■ 건강

아침 식사를 거르면 나타나는 7가지 결과

아침 식사의 놀라운 효과를 과소평가하는 사람들이 있다. 아침 식사에서 섭취하는 영양분은 신체의 에너지를 충전하는 데 핵심적인 요소이다.

일부 사람들은 여전히 아침을 거르는 것이 칼로리 섭취량을 줄여 체중을 더 쉽게 감량할 수 있다고 생각한다. 하지만 이는 사실과는 거리가 멀다. 아침 식사를 거르면 실제로 살이 찔 수 있으며 삶의 질을 떨어뜨리는 다른 문제를 일으킬 수 있다.

다음은 아침을 거르면 나타날 수 있는 증상들이다.

1. 활기가 느껴지지 않는다.

하루 동안 신체적 및 정신적 수행 능력이 최적의 상태가 되려면 좋은 아침 식사로 우리 몸을 "충전" 해야 한다. 따라서 아침 식사를 거르면 피로와 졸림이 사라지지 않을 수 있다.

하지만 여기에서 주의해야 할 점이 있다! 아침 식사를 커피나 크래커로 대체한다고 해서 문제가 해결되는 것은 아니다. 목표가 신체에 '연료'를 공급하는 것이라면 아침 식사는 필수 영양분이 풍부한 음식이 적절하게 조합되어야 한다.

2. 혈당치가 높아진다.

아침 식사로 섭취하는 음식의 영양분은 혈당치를 조절하는 데 결정적인 역할을 한다. 따라서 제때 식사를 하지 않거나 건강에 해로운 대체품을 섭취하면 인슐린의 농도가 줄어들어 신체가 더 많은 양의 당분을 축적하게 된다.

특히 당뇨병의 위험이 있는 사람들에게는 꽤 심각한 문제가 될 수 있다. 이 문제가 가능한 한 신속하게 해결되지 않으면 포도당이 증가하여 다른 증상 및 질환을 유발할 수 있다.

3. 허기가 심하게 느껴진다.

아침 식사를 거르면 칼로리 섭취량이 낮아지는 것처럼 보일 수 있지만, 실제로는 채워지지 않는 허기를 유발하여 원래 먹는 것보다 더 많은 양을 섭취하게 만든다.

4. 정서적 불균형으로 고통을 받게 된다.

하루 중 첫 번째 끼니를 거르는 것으로 인한 영양분 부족은 정서적 불균형을 일으킬 수 있다. 품질이 좋은 식품에는 웰빙을 선사하는 성분이 함유되어 있기 때문에, 부실한 아침 식사는 스트레스와 예민함을 초래할 수 있다.

5. 면역계가 약해진다.

아침 식사에서 얻을 수 있는 영양분은 면역계를 강화하는 데 도움이 된다. 이러한 이유로 인해 아침 식사를 거르면 면역계가 약화되어 감염에 취약해진다.

6. 소화 장애가 발생한다.

느린 소화와 변비는 아침 식사를 거르는 것의 또 다른 결과이다. 비록 많은 요인이 이를 유발할 수 있지만, 아침을 거르는 것으로 인한 영양분 부족도 그 원인이 될 수 있다.

아침 식사에는 식이 섬유, 지방산 및 수분이 포함되어야 한다. 이러한 조합은 장의 기능을 조절하고 불순물을 제거하는 데 도움이 된다. 또한 세균총의 pH를 조절하고 위염 및 소화 불량의 위험을 줄일 수 있다.

7. 심장 질환으로 고통을 받게 될 위험이 높아진다.

하버드 공중위생대학원에서 실시한 연구에 따르면, 아침을 먹지 않는 남성의 경우 심장 마비 또는 심각한 심장 질환에 걸릴 위험이 27% 높다.

연구원들은 매일 아침 식사를 섭취하는 것이 예방 습관이라고 말했다.

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

욕쟁이 할머니는 갑상선이 생기지 않아 쇄골 중심 앞가슴 뼈를 다스리면 좋아져

시애틀에 거주하는 50대 이 모 골프 티칭프로는 갑상선 저하로 8년 넘게 약을 먹고 있었고 백혈구 저하, 콜레스테롤로 고생하고 있었다. 우연히 미라클터치를 접한 이 씨는 "갑상선은 병도 아니다라는 말에 깜짝 놀랐고 약을 먹지 않고 치료할 수 있다는 말에 확신을 얻어 약을 끊었다." 며 "평소 같으면 배추 절여 놓은 사람처럼 피곤하고 힘이 없었는데 미라클터치를 하면서 전혀 그런 현상을 느끼지 못했다." 고 고백했다. 3개월 후 병원 체크를 받으러 갔더니 갑상선이 정상으로 돌아오고 콜레스테롤도 언제 없어졌는지 모를 정도로 사라졌다며 눈물을 흘리며 간증을 했다. (동영상은 유튜브에 가서 '미라클터치 갑상선' 을 치면 볼 수 있다)

▲ 갑상선에서 탈출하려면 쇄골을 집중적으로 터치해주고 명치부터 목 부분까지 연쇄적으로 눌러주어야 한다.

■ 갑상선은 방패샘이라 불려

갑상선(甲狀腺)의 갑상(甲狀)은 방패 모양이란 뜻이고 선(腺)은 샘을 뜻한다. 그래서 방패샘이라고도 부르기도 한다.

갑상샘의 증상은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 우선 혈액 속에 갑상샘 호르몬이 부족하여서 생기는 갑상샘 기능 저하증으로 몸이 나른하고 기력이 없는 증상이 나타난다. 이와는 반대로 갑상샘 항진증은 혈액 속에 갑상샘 호르몬이 과도하게 생기는 병으로 갑상샘이 커지며 눈이 튀어나오고, 심장이 빨리 뛰며 손끝이 떨리고 땀을 많이 흘리며 음식을 많이 먹는 데도 체중이 줄어드는 현상을 보이기도 한다. 갑상선 암은 갑상선에 있는 혹이 종양이 된 것으로 안전한 물혹인 낭종에서부터 증식성 결절까지 모두 갑상선에 생길 수 있는 혹이므로 검사를 통해 혹의 종류를 감별해야 한다.

그러면 어떤 사람들이 갑상선 이상 증상을 보일까?

주로 마음이 착해 주위 사람들에게 싫은 소리를 하지 못하고 마음 속으로 끙끙대시는 분들에게 많이 발병한다. 이런 분들의 경우 대개 목뼈 바로 밑에 있는 쇄골이 'C' 자 형태로 활처럼 솟아 있는 공통점을 보인다. 즉 마음의 병이 뼈 속으로 잠기어 뼈를 솟게 만드는 것이다.

또한 자궁을 들어낸 분들로서 평소 골반 상태가 좋지 않고 아랫배가 냉해 뼛속이 차가운 분들이다. 급기야 자궁까지 들어낸 후로는 더욱 갑상선에서 호르몬 분비가 제대로 이루어지지 않아 기능에 이상을 일으키는 것이다. 최근에는 이런 저런 이유로 스트레스가 많이 쌓이는 분에게 발생하는데 등판의 뼈에 짓누르는 세상의 질고를 참고 살다 보니 그것이 뼈 속에 잠기어 발병하는 것이다.

옛날부터 욕쟁이 할머니에게는 마음의 병, 특히 갑상선이 생기지 않는다고 한다. 그 이유는 마음속에 담아두지 않고 모든 것을 토설해 내기 때문이다.

■ 쇄골 뼈를 중점적으로 눌러 줘야

그러면 이 병으로부터 해방되려면 어떻게 해야 할까?

본 연구소에서 시판중인 미라클터치는 공기 중에 떠도는 전기이온을 피뢰침의 원리로 모아서 뼈에 전달되도록 고안된 자가치유 건강 기구로 해당 뼈를 눌러주면 빠르게 호전될 수 가 있다.

미라클터치로 쇄골의 끝부분, 즉 튀어오른 부분 집중적으로 눌러줘야 한다. 이곳은 갑상선 병의 뿌리인 셈이다. 이어 옆으로 이동하며 쇄골 전체를 눌러주고 아울러 명치부터 쇄골까지의 뼈를 골고루 눌러주면 손쉽게 해방될 수가 있다.

www.bonecarelab.com으로 가면 갑상선 이외에 허리, 어깨, 목, 무릎 통증, 불면증, 우울증, 심장질환, 간질환, 대상포진, 이명, 비문증 등 다양한 체험 사례를 볼 수 있다.

다음 번 칼럼에서는 <얼굴이 검은 분은 뼈를 살려야 광채를 찾는다>라는 제목으로 이야기 하겠다.

◈ 미라클터치 뼈과학연구소
▶ 풀러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave.
Fullerton, CA 92832
▶ 엘에이: (213) 675-6877
3544 W. Olympic Blvd .#212
LA, CA 90019