

한 방

8체질 이야기 콜레스테롤, 해독이 답이다!

콜레스테롤은 무조건 해로운 것인가? 그렇지 않다. 콜레스테롤은 세포막의 필수 성분이며, 호르몬의 전구 물질이고, 갈습의 체내 이용과 뼈 형성에 필요한 비타민 D의 전구체로써 우리 몸에 없어서는 안 될 필수 성분이다. 문제는 과도해진 혈중 콜레스테롤이다. 왜냐하면 혈관 안에 침착된 콜레스테롤은 동맥경화, 심장병, 심근경색 등의 심혈관 질환을 일으킬 수 있기 때문이다.

대부분의 사람들이 콜레스테롤 함량이 높은 음식 때문에 콜레스테롤 수치가 좌지우지된다고 믿는다. 예를 들면 새우, 문어 등 콜레스테롤이 높은 식품을 먹으면 혈중 콜레스테롤이 치솟아 건강에 해로운 것이라고 생각한다. 하지만 사실은 그렇지 않다. 우리 몸의 콜레스테롤 양은 간에서 조절한다. 즉, 음식을 통한 콜레스테롤 섭취량이 늘면 간에서 생성량을 줄이고, 반대로 음식으로부터 섭취하는 양이 적어지면 간에서 자연스럽게 생성량을 늘린다.

문제는 간의 건강 상태이다. 그런데 콜레스테롤 수치가 높다고 해서 무작정 콜레스테롤 약부터 먹게 되면, 어떻게 되겠는가? 간기능은 더욱더 약해져서 콜레스테롤 조절 능력은 점차 떨어지게 될 것이고, 약의 의존도만 높아져

서 평생 약을 끊지 못하게 된다.

콜레스테롤을 조절하려면, 먼저 화식(火食)을 줄여야만 한다. 왜냐하면 화식은 각종 노폐물과 독성 물질을 몸에 축적시켜, 혈액을 혼탁하게 함으로써 각종 성인병의 주요 원인이 되기 때문이다. 실제 임상에서 체질 생식(生食)을 하루에 두 번하고, 단백질의 양을 50% 늘리면서, 동시에 간을 해독하는 체질적 치료를 병행하게 되면, 1~2달 안에 가시적인 변화가 나타나게 된다. 생식의 섭취가 체내에 쌓인 독성물질, 특히 간을 해독시켜주는 동시에 산성화된 몸을 알칼리성으로 서서히 개선시켜 주고, 적절한 단백질 양의 공급은 열량 과다로 인한 혈중 콜레스테롤 수치를 자연스럽게 억제해주기 때문이다.

생식(生食)을 통한 해독의 중요성은 콜레스테롤뿐 아니라 혈압, 당뇨, 비만 등 기타 질환에서도 마찬가지이다. 먼저 해독하라! 이것이 가장 안전하고 효과적인 방법이다.

체질나라 한의원
원장 고진욱 Lic. Ac.
TEL (562) 673-8397
www.my8body.com



치 과

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 홍충한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다. 또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건 강

비타민 알고 먹읍시다 골든실(Golden Seal)의 효능

골든실의 학명은 '하이드라스티스 카나덴시스 (hydrastis canadensis)' 이다.

골든실은 각종 염증에 사용할 수 있는 최선의 대용 약초이다. 감기, 몸살 및 각종 위와 간의 장애를 위한 탁월한 서양약초이며, 특히 모든 점막조직과 그와 접촉되는 조직들에 특별한 치료 능력을 발휘하며 개구된 상처나 염증, 습진, 백선, 홍반증 및 각종 피부질환에 특효를 가져온다. 골든실은 암이나 염증성 질환에 가장 많이 사용하며 효과가 탁월하다.

골든실에는 다음과 같은 효능이 있다.

1. 심장 기능 강화 - 골든실차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜 주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 험었을 때 - 골든실을 복용하면 아주 좋은 효과를 갖는다.
3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증 목 질환 발생시 사용하면 효과가 좋다.
4. 만성 카타르스성 장염 및 기타 모든 카타르스성 질환에 효과가 있다.
5. 치조농루증이나 잇몸이 험었을 때 - 컵에다 소량의 골든실 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀랍게 효과가 있다.
6. 비후 장애 시 - 소량의 양을 물에 녹여서 손바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들여 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환 - 골든실을 복용하면

특효가 있다.

8. 하제로서, 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 효과가 있다.
9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환에도 효과가 있다.

골든실은 여러 가지 다른 약초와 병합해서 사용하기도 하며 골든실만을 단독적으로 사용할 수도 있고 또 다른 여러 방법으로 다양하게 사용할 수 있다. 그 가운데 1티스푼의 골든실을 뜨거운 물 1컵에 타서 하루 3번 식후에 복용하는 방법이 있다.

소아들은 나이에 따라 조절된 소량을 취해야 한다. 시중에는 골든실이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 보기 힘들며 값도 비싼 편이다.

궤양에 이를 만큼 심해진 장의 만성 염증성 질환에도 골든실은 아주 유효하다.

또 골든실은 직장의 점막궤양 현상을 치유함으로써 직장 출혈증에 유효하다. 그뿐만 아니라 만성 및 간헐성 말라리아 중독증과 말라리아로 인한 비장 비대증에도 유효한 치유제이다.

이처럼 골든실은 모든 카타르스성(염증성) 질환에 유효하다. 그 부위가 목이든지, 코부분이든지, 기관지, 장, 위, 방광 등 점막이 존재하는 곳이라면 어디에나 유효하다. 골든실은 모든 독소들을 죽이는 항독제이다.

◆비타민전문점:(714)534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(8) 경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

당뇨병의 약물 요법은 크게 경구약제(經口藥劑, 먹는 약, oral agent)와 인슐린주사(insulin injection)로 나눌 수 있습니다.

경구약제는 먹는 약으로써 경구혈당강하제(oral hypoglycemic agent)라고도 하며 당뇨병의 종류와 정도, 환자의 연령, 신체 상태에 맞춰 선택해서 사용합니다. 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)은 췌장(pancreas)에서 인슐린의 생성 자체가 안 되는 질환이므로 인슐린을 사용해야만 합니다.

한편 제2형 당뇨병(type 2 diabetes)에서는 경구혈당강하제를 먼저 사용하고, 병이 더 진행(progress)되어서 경구약제가 효과를 보지 못하게 되면 인슐린을 사용합니다.

그리고 임신성 당뇨병(gestational diabetes)은 대부분 인슐린을 사용하고 있으나 최근에는 당뇨 정도가 심하지 않고 조절이 가능한 경우에는 태아(fetus)에게 영향을 주지 않는 경구약제를 사용하기도 합니다.

경구혈당강하제는 작용기전(action mechanism)에 따라 다음 세 가지로 나눕니다. 다양한 경로를 통해서 췌장에서 인슐린의 분비를 증가시키는

종류의 약제, 말초기관(peripheral organ)에서 인슐린에 대한 민감도(sensitivity)를 높이는 특성이 있는 약제, 그리고 위장관(gastrointestinal tract)에서 포도당(glucose)의 흡수(absorption)를 저해(inhibition)하는 방법으로 혈당(blood glucose)을 낮추는 약제 등이 있습니다.

과거에 몇 가지 밖에 없었던 경구약제가 최근 10여 년에 걸쳐서 제약회사들이 많은 연구를 하여서 혈당을 조절하기 위한 다양한 작용경로(action pathway)를 발견하게 되어 약제 종류가 꽤 많아져서 선택의 폭이 넓어졌고 이전의 경구약제로는 조절이 충분히 되지 않았던 혈당이 더 효과적(effective)이고 안전(safe)하게 조절할 수 있게 된 점은 현대과학의 결실이라고 할 수 있겠습니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

오문목 가정의학비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

