

한 방

8체질 이야기 다이어트의 신 굶지 말고 해독하라!

현대인의 몸은 유전자 변이, 각종 화학첨가물이 함유된 음식물 섭취로 인해 병들어가고 있다. 시간이 지날수록 체내 독소는 쌓여만 간다. 이런 상태로 칼로리를 극단적으로 제한하는 굶는 다이어트나 혹독한 유산소 운동을 한다고 과연 다이어트에 성공할 수 있을까?

인간의 몸은 스스로 자연스러운 체중으로 돌아가기 전에 몸속의 독소를 제거해 줘야만 한다. 체내 독소 제거는 부작용 없이 자연스럽게 체중을 조절해 주는 필수 조건이다.

그렇다면 가장 이상적인 디톡스 방법은 무엇일까? 오랜 기간 임상에서 직접 환자들에게 적용해보면서 연구한 결과, 유해물질의 체내 유입을 막고, 균형 잡힌 영양을 매일 공급하면서 체지방을 효과적으로 뺄 수 있는 <체질별 생식디톡스>가 가장 안전하면서도 효과적임을 알 수 있었다. 이 방법은 균형 잡힌 영양 공급으로 인해 요요현상이 거의 없으며 환자들의 건강 상태나 나이, 성별에 관계없이 적용이 가능한 방법이다.

오랜 기간 이 디톡스 다이어트를 환자들에게 적용한 결과, 먼저 피부가 맑아지고 탄력이 생겼으며, 뱃살이 빠지는 등 체중 감량 효과가 나타났다.

이뿐만 아니라 원인 모를 각종 통증이 사라지거나 만성 요통, 무릎 통증이 현저히 완화되고 심지어 어떤 환자는 콜레스테롤 수치가 떨어졌으며, 혈압과 당뇨가 조절되거나 각종 알러지, 아토피 피부 질환에도 눈에 띄는 변화가 일어났다.

최근에는 자연스럽게 식욕을 억제하고 포만감을 주는 <효소제>가 개발되어 식욕이 너무 왕성한 사람들도 생식 디톡스를 하는데 큰 어려움이 없게 되었다.

굶지 말고 해독하라! 해독이 길이다!

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



치과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 감기예방에는 비타민C

큰 일교차 때문에 감기에 걸려 고통받는 사람들이 많습니다. 특히 면역력이 약한 노약자는 감기에 쉽게 걸리며 잘 낫지도 않습니다. 그래서 평소엔 면역력 유지를 위해 비타민C를 복용하는 것이 좋습니다.

모든 사람에게 효험 있는 만병통치약은 없습니다. 그러므로 너무 고가의 제품으로 건강을 유지하려 할 필요가 없습니다. 건강 유지의 핵심은 면역력을 유지 하는 것입니다. 그 중 가장 쉬우면서 비용이 적게 드는 방법이 비타민C 요법입니다.

독자 가운데는 비타민을 보충제로 많이 먹으면 몸에 축적되어 해롭다는 말을 들어 본 사람도 있을 것입니다. 그런데 미국의학협회의 식품영양위원회에서는 거의 모든 사람들에게 부작용이 없는 최대1일관용량(ULs, Tolerable Upper Intake Levels)이라 정의하여 각 영양소의 수치를 정해놓고 있습니다. 이것은 모든 사람들에게서 경미한 부작용도 거의 나타나지 않기 때문에 누구나 섭취하더라도 안심할 수 있는 용량을 의미합니다. 다음은 비타민C의 최대1일 관용량입니다. 1-3세: 400mg, 4-8세: 650mg, 9-13세: 1,200mg, 19세 이상: 2,000mg

그런데 여러 연구결과 1일 10g의 비타민C를 섭취해도 심각한 독성이나 부작용이 생긴다는 증거는 없습니다. 다만 일부 사람들은 그보다 적은 용량에도 설사나 위장 자극이 있을 수 있습니다. 그러면 용량을 줄이거나 중단하면 곧 사라집니다. 그만큼 비타민

C 복용은 안전합니다. 그래도 모든 성인에게 있어 이렇게 경미한 설사나 위장 자극조차 일어나지 않을 것이라고 인정되는 최대량을 1일 2g으로 정했고, 이를 성인의 최대 관용량으로 결정한 것입니다.

서울대학교 비타민C 연구소 소장 이왕제 교수는 보통 성인들의 성인병 예방 목적으로 하루6g의 고용량비타민C를 복용할 것을 권장하고 있습니다 하지만 개인마다 차이가 있기 복용량을 서서히 올리는 방법으로 자신에게 맞는 양을 찾는 것이 좋습니다. 위가 약하거나 위산과다가 있다면 여러 차례에 나누어 복용해야 합니다.

한편 비타민C의 주원료인 아스코르빈산은 물에 녹으면 강한 산성을 띠기 때문에 한번에 2g 이상을 먹으면 위장에 상처가 있거나 위염이나 위궤양 환자들에게는 자극이 될 수 있습니다. 따라서 여러 번 나누어 복용하되 정제 대신 캡슐 형태의 비타민C를 복용하면 위장에 자극이 적습니다. 특히 위가 약하다면 산도가 없는 미네랄 아스코베이트(calcium ascorbate), 마일드C, 이스트C, 중성비타민C 등 위장장애를 발생시키지 않는 비타민C를 선택해 고용량 복용해도 좋습니다.

비타민C 원료는 하얀 빛을 띠고 있습니다. 그래서 비타민C를 선택할 때는 순백색을 고르는 것이 좋습니다. 순백색이 아니라면 황변현상이 발생한 것으로 볼 수 있으니, 이런 제품은 구매하지 않아야 합니다.

◆비타민 전문점 : (714) 534-4938

가정의학

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

당뇨병의 치료에 사용되는 경구약제(oral agent)는 각 약제의 작용기전에 따라 구분됩니다.

먼저 인슐린이 작용하여 혈당을 이용하게 되는 말초기관(peripheral organ)에서 인슐린에 대한 민감도(sensitivity)를 높이는 약제로는 biguanide 계열인 metformin (Glucophage®, 이하 괄호 안은 상품명), phenformin, buformin과 thiazolidinediones 계열인 pioglitazone (Actos®), rosiglitazone (Avandia®) 등이 있습니다. 미국에서는 biguanide 계열의 약 중에서 metformin만이 FDA의 인증을 받아 사용되고 있습니다.

metformin은 당뇨병의 치료약 중에서도 가장 오랫동안 사용되어온 것으로 유럽에서는 1950년대 말부터 사용되어 왔으나, 미국에서는 1995년 중반에 들어와서야 뒤늦게 사용되기 시작했는데, 초기에 알려졌던 효과보다 실제 당뇨병에 대한 효과가 병의 치료 목적(treatment goal)에도 잘 맞아 오늘날에도 가장 중요한 약 중의 하나로 이용되고 있으며, 미국에서만도 4천만 명의 당뇨병 환자에게 처방되고 있습니다.

작용기전(action mechanism)은 간



에서의 당의 생성을 막고, 말초기관의 인슐린 민감도를 높일 뿐만 아니라 장에서의 당의 흡수(glucose absorption)도 막아서, 당뇨병 치료약 중에서도 체중이 늘어나는(weight gain) 부작용이 없는 유일한 경구약제입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

