

얼굴로 체크하는 나의 건강

옛날 우리 조상들은 얼굴의 색,
특히 미간의빛에 따라 건강을 체크했다고 합니다.
거울로 자신의 얼굴을 자주 살펴서 얼굴색의 변화가 오진 않았는지
한번 살펴보세요.

눈밑 다크서클

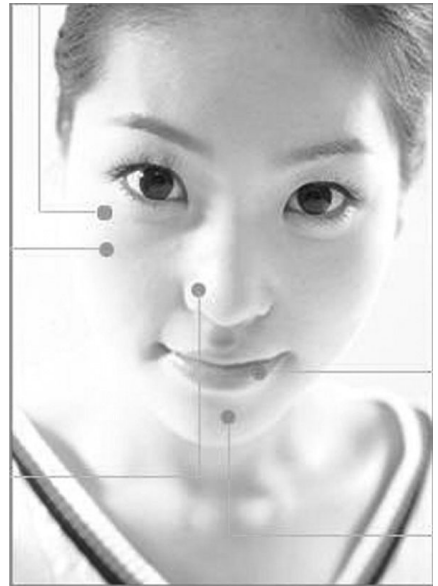
다크서클은 간이나 위가 좋지 않다는 증거.
이럴 때는 위나 간에 좋은 도움을 주는 포도나
딸기주스 등을 많이 먹는 것이 좋다. 혈액순환
의 장애와 갑상선 질환 역시 주요 원인, 따라서
충분한 수면과 휴식을 통해 체력 관리를 하는 것
도 중요하다.

기미와 주근깨

간과 신장의 혈액순환의 이상은 체내에 불순물
을 남기게 되는데, 이것이 피부에 기미와 주근
깨로 나타나는 것, 알로에나 레몬, 녹차등 미백
효과가 뛰어난 식품이 도움이 된다. 특히 알로
에는 보습과 항균 효과가 뛰어나므로 팩을 병행
하면 더욱 효과적.

코 주변이 변색

인슐린을 분비해 혈당량을 조절하는 췌장의 이
상이 원인. 따라서 혈당량을 급등시키는 지방이나
당분이 많은 음식은 줄이고, 신선한 과일과 야채



를 많이 섭취한다. 아침은 소량이라도 반드시 챙
겨 먹을 것.

누런 피부색	특히 입 주위로 뚜렷이 보일 때는 소화기능의 저하를 의심해야 한다. 그리고 지나친 피로로 인해 입맛이 떨어지는 경우도 피부색이 누렇다. 무엇보다도 충분한 수면과 함께 소화가 잘되는 따뜻한 음식의 선택이 필요하며, 모과차를 마시거나 썩팍을 하면 도움이 된다.
얼굴 피부색이 붉어질 때는 열과 연관	즉 심장의 활동이 지나치게 왕성한 경우, 실제 열이 많은 때의 얼굴색이 붉다. 정신적인 스트레스가 극심할 때, 자신감이 저하되면서 오는 심리적인 요소들이 원인이 될 수 있다. 이때는 알코올의 섭취를 최대한 줄이고 가벼운 운동을 통해 열을 발산해주거나, 심리적인 안정을 찾는 것이 필요하다.
얼굴색이 어두워지며 검어질 때	만성 피로나 간 질환을 나타내는 경우가 많다. 이런 경우엔, 최우선의 선택은 휴식을 통해 피로를 풀고 전문의의 진료가 필요하다.

입술 건조

비장(위의 왼쪽 뒤에 있는 내장)의 기운이 밖으로 드러나는 부위, 이곳의 기능 이상은 체내에 필요한 수분을 적절히 공급하지 못해 입술이 건조해지는 것이다. 이럴 때는 참외, 고구마, 꿀, 흑설탕차 등의 단 음식이 효과적. 흑설탕차는 위벽을 튼튼하게 해주므로 아주 좋다.

입과 턱 주변의 보루지

얼굴의 가장 아래에 있는 입과 턱 주변, 이곳은 역시 몸의 아랫부분에 있는 신장, 자궁과 관계 있다. 보루지는 신장과 자궁에 음기운이 부족해 생길 수 있으므로 딸기주스나 당근주스를 마실 것. 물대신 보리차나 결명자차를 마시는 것도 효과적.

변들거리는 코

지나친 피지 분비로 변들거리는 코는 과음, 지나친 피로, 장 기능의 저하가 원인이다. 따라서 음주와 흡연, 맵고 짠 자극적인 음식은 피하는 것이 좋다. 특히 변비와 설사 등의 장 기능 저하에는 요구르트

나 다시마 등을 꾸준히 섭취하면 도움이 된다.

코의 보루지

호흡을 할 때 공기를 빨아들이는 힘은 바로 간에서 생기는 것, 이 기능이 원활하지 않으면 코와 코 주변에 문제가 생긴다. 간에 부담을 주지 않는 신선한 야채나 과일을 많이 섭취하는 것이 좋다. 아침마다 키위나 사과주스를 한잔씩 마시면 간의 피로 회복에 도움이 된다.

눈이 충혈

공해와 스트레스, 지나친 PC의 사용이 주된 원인. 따라서 평소 맑은 공기를 자주 접하고, 가까운 곳에서 차츰 좀더 먼 곳을 바라보는 식으로 안구운동을 하면 아주 효과적이다. 결명자나 구기자를 진하게 달여 물대신 자주 마실 것

※ 자료출처 :최승환의원