 황색, 호박은 누른 갈색이어야 한다.
2. 감자, 고구마는 가열해도 비타민C가 파괴되지 않는다.
감자는 자양이 풍부하고 소화 잘되는 우수한 알칼리성 식품이나 껍질에 영양분이 많다
세로로 썰는 것이 좋다.
3. 마늘 2톨 이상이나 공복시에는 위험, 가열하면 항균력이 저하, 용혈성분이 있어 빈혈유발, 비타민B₂ 결핍초래, 비타민B₁의 공급원임.
4. 땅콩 : 고칼로리 식품, 간장, 혈관강화, 동맥경화, 고혈에 좋다.
껍질은 구충작용.
모세관 강화는 비타민. 20살까지는 나이의 반수, 21이상은 21개씩 매일 먹으면 아이는 발육이 좋아지고 어른은 강장식이다.
2. 콩나물, 녹두나물 · 3일째 비타민C 최고 - 완전단백식품
6. 고사리 : 유독물이 있어서 실명, 유산우려 생식은 비타민B 파괴
- 7 가지 기침 유발
- 8 토란 : 찢덕찢덕한 성분에 기침 유발 성분
9. 무 · 껍질, 잎에 비타민C 풍부
10. 마 · 뮤우신이라는 성분이 자양강장작용
11. 호두 : 우수한 고칼로리 식품, 콜레스테롤을 녹이는 리놀산 풍부, 동맥경화 예방, 껍질에 구충작용
12. 양파, 파 · 발한촉진, 몸을 덥힌다 소화촉진, 식욕왕성, 신경튼튼.
양파는 해독, 살균, 신진대사증진, 정력강화, 장티프스, 이질, 호열자의 전염예방, 혈액정화, 결석증에 효과
× 야채도 무, 고구마, 감자, 토란, 양파 등과 같이 옆으로 벌어지는 것은 살찌게 하

■ 國民健康

고 우엉, 파처럼 긴 것은 키를 크게 한다.

13. 와사비, 겨자, 카레, 고추, 옥파 등을 먹으면 눈물을 흘리는 것은 코의 점막을 튼튼하게 한다
14. 우엉 · 영양은 적지만 혈관의 콜레스테롤을 녹이는 효과가 탁월하며 동맥경화, 고혈압 등 혈관질환 환자에게 좋다.