



盧永福

△백쿠버에서▽

課題입니다.
(視力유지와 增強은 後章의 視力增強法을 參照하기바랍니다.)
그리고 또하나 명기할것은 病에 걸리는것은 OR GATE式으로 걸린다는點입니다. 아무리 영양섭취에 주의하고 영양이 풍부해도 가열 운동이 너무도 부족하면 지 혹은 (OR) 운동을 充分히 하더라도 매일 밤늦게까지 놀다가 恒常한 시 두시에 자고 수면不足이면 그것만으로 病에 걸립니다.
以上을 整理하면 健康을 確保하려면 몇 가지 基本사항을 同時에 지켜야하는것이 (AND GATE式입니다) 무엇이든지 基本사항에서 하나만이라도 極度로 빠지면 그것만으로서 (OR GATE式으로) 病에 걸리게 됩니다.
固型의 脂肪과 動脈硬化(動脈의 脂化老衰)
사람이 소고기 또 닭고기 등의 단백질

壯年期의 健康管理과 長壽法

칼슘

칼슘이 뼈와 이(齒)의 主要成分은 周知의 사실입니다. 이 칼슘은 人體를 알칼리性으로 함으로써 여러 病에 抵抗力을 人體에 주며 특히 칼슘은 神經을 安定시킵니다.
完來 視力弱化的 主要한 理由의 하나는 眼內의 筋肉의 衰弱인데 이 衰弱을 補고 視神經을 安定시키므로서 視力유지와 增強에 칼슘이 重要한 役割을 합니다. 칼슘은 骨以外에 모든 內臟(肝, 腎 등)의 活動을 促進시킵니다. 따라서 칼슘이 많은 모든 海草(김) 등 그리고 各種의 야채를 많이 常食하여야하며 2CUPS의 우유를 매일 마셔야 합니다.
이상에서 明示한바와같이 視力유지와 強化 하나만 생각하더라도 6H를 非하고 콩보리나 한공기를 主食으로 먹고 바이타민 A, B1, B2, C, D, E, 철, 칼슘이 많은 食品을 常食한다는 以上 世가지들 同時에 지켜야한다는 事를 말해서 AND GATE式으로 생각한다는것이 健康管理의 中心

을 먹으면 이들 PROTEIN이 直接 사람의 筋肉에서 筋肉이 되는것이 아니고 이들 단백질은 一旦 肝으로 가서 그곳에서 21種의 아미노酸이라는 化合物으로 分解되어 (肝에 의해서) 이 分解되어진 21種의 各種의 아미노酸이 血液에 의해서 身體各部에 分配되어 거기서 酸素와 같이 다시 사람의 筋肉이나 神經으로 合成된 다.
마찬가지로 사람이 소고기 기름 또 돼지 肉 등의 기름을 먹으면 이들 기름이 身體各部에서 사람의 지방으로 되는것이 아니고 이들 소고기 기름은 肝에서 化合物으로 分解되어 分解되어진 各種의 지방산이 血液에 의해서 身體各部에 分配되어 거기서 酸素와 같이 다시 사람의 筋肉이나 神經으로 合成된 다.
常溫에서 固型인 지방 다시 말하면 常溫에서 固型인 지방은 매우 難易로 分解하는 能力을 잃게 되며 따라서 소고기 기름, 돼지 기름이 完全히 脂肪酸이 變性된 血液에 혼합하여 血液으로 나가서 血管벽에도 附着하게 됩니다.
元來 血은 사람의 血管을 2cm Hg (水銀柱)의 壓力에 견디게 됩니다. 5년 전의 脂肪이 血管에 附着하여 5년 전의 10년이면 脂肪層이 두터워지면 血管벽이 血液속의 赤血球과 接觸 기회가 적어지므로서 血管벽이 산소와 영양분을 충분히 얻지 못하며 換氣하면 結核과 硬양후에 걸리게 되어 結局 血管

서울成人病豫防協會 이사명단

- ◇ 會長 盧永民(盧內科醫院長)
- ◇ 副會長 金在油(서울市醫師會會長)
- 朴善奎(醫學新報社長)
- 張慶植(保社部醫政局長)
- ◇ 理事 權彝赫(서울大學校病院長)
- 金宗鉉(근화실專務)
- 金仁達(서울醫大教授)
- 徐舜圭(高麗醫大 奉天病院長)
- 孫宜錫(漢陽醫大 奉天病院長)
- 梁在讓(延世大 保健大學院長)
- 柳東俊(慶熙醫大教授)
- 尹準植(壽松病院長)
- 尹快炳(한국야쿠르트社長)
- 李吉相(前延世大 大學院長)
- 崔浩均(崔피부비노과醫院長)

- ▲ 權彝赫(서울大學校病院長)
 - ▲ 金鍾玟(중앙醫大教授)
 - ▲ 金鎮福(서울醫大教授)
 - ▲ 羅善憲(保健社會部次官)
 - ▲ 閔炳奭(가톨릭醫大教授)
 - ▲ 徐錫助(順天鄉醫大學長)
- 成人病協會報 편집위원名單
- ▲ 徐舜圭(高麗醫大 奉天病院長)
 - ▲ 孫宜錫(漢陽醫大 奉天病院長)
 - ▲ 申濠植(국립保健研究院長)
 - ▲ 梁在讓(延世大 保健大學院長)
 - ▲ 李相龍(延世醫大教授)
 - ▲ 趙雲海(高麗병원장)

됩니다. (動脈硬化라는 말은 動脈의 脂肪老衰라는 말이 더욱 通稱합니다.)
現在 미국과 캐나다 합쳐서 動脈硬化(脂肪老衰), 高血壓 그리고 심장마비로 死亡하는 數는 연간 약 80만에서 百萬에 달하고 이것이 死因第一입니다.
알칼리성과 암
北大陸에서 死因 제 2위는 암인데 年間 40~50萬명이 암으로 死亡합니다. 캐나다 암協會 報告에 의하면 암이란것은 人體조직의 異常發育이라고 하며, 그 原因은
①化學的(化學藥品 혹은 製品이 人體 안에 들어감)
②물론(人工的 物은 製品이 人體 안에 들어감)
③바이러스(감기균이 長期間에 걸쳐, 人體 안에 있음)
④화제에이션(放射能의 人體에 대한 影響)
이상 네가지를 들고 있습니다.
上記의 什物이라고 하는 것은 6H(화드그, 햄, 햄버거, 베이컨) 食品속에 있는 保存劑는 물론이며, 그 이외에도 헤어 스프레이, 에어 플리닝 스프레이, 카 페트 플리닝, 스프레이 또는 사과表面에 있는 農藥, 살충제 등을 말하는데, 이상 一切의 化學的인것을 피하여야 합니다. 바이러스 모든 化學的인것(약)을 피하여야 하며 감기드는것을 피하여야 합니다. 바이러스

動脈硬化症·心臟疾患방지론 脂肪食피하고 야채 많이 먹고 맑은空氣아래 運動필요 癌에방위해 化學物·人工的인 호르몬·바이러스·放射能에 接觸하는것 막아야

의 脂肪老衰되어 그強度가 2cm Hg가 이하가 되는데 이렇게 되면 血壓은 90mm 지 130mm Hg이었던 正常時의 血壓이 다소 높아져서 150~180mm Hg으로 되고 一時的으로는 200mm Hg 이상이나 되며 결국 一時的인 血壓이 脂肪老衰되어 弱화된 血管을 터지게 합니다.
上記와같이 常溫에서 固型인 動物性 지방을 常食하면 血管內부에 脂肪의 厚層이 생겨 血液순환을 방해함으로써 심장은 自動的으로 더욱 緊박作用을 증가시켜 血壓을 높게 되며 高血壓이 됩니다.
또 야채를 많이 먹고 운동을 많이 하면 肝의 活動을 強化시켜, 지방을 分解하여 지방산으로 하며 따라서 血管이 脂化되는것을 防止하기도 합니다.
따라서 常溫에서 固型인 動物性 지방을 피하고 야채를 많이 먹고 野에서 나가서 爽은 空氣속에서 運動하는 것은 소위 動脈硬化, 그리고 심장마비를 非하는 길이

例의 3회의 X-레이를 찍습니다. 1회와 2회와 3회와 X선을 찍을때마다 50mm REM의 放射能을 받게되며 年 2회의 口腔검사로서 年 3회 30mm REM의 放射能을 받게 됩니다. 그리고 「캐나다」의 암專門醫는 特別히 人들의 가슴을 早期發見과 診로가 암에 대한 가장 좋은 對策이라고 強調하고 年 1회의 胸檢査를 추천하고 2~3년은 2회의 X-선을 찍습니다. 가슴 X線檢査 人體에 最少限 2~3회 찍으면 4백~6백 REM의 放射能을 받게 됩니다.
따라서 「캐나다」의 癌科醫와 암專門醫가 하자는대로하면 年 7백~8백 REM의 E.M의 放射能을 받게 되는데 美國原子力 院發表에 依하면 사람의 年間許容限度는 5백 REM이며 따라서 年 2회의 口腔 檢査와 年 1회의 胸檢査를 每年 받아서 10年 혹은 20년이 지나면 이러한 檢査만으로서 암에 걸리는 可能性도 있는 것입니다.

愛讀者 投稿函영

本紙는 成人病의 豫防管理와 成人 保健을 爲해 努力하고 있습니다. 愛讀者여러분의 상호交流와 共同參與를 爲하는 뜻에서 讀者投稿을 환영합니다.
1. 投稿範圍 ①心臟病, 高血壓, 動脈硬化, 糖尿, 肥滿症 등 成人病과 關係되는 各種資料 및 學術情報 ②醫師, 藥師, 간호원 등 專門의 臨床經驗 ③환자 자신의 醫病日記 ④時, 수필, 기행문 등.
2. 投稿要領 2배 자原稿紙 6枚 이상 26枚 이내 (時제외)로 作成, 每月 15日 까지 必着토록할것임.
3. 보낼곳 서울특별시 城北區 東小門洞 4가120 成人病豫防協會報 編輯局
4. 채택된 原稿에 對해선 本紙소정의 稿料를 支拂함.

알 린

이제 근본적으로 치료할 수 있게 되었습니다.

— 새로운 차원의 신경통·류마치스 치료제 —

로이젝스(注)^{*1}는 고래연골에서 추출한 低分子 Chondroitin Sulfate^{*2}가 주성분인 류마치스熱, 만성관절류마치스 등 결합조직질환 및 각종 신경통의 근본적인 치료제입니다.
로이젝스(注)는 Sodium Salicylate의 특수 처방으로 Chondroitin Sulfate 효과를 상승시켰으며 유효율은 91.1%^{*3}입니다.

*1. 日本에서는 Kashiwadol (カシワドール)로 알려져 있습니다.
*2. 인체 결합조직의 주성분으로서 결핍하게 되면 결합조직의 대사기능이 저하되어 류마치스, 통풍관절염 등 인체 노화 현상을 초래합니다.
*3. 日本 東京大學 물리치료내과의 18개 기관의 임상성적입니다.

ROIJEX (低分子 Chondroitin Sulfate)의 FIVE CARDS

1. 고래연골에서 추출한 생체물질로서 低分子化 하였다.
2. 직접 세포에 영양을 공급하고 대사기능을 한다.
3. 抗凝固作用이 없는 抗脂血劑이다. (이상적인 脂質代謝 개선제)
4. Cation 교환체 기능으로 결합조직의 생물활성을 높혀 세포를 젊게 한다.
5. 내성이 없는 근본적인 치료제로서 부작용, 연용성, 습관성 및 축적 작용이 없다.

신경통·류마치스 치료제
로이젝스 注
〈포 장〉 20ml × 5, 20ml × 10, 20ml × 50.

新羅藥品工業株式會社
영업부 (전화) 762-8001~4

▲ 작은 약사에게 진보는 의사에게 ▲ 영마는 반침주부 아라는 안보영군