



Mr. Torii's Message

Kinichi Torii

무더위중 여름 인사드립니다.

지구 온난화가 확실히 진행되고 있습니다. 기후 변화로 인해 앞으로 지구의 생태계는 크게 바뀔 것입니다. 과일의 주산지나 수산물의 어획지가 이미 변화하고 있습니다. 그 원인은 아직 명확히 밝혀지지 않았지만, 인간의 활동 때문이라는 설이 유력합니다. 인간이 편리함을 추구하면 할수록 지구 환경은 더 악화되어 갑니다.

과학기술도 눈부시게 발전해서 AI 혁명은 세상을 완전히 바꿀 것이라고 합니다. 많은 사람들이 이런 변화를 환영하지만 저 같은 사람은 매일매일 새로운 일이 당황스럽기까지합니다. 상상해보십시오. 밖으로 나가면 머리 위에 드론이 마치 새 떼처럼 날아다니는 세상이라니... 정말 감당하기 어렵습니다. 하지만 그런 시대가 이제 바로 눈앞에 와 있습니다. 무엇보다도 평화로운 세상이 되기를 바랄 뿐입니다. 지금으로부터 85년 전, 히로시마와 나가사키에 떨어진 원자폭탄이 두 번 다시 어떠한 곳에도 사용되지 않기를 간절히 바랍니다.

개인적인 이야기라 송구스럽지만, 이번 달로 만 89세가 되었습니다. 이렇게 오래 살게 될 줄은 정말 상상도 못했습니다. 이미 평균 수명은 훌쩍 넘긴 지 오래입니다. 지금까지 큰 병 없이 건강하게 살아올 수 있었던 것은 정말 행운이며 감사한 일입니다.

85세를 넘기면 남성의 50%, 여성의 80%가 치매에 걸린다고 합니다. 노화를 막을 수는 없지만 늦추는 것은 가능합니다. 무엇보다 중요한 예방법은 '외로워지지 않는 것'입니다. 물론 외롭고 싶어서 외로움을 선택하는 사람은 없습니다. 그렇기 때문에 우리는 노력을 해야합니다. 집에만 틀어박혀있지 말고 사람들과 자주 만나고 교류하는 것이 치매를 막는 방법중의 하나입니다. 그리고 식사는 꼭 잘 씹어 천천히 드세요. 씹으면 씹을수록 맛도 깊어지고 소화 흡수도 잘 되지만 뇌에도 좋은 자극을 줄 수 있습니다. 오래 살아도 건강하게 장수하지 않으면 아무 의미가 없습니다.

여러분, 혹시 **'프레일어티(frailty노쇠)**'이라는 말을 들어보신 적 있으신가요? 간단히 말하면, 혼자 힘으로 생활할 수 없는 상태를 말합니다. 누군가의 도움이 반드시 필요한 상황이지요. 오래 살다 보면 언젠가는 그런 프레일어티 상태가 오겠지만, 그 시기를 최대한 늦추기 위한 노력을 하는 게 중요합니다. **"작심 삼일"이라도 괜찮으니, 걷기, 이야기하기, 웃기를 매일 습관처럼 해보는 건 어떨까요? 노력은 절대 배신하지 않습니다.**

얼마 전, 신문 광고를 보고 와다히데키란 정신과 의사가 쓴 《환자의 벽》이라는 책을 구입해 읽었습니다. 책에서는 **7개의 벽**이 있다고 합니다.

●건강검진 ●의사 ●약 ●절제 ●치매, 우울증 ●간병, 입원 ●죽음

이 책의 의사 선생님은 "60세가 넘으면 불필요한 건강 검진을 자주 받거나, 의사나 약에 지나치게 의존하지 않는 것이 건강 장수의 비결"이라고 말씀하십니다. 또 너무 절제만 하며 살다 보면 인생이 재미없어지죠. 사람마다 인생관이 다르니 건강에 대한 생각도 다양하겠지만, 가능하다면 "내 건강은 내가 지킨다"는 마음가짐으로, 의료기관과 너무 가까워지지 않는 것이 현명하지 않을까요? 제가 늘 강조하는 **식사, 운동, 수면**에 유의하고 매일 감사하는 마음으로 살아가면 건강은 충분히 지킬 수 있습니다.

저는 건강식품을 비즈니스로 삼아 정말 잘했다고 생각합니다. 가끔 생활이 불규칙해져도, 금방 다시 올바른 생활로 돌릴 수 있었으니까요. 우리 모두 인생을 즐겁게 살아갑시다!

유산균이란 무엇인가?

Part 2

유산균이란, 당류를 분해하여 주로 젖산을 생성하는 세균의 총칭입니다. 우리 인간의 장내에도 존재하는 것으로 잘 알려진 유산균이지만, 실제로는 자연계의 다양한 곳에 널리 분포해 있습니다.

또한 형태나 발효 방식 등에 따라 다양하게 분류됩니다. 유산균이 만들어내는 젖산은 pH를 낮춰 식중독균 등의 증식을 억제하는 역할을 합니다. 예를 들어, 우유를 그냥 두면 쉽게 부패하지만, 유산균을 넣어 젖산 발효를 시키면 요거트가 되어 보존성이 높아지고, 또한 유산균으로 발효된 김치나 절임류도 오래 두고 먹을 수 있는 이유가 바로 이것입니다. 그리고 유산균은 아미노산을 생성하여 발효식품 특유의 풍미를 만들어 내기도 합니다.



유산균의 역할



유산균의 주요한 역할은 바로 '젖산(乳酸)'을 만들어내는 것입니다. 장 내에서 젖산을 생성함으로써 음식물 소화와 영양 흡수를 촉진하고, 유해균의 증식을 억제하는 작용이 있는 것으로 알려져 있습니다. 유산균은 발견된 종류만 해도 매우 많으며, 균의 종류에 따라 그 효과도 다양합니다. 장내 환경을 개선하는 작용 외에도, 일부 유산균은 면역력 향상에 도움이 된다는 연구 결과도 보고되고 있어, 우리 건강과 매우 깊은 관련이 있는 균입니다. 또한 『**장내의 좋은 균(선균/善玉菌)**』들은 **비타민 B1, B2, B6, B12, 비타민 K, 니코틴산, 엽산** 등 다양한 비타민을 생성하기도 합니다

● **요거트**: 우유에 유산균을 넣으면, 우유에 포함된 유당을 유산균이 분해하여 젖산 발효가 일어나고, 그 결과 요거트가 만들어집니다.



● **치즈**: 치즈도 유산균을 섭취할 수 있는 추천 식품입니다. 『내추럴 치즈』에는 유산균이 살아 있지만, 『프로세스 치즈』는 가열 처리 과정이 들어가기 때문에 살아 있는 유산균은 포함되어 있지 않습니다.

● **김치·절임류**: 김치나 누카절임 등과 같은 '유산발효'를 이용한 식품에서도 유산균을 섭취할 수 있습니다. 각각의 원재료인 채소, 쌀 등에 포함된 포도당, 과당, 자당, 맥아당 등을 유산균이 분해하여 발효식품을 만들어냅니다. 유산균의 '먹이'가 되는 음식은 '올리고당'이나 '식이섬유'로, 채소류·과일류·콩류 등에 많이 포함되어 있습니다.



● **서플리먼트(건강기능식품)**: 유산균을 효율적으로 섭취하고 싶을 때는 서플리먼트(건강기능식품)를 이용하는 것도 추천합니다. 식품에 포함된 것보다 더 많은 유산균을 섭취하고 싶거나, 간편하게 섭취하고 싶을 때는 서플리먼트를 선택해 보세요.

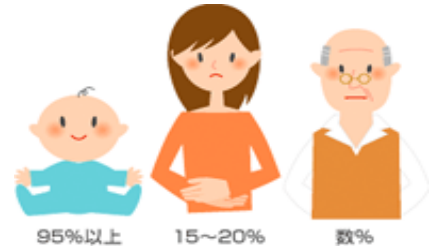
《 유산균과 비피더스균의 차이 》

유산균과 비피더스균은 모두 장내 환경을 개선하는 유익균으로 알려져 있지만, 몇 가지 차이가 있습니다. 주요 차이는 생성하는 산의 종류와 서식 장소입니다. 유산균은 주로 젖산을 생성하며, 소장부터 대장까지 넓은 범위에 서식할 수 있습니다. 반면 비피더스균은 젖산에 더해 아세트산(초산)도 생성하며, 주로 산소가 적은 대장에 서식합니다.

■ **악성균(나쁜균)**은 단백질이나 지방이 중심인 식사, 불규칙한 생활, 스트레스, 변비 등으로 인해 장내에서 증가합니다. 장내 세균은 비만, 당뇨병, 대장암, 동맥경화증, 염증성 장질환 등 여러 질환과 밀접한 관계가 있으므로 장내 환경을 잘 조절하는 것이 매우 중요합니다. 이를 위해서는 유익균을 적극적으로 늘리는 것이 필요합니다. 유산균은 젖산을 만들어 장내를 산성으로 만들어 악성균의 증식을 억제하고, 장 기능을 활발하게 합니다.



■ **신생아 시기**에는 유익균의 대표격인 비피더스균이 95% 이상을 차지합니다. 그러나 성인기에는 15~20%로 줄어들고, 노년기에는 아주 많이 감소하는 사람도 적지 않습니다.

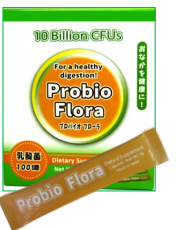


장의 건강을 위해서!

프로바이오 플로라 제품

\$45(SRP)30packets

프로바이오프로라는 장내 환경을 개선하는 유익균이 악성균에 맞서 깨끗한 체내 환경을 돕는 맛있는 프로바이오틱스 서플리먼트입니다. 매일의 장 건강에 꼭 활용해 보세요.





This material is not intended to be interpreted as a diagnosis or prescription in any way. Information provided herein, for example, references to herbs as to their historical uses, may not be used as a substitute for professional advice or as an alternative to professional medical treatment. MAGNUS ENTERPRISES, INC. does NOT directly or indirectly dispense medical advice or prescribe the use of herbs as a form of treatment or assume responsibility if you choose to prescribe for yourself without your physician's approval.

FIRST CLASS MAIL

애용자 후기

■ 저는 조금만 자극적인 음식 먹으면 배가 아프고 설사를 자주 해서 외식이 정말 어려웠습니다. 그래서 그런지 어릴때부터 야위어서 부모님이 걱정을 많이 했습니다. 지금은 프로바이옴 플로라를 꾸준히 먹으면서 장이 예민하게 반응하지 않게 되었어요.



T K /59/ Gardena

■ 저는 항상 변비로 고생했지만, 프로바이옴 플로라를 하루에 2포씩 먹기 시작한 후 변비도 좋아지고 피부도 깨끗해져서 정말 감사하게 생각하고 있습니다.

Y. Kaneda / 51/ Nagoya Japan

■ 저는 평소에 장이 유달리 민감한 편이었습니다. 스트레스를 받거나 회식 자리에서 기름진 음식 먹으면 바로 속이 불편하고 화장실도 자주 가는 편이었거든요. 그러다가 친구 추천으로 프로바이옴 플로라를 먹기 시작했는데, 솔직히 처음엔 잘 못느꼈습니다. 그런데 먹은 지 일주일쯤 지나면서 변화가 느껴졌습니다. 어느새 화장실도 규칙적으로가고 기름진 음식을 먹고 프로바이옴 플로라를 바로 먹든지 식사 전에 먹든지하는데 많이 속이 편안해졌습니다. 장이 편하니까 하루 종일 컨디션도 좋아진 느낌입니다.



M. T/62/ Japan

■ 혈압약과 위장약을 먹기 시작한 후부터 장의 상태가 이상해졌습니다. 알아보니 약을 복용하면 장내 유익균이 줄어든다고 하더군요. 그래서 마그나스의 프로바이옴 플로라를 먹기 시작했습니다. 먹은 그날부터 변이 잘 나와서 정말 놀랐습니다. 매일 1포나 2포를 먹으면서 장 건강을 위해 노력하고 있습니다. 。

A. Yong / 67/ LA

■ 장관 면역에 대한 이야기를 듣고 나서 장 건강에 대해 생각하게 되었습니다. 요거트를 먹고 있어서 괜찮다고 생각했지만, 시험 삼아 프로바이옴 플로라를 먹어 보았습니다. 맛도 좋고, 게다가 피로도 덜 느껴지게 되었습니다. 역시 장관 면역이 정말 중요하다는 것을 실감했습니다. 계속 먹어볼 생각입니다.

S. Katsuda / 38/ Nagoya Japan

■ 저희 아들은 5살인데 채소를 싫어하고 편식이 심해서인지 자주 변비에 걸립니다. 그런데 친구가 로열그린실크와 프로바이옴 플로라를 줘서 먹여봤더니 화장실을 힘들이지않고 가고 있습니다. 프로바이옴 플로라는 잘 먹는데 로열그린실크는 맛이 없는지 억지로 먹였습니다. 그래서 새로 나온 케로그린으로 바꾸어 먹였더니 잘 먹습니다. 변비일때는 아이못지않게 저도 힘들었는데 잘 먹여줘서 정말 다행으로 생각합니다.

M. Fukushima / 35/ Japan

