비타민

잘 챙기면 감기걱정 '뚝'

백혈구 기능 증진·활성산소 제거로 면역력 증강

기침에는 배·콧물날 때는 바나나 먹으면 큰 효과

☑ 감기, 먹거리로 이기는 법

이상고온 속에 간간이 찾아오는 한파 때문인지 감기로 새해를 시작하는 사람들이 많다. 바이러스 질환인 감기는 전염성이 있어 식구 중 한명이 걸리면 다른 가족들도 함께 고생하게 된다. 감기 치료에 도움 될 뿐 아니라 예방할 수 있는 것은 없을까? 오래 방치하면 '큰병'을 부르게 되는 감기. 예방법이 다양하게 소개되고 있지만 일상 속에서 설치하기가 쉽지 않다. 그렇다면 매일 먹는 음식은 감기의 방패가 될 수 없을까? 추운 겨울 가족들이 오순도순 이야기꽃을 피우며 감기예방에 좋은 음식을 함께 나눈다면 감기를 물리침은 물론 가정지수는 올라갈 것이다.

똑같이 감기를 앓아도 사람마다 회복기간이나 증상의 정도, 걸리는 횟수가 다른 것은 저마다 면역력이 다르기 때문이다. 유난히 감기에 잘 걸리고 심하게 앓는 사람은 자신의 면역력을 의심해 봐야한다.

따라서 감기를 멀리하려면 면역력을 키워주는 것이 좋다. 면역력을 키우는 데는 생활습관이 중요하며 그 중에 식생활의 중요성은 간과할 수 없다. 균형 잡힌 식단을 골고루 먹는다면 매일 필요한 영양소들을 섭취할 수 있고 그만큼 면역력을 높일 수 있다.

감기예방효과 탁월한 비타민C

근래 감기약 제재에 비타민C가 포함될 정도로 비타민C는 백혈구 기능을 증진시키고 활성산소를 없애줘 면역력 증강에 뛰어나다. 일반적으로 비타민C는 과일에 많은 것으로 알려져 있지만 풋고추에는 사과의 20배나 되는 양이 들어 있다. 토마토에 가득 담긴 베타카로틴 성분은 기관지, 코 점막 세포를 재생시켜 감기 예방에 도움을 준다. 뿐만 아니라 라이코펜 성분은 활성산소를 제거해 세포의 파괴를 막아준다.

베타카로틴은 호박에도 많다. 옛말에 '동지에 호박죽을 먹으면 감기, 중풍에 안 걸린다'는 말이 있을 정도로 감기 예방에 탁월하다. 여동현 원장(소중한몸한의원)은 "늙은 호박에는 베타카로틴은 물론 비타민C, 암 예방 효과가 있는 셀레늄 성분도 들어 있다"고 말했다.

화끈하게 감기 잡는 '매운 맛'

마늘의 유칼립 성분은 강력한 살균작용이 있어 감기에 도움이 된다. 하지만 마늘의 매운맛과 냄새는 먹기에 부담이 된다. 이럴 때는 구워 먹으면 매운맛과 냄새를 줄여 아이들도 쉽게 먹을 수 있다. 구운 마늘을 하루 5~6쪽씩 먹어도 좋다. 따뜻하게 데운 우유 1컵에 강판, 믹서 등에 간 마늘을 넣어 마시는 방법도 있다. 마늘에 들어있는 비타민 B_1은 피로를 푸는데도 으뜸이다.

양파도 항균, 면역력 증진 효과가 있다. 한방에서 '옥총'이라는 약재로 사용돼 왔다. 양파는 샐러드나 양파피클, 양파장아찌 등으로 요리하면 쉽고 맛있게 먹을 수 있다. 또는 마늘처럼 구워서 먹거나 양파 달인 물로 마시기도 한다.

맛도 영양도 최고 과일차

겨울철이면 맛이 한결 더한 귤은 다른 과일보다 쉽고 저렴하게 구할 수 있어 더 좋다. 비타민C는 우리 몸의 신진대사를 원활하게 해주고 피로회복을 돕는다. 말린 귤껍질은 한방에서 '진피'라는 약재로 감기로 인한 기침, 가래를 없애는 데 사용됐다. 주의할 점은 귤껍질에 농약이 남아 있을 수 있으니 흐르는 물에 여러 번 씻고 3~4방울의 식초를 희석한 물에 담갔다 건지고, 그늘에서 말리도록 한다. 농약 걱정이 없는 귤이라면 껍질째 잘 씻어 얇게 썰어 설탕이나 꿀에 재 두었다가 차로 마시는 것도 좋다. 아무래도 농약 때문에 귤을 껍질째 먹는 것이 찜찜하다면 겉껍질을 벗겼을 때 묻어 있는 하얀 섬유질 부분은 그대로 먹는다. 하얀 섬유질에는 모세혈관을 튼튼하게 하는 비타민 P 성분이 가득하다.

감도 감기 예방에 좋은 과일이다. 비타민C가 많다는 사과, 귤보다도 10배 이상 되는 비타민C가 들어있다. 뿐만 아니라 과일에는 거의 들어있지 않는 비타민A까지 들어있다.

배도 좋다. 기관지 등 호흡기가 약한 사람이라면 거의가 '꿀배찜'을 권유 받았을 정도로 감기에는 큰 효과가 있다. 꿀배찜은 배의 꼭지 부분을 가로로 잘라내고 단단한 씨 부분만 동그랗게 파낸다. 그 자리에 꿀을 넣고 자른 꼭지를 덮어 찜통에서 1시간 이상 푹 쪄준다. 익은 후 고인 즙을 컵에 따라 마신다.

겨울철 대표적인 차라면 역시 유자차다. 유자는 비타민C와 유기산 성분이 풍부해 피로회복과 감기에 좋다. 또 모과차는 목이 아픈데 마시면 좋다.

다른 질병도 마찬가지지만 바이러스 질환인 감기는 특히 예방이 중요하다. 병원에서 처방받는 감기약이 치료약이 아니라 단지 증상완화제라는 사실은 평소 먹는 먹거리의 중요성을 일깨워준다. 하지만 전문가들은 증상이 심한 경우는 물론 가벼운 증상이라도 1주일 이상 계속될 경우 폐렴, 중이염 등 합병증이 우려되니 반드시 병원을 찾으라고 조언한다.

조동섭 기자

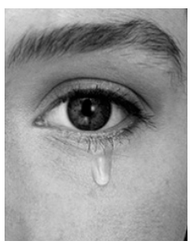
이런 증상엔 이런 음식!

- ◆기침= 무, 도라지, 모과, 은행 등이 도움 된다.
- ◆가래= 꿀배찜은 감기 예방뿐 아니라 가래를 없애는 데도 좋다. 복숭아도 효과가 있다.
- ◆콧물= 콧물감기에는 바나나, 양배추 등이 효과적이다.
- ◆열= 열을 내리는 데는 생강, 대파, 매실 등이 좋다.

16. 안구건조증

우리가 눈을 부드럽게 떴다 감았다 하는 것은 눈을 얇게 덮고 있는 눈물층이 윤활유 역할을 하기 때문이다. 기본적인 눈물은 하루 종일 일정량 지속적으로 생성되어 눈의 표면에 눈물층을 형성하여 눈을 부드럽게 윤활시켜 주고 살균작용도 하는 것으로 정상적인 경우 그 분비를 느낄 수는 없다.

눈물은 눈의 표면을 부드럽게 덮어 눈을 보호하고 편안함을 느끼게 하기 위해 세 가지의 중요한 성분이 조화롭게 균형을 이룬다. 눈물 제일 안쪽이 점액층, 다음이 수분층. 마지막이 지방층이다. 자동차 엔진도 엔진오일이 적을 때 고장 나듯, 우리의 눈도 눈물 생산이 줄어들거나 세 가지 눈물층의 균형이 깨질 때 병이 발생한다. 이러한 눈병을 '안구 건조증' 또는 '건성안 증후군'이라고 한다.



공해·컴퓨터 사용으로 건성안 증가

결막·각막염 등 합병증 유발할 수도

건성안이 있는 분들은 흔히 눈이 충혈되며 따갑거나 또는 모래가 들어간 것처럼 이물감을 느끼지만 정작 이것이 눈물량의 부족으로 생긴다는 사실을 모르는 경우가 많다. 어떤 분은 오히려 눈물이 많이 난다고 호소하는 경우도 있는데 이는 각막이 말라서 자극에 의한 반사눈물이며 방어작용을 상실한 무기능성의 눈물이다. 즉 기름기가 없는 맹물만 나오는 것이다.

최근 건성안의 가장 흔한 원인은 눈물의 양이나 성분의 변화 즉 눈물 자체에 이상이 있는 건성안 보다는 눈물의 과도한 증발에 의한 눈표면마름이다. 특히 컴퓨터의 급속한 보급으로 누구나 많은 업무를 컴퓨터 모니터를 보면서 하고 있는데 이때 업무에 집중한 나머지 눈을 깜박이지 않게 된다. 우리 눈의 표면은 눈을 한 번 깜박일 때마다 눈 표면에 눈물이 공급이 되는데 깜박임 횟수가 현저하게 줄어들면 눈이 마른 상태에서 정상적인 눈물 공급이 이루어지지 않아, 건성안의 각종 합병증인 결막염, 각막염 등을 유발하게 된다. 이는 실제로 눈물의 이상이라기 보다는 눈깜박임의 잘못된 습관에 의한 합병증인 것이다.

이 질환을 가진 많은 사람들이 간혹 아침에 일어나 식염수나 심지어 수돗물로 눈을 씻어내곤 하는데 이것은 우리가 입술이 마를 때 침을 묻히면 일시적으로 나아지지만 조금 지나면 입술이 더 트는 것과 같은 이치이므로 결코 좋은 방법이 아니다.

치료를 위해서는 무엇보다도 건성안의 정확한 원인을 먼저 알아야 한다. . 눈물의 양이 적은 경우에는 인공눈물의 보충이 효과적이다. 심한 경우에는 수술적 치료도 하는데 눈에서 눈물이 내려가는 길을 막는 누점 폐쇄술, 누소관 폐쇄술로 눈물이 눈에 오래 고여 있게 하는 방법도 있다.

눈꺼풀이나 눈표면에 염증을 동반한 경우라면 염증을 반드시 함께 치료하여야 한다. 무턱대고 인공누액만 점안하는 경우 근본적인 원인 해결이 안되고 임시 방편적인 치료만 되므로 효과는 순간적일 수밖에 없다. 최근에는 인공눈물로 해결이 되지 않는 안구표면 염증을 동반한 건성안의 치료에 '레스타시스' 라고 하는 염증 조절 안약이 나와 난치성 건성안의 치료에 많은 도움이 되고 있다. 콘텍트렌즈가 원인이라면 렌즈의 종류나 재질을 바꾸는 것도 고려해야 한다.

일단 안구 건조증이라고 하면 인공눈물만 점안하는 경우가 많으며 대부분의 경우에 만족스런 치료효과를 못 느끼게 된다. 또한 원래 그런 병이려니 하고 체념하는 경우도 많다.

그러나 안구 건조증에는 다양한 원인이 있고 각 원인을 먼저 분석한 후에 각각에 맞는 치료를 한다면 근본적인 관리가 가능하다. 또한 장기간 치료가 필요한 경우도 있으므로 실망하거나 조바심을 갖지 말고 정기적인 치료를 꾸준히 한다면 큰 불편 없이 즐거운 생활을 누릴 수 있다. 02)755-0055

■ 김준헌(소중한안과 원장)

철저하게 개인지도 받는것과 동일한

역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD(디브이디) 출시 – 궁중비법 –

– 비매품 책자, 요점자료 동봉 –

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다.
처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다.

사주명식을 작성하는 즉시 확실하고 선명하게 운명이 보입니다. – 그래야 역학입니다 –

10만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학에 대하여 전혀 지식이 없는 초보자라도 아주 쉽게 배워지며 단기간에 훌륭하고 정확하게 달변으로 통변하며 운명감정을 할 수있는 능력이 얻어지는 그야말로 신비한 사주명리의 궁중비법입니다. 본 교재 저자인 저 백운성수는 조선조 9대 임금이신 성종대왕의 19대 후손으로서 옛날 종친들에게 비급으로 전해지며 일반에 알려지지 않았던 궁중비법 사주명리학을 대(代)를 이어 정통으로 전수 받아 여러제자들에게 개인지도를 하여 현재는 국내외 400여명이 왕성히 활동하고 있으며 그 중에는 많은 스님들도 역학에 혜안이 열려 큰 명성을 얻고 중생제도의 방편으로 쓰이며 크게 불사를 이루십니다.

역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 그래서 "3년해도 모르겠다, 10년은 배워야 된다, 무지하게 어렵다"라는 말들을 합니다. 이교재는 이런 불확실성을 확 씻어내는 제대로 된 스승입니다. 전혀 염려하지 마세요. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저하게 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그 동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 고액의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움 등으로 기회를 기다리던 분들에겐 최고의 기회와 광명이 될 것입니다.

현재 본 DVD교재로 공부하시는 분들은 전국에 산재한 스님, 보살님, 철학원을 운영 하시고 있지만 적중률이 낮아서 성업 안되는 분, 퇴직후 장래직업으로 역학을 하실분, 초심자, 순수연구자, 학생 등 다양한 부류인데 전부가 하나같이 찬사와 감사의 메시지나 전화를 해 주시고 정말 제대로 된 배움의 길을 선택한데 대해 천만다행으로 생각하며 안도하고 행복해 합니다. 본 교재로 사주명리학을 완성하신 많은 분들이 이미 방문하셔서 대단한 감사를 표시하였으며 연하여 풍수지리학을 수강하신 분들도 많습니다.

본 저자도 이 DVD교재로 인해서 수많은 분들이 진정한 역학적 개안이 그렇게 신속히 열려가는데 대해 놀라움을 금치 못하며 큰 기쁨과 보람을 느낍니다. 한글만 아시면 되며 학력과 관계없습니다. 쓰이는 한자는 22자이니 저절로 배워집니다. 주저하지 마시고 선택하세요. 아주쉽게 단기간에 완성하며 평생의 훌륭한 길잡이가 됩니다. 불교교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 육바라밀 중 하나를 행하도록 지정해주는 당부로 운명감정이 끝이 나며 스스로와 친지들의 사주를 감정하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

진가가 증명되었습니다. 발매 6개월만에 900여명이 본 교재로 공부하시고 반수 이상이 이미 완성되었습니다. 이제는 궁중비법입니다. 책임집니다. 망설이지 마세요.

인터넷으로 공부합시다

- http://www.esaju84.co.kr
- 인터넷 주소창에 한글로 성수철학원 또는 대구철학원 을 입력해보세요.
- DVD 동영상도 시청할 수 있습니다.

사주통달책임개인지도 예약 받습니다

- 교육기간 : 누구나 한달완성 (국내외 제자 400명 왕성히 활동중)
- 완전초보자도, 해도 해도 안되는분 사주 작명 궁합 택일 신수(30일 완성) 풍수지리(양택,음택)포함 (40일 완성)
- 한달만에 모든 것 완전 통달됨. 교육이수 후 월 최저 250만원 보장
- 전화감정 대환영(유료) 전형 합격자 자격증, 회원증 수여함(회원은 특혜있음)

※ 전국 최대 회원양성 교육기관임 ※

– 남몰래 한달 공부하여 혜성과 같이 나타나십시오 –

이 교재를 만나는 사람은 큰 복을 받습니다.
장인이 눈을 떠서 대광명을 보듯이 신속하고 틀림없는 역학적 개안에 감동의 눈물을 흘립니다.
감사전화를 수 없이 받고 있습니다. 걱정하지 마시고 주문하십시요.

◆ 구입금액 : 일시불은 135만원, 할부가격은 150만원 (분납방법: 인도금 80만원, 한달후 40만원, 두달후 30만원)
◆ 계좌번호 : 농협 704-02-341067 (예금주 : 김금란), 대구은행 018-08-388350-001 (예금주 : 이하림)

사단법인 **대한불교 사주명리 연구학회** 총재 : 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)

대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161