

심장 약하면 햇볕 많이 쬐라



▲ 사진=shutterstock

가을 햇볕은 곡식을 영글게 하고 우리 건강에도 여러 가지 혜택을 준다.

하버드대 공중보건대학 연구팀은 햇빛으로부터 얻는 비타민D가 기준치보다 적은 남성엔 많은 남성보다 10년 후에 심장병에 걸릴 위험이 2배 이상 증가한다는 사실을 발견했다.

연구팀은 비타민D가 심장병 위험과 연관되어 있는지 측정하기 위해 40~75세 남성 1만8,225명을 대상으로

연구를 진행했다. 그리고 10년 뒤 이들 중 454명이 심근경색 등의 심장병에 걸린 것을 확인했다. 연구팀은 심장병에 걸린 남성도 심장질환 위험이 없는 남성 900여 명과 2대 1로 딱지여 나이의 흡연 상태, 식이요법, 생활 습관 등을 비교했다.

그 결과, 비타민D가 혈액 1ml 당 15ng/ml은 10억분의 1g에 못 미치는 남성은 정상 수치인 1ml 당 30ng/ml 이상인 사람보다 심장병에 걸릴 위험이 2.4배 높았다. 심장병 중 심장마비로 인한 사망 위험이 특히 높았다.

피부 세포는 햇빛 아래서 콜레스테롤을 이용해 비타민D를 생성하는데 이렇게 만들어진 비타민D는 심장병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 만드는 역할을 한다. 비타민D가 부족하면 골다공증, 암, 면역체계 약화 등을 초래하기 쉽다.

연구팀의 에드워드 지오바누치 박사는 "비타민D는 우유 등 몇 가지 음식에 들어있지만 가장 좋은 공급처는 햇빛"이라며 "햇빛 좋은 날은 짧은 티셔츠를 입고 10~15분 정도 밖에 있으면 충분한 비타민D를 얻는 효과를 거둘 수 있다."고 설명했다.

혈압을 낮추는 일상의 습관 3가지



▲ 사진=shutterstock

‘혈압의 삼인자’로 불리는 고혈압은 아무런 증상이 없다가 어느 순간 뇌와 심장, 신장 등에 치명적인 질병을 유발한다. 그래서 고혈압 환자가 아니라더라도 평소 탄 음식 섭취를 줄이고 금연, 음주, 비만 예방 등 정상 혈압을 유지하기 위해 노력해야 한다.

정상 혈압은 일반적으로 수축기 혈압 120mmHg 미만, 확장기 혈압 80mmHg 미만이다. 미국 건강, 의료 매체 ‘프리벤션닷컴’이 혈압을 낮출 수 있는 방법 3가지를 소개했다.

◆ **느리게 심호흡하기**
연구에 따르면 15분 동안 3~4회 심호흡을 한 사람들의 혈압이 크게 떨어지는 것으로 나타났다. 이는 곳에서만 하루에 2번 정도만 느리게 그러나 깊게 숨을 들이 마시고 내쉬기만 해도 좋다.

이렇게 하면 몸이 편안해지고 뇌와 근육 신경계에도 아주 좋은 영향을 주는 것으로 조사됐다.

◆ **약력 운동하기**
일상력과 1주일에 3회씩 12~15분 동안 혼란 기구를 등으로 좌우로 푸는 동작을 2회 동안 하고 요양 휴식한 뒤 다시 하는 운동을 하면 혈압이 크게 떨어지는 것으로 나타났다.

◆ **명상**
과외적으로 명상이 왜 혈압을 떨어뜨리는지는 증명되지 않았다. 하지만 스트레스를 해소시켜 혈압을 낮추는 것으로 추정되고 있다. 눈을 감고 조용한 음악을 들으며 하는 초월 명상법이 아주 효과적이다.

커피에 ‘이것’ 넣어 마시면 뱃살이 썩!

커피는 지방만을 마시면 건강에 유익하다는 사실은 잘 알려져 있다. 그런데 커피에 넣어 마시거나 레도 캡슐 빼는 데 도움이 되는 재료들이 있다.



▲ 사진=shutterstock

올리언 미디어 라이프스타일팀 스가 소개한 이 3가지 재료는 우리 주위에서 쉽게 구할 수 있는 재료들이나, 두들겨 잘하는 햇살이 고만하면 ‘이것’의 힘을 빌려 복부 비만 탈출에 성공해보자.

1. **코코넛 오일**
코코넛 오일은 ‘자연이 준 기적의 선물’이라 불릴 만큼 만능영양제이기도 칭송받고 있다. 포화 지방이 92%에 달하지만 콜레스테롤이 쌓이지 않고 바로 연소되는 중성 지방산이기 때문에 에너지와 열 발생을 촉진시킨다.

2. **꿀**
당분이 높은 꿀은 다이어트의 적으로 여겨지곤 한다. 하지만 자연산 꿀에는 비타민B와 C뿐만 아니라 칼슘, 철, 인 등 미네랄 성분이 풍부해 스트레스와 활동 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 반드시 ‘자연산 꿀’을 섭취하도록 하자.

3. **시나몬**
시나몬은 칼로리가 거의 없으며 체내 열량을 줄여준다. 또한 혈당 수치를 낮추고 지방 축적을 막아 복부비만에 효과적이다.

학실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

- 위장병
- 각종 통증
- 우울증
- 불면증
- 알러지, 피부병
- 공황장애
- 비만, 흡입
- 오십견
- 목,허리디스크
- 중풍 후유증
- 소아 자폐증
- 파킨슨병, 치매



얼마간에서 제일 크고 쾌적한 한의원
홍천한 치료, 저렴한 가격
정확한 진단과 훌륭한 처방

난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

북경 차한의원

Dr. 차계향 Ph.D., L.Ac.
-중국최초의학원 대학원 (중의내과)
-북경중의대학원 대학원 (외과)
-요양대학대학원 석사학위 (중의학)
-세계 최초로 한의 명문대학에서 중국 MO 및 중의사 자격을 취득
신경내과, 소화기과 및 임상중국어 전공
-한의학의 중요 임상치료기법 1만 건 참여
-중국 최고급의 중의사(차계향)의 한방명동 동양명동 동 대학대학원생 15년, 전체 임상경력 25년
-13 지방자치시 자치 기공수행 300년
-미국내 중의과 교수

