6. 간때문이야, 간때문이야.vtt

WEBVTT

00:00:29.591 --> 00:00:33.117
-저는 업무 특성상
야근이 잦은 편이에요.

00:00:33.217 --> 00:00:35.230
그래서 피로를 풀기 위해 주말에

00:00:35.330 --> 00:00:39.863
푹 쉬어도 늘 몸이
무겁고 힘이 없습니다.

00:00:39.963 --> 00:00:43.521
종종 피로를 풀기 위해
사우나나 찜질방에 가서 땀을

00:00:43.621 --> 00:00:48.848
빼기도 하는데 피로는 쉽게
해결되지 않더라고요.

00:00:48.948 --> 00:00:53.731
피로는 간 때문이라는 광고문구처럼
간에 문제가 있나 싶어서

00:00:53.831 --> 00:00:57.664
가까운 병원에서 혈액
검사를 받아보았습니다.

00:00:57.764 --> 00:01:02.698
검사 결과지를 보니 간에 대한
많은 검사가 진행되었더라고요.

00:01:02.798 --> 00:01:05.907
그런데 결과는 정상이었어요.

00:01:06.007 --> 00:01:10.421
정상이라니 안심은 되는데
대부분 피로하면 간에 문제가

00:01:10.521 --> 00:01:13.155
생긴 거라고 하잖아요.

00:01:13.255 --> 00:01:17.437
그래서 의사 선생님께 검사가
잘 된 거냐고 물었더니

00:01:17.537 --> 00:01:21.438
검사에는 이상이 없고 검사
결과 정상으로 특별한

00:01:21.538 --> 00:01:26.422
질병이 있는 것은 아니라는 똑같은
말만 되풀이하시더라고요.

00:01:26.522 --> 00:01:32.823
아, 저는 만성 피로로 삶이
힘든데 그러면 무엇이 문제일까요?

00:01:38.863 --> 00:01:40.609
사례를 잘 보셨나요?

00:01:40.709 --> 00:01:43.161
최필호 씨는 혈액 검사 결과 간에

00:01:43.261 --> 00:01:46.024
문제가 없다는 진단을 받았습니다.

00:01:46.124 --> 00:01:50.581
이 결과에 따라 최필호
씨의 간은 건강한 걸까요?

00:01:50.681 --> 00:01:53.591
간은 우리 몸에 있는
모든 독소들을 해독하는

00:01:53.691 --> 00:01:56.280
아주 중요한 작용을 합니다.

00:01:56.380 --> 00:02:00.518
그것이 정상적인 간이
해야 할 기능입니다.

00:02:00.618 --> 00:02:04.435
그런데 문제는 간에 특별한
질병이 없다는 것이

00:02:04.535 --> 00:02:07.308
꼭 간이 정상적인
해독기능을 충분하게

00:02:07.408 --> 00:02:11.297
발휘하고 있다는 것을
의미하는 것은 아닙니다.

00:02:11.397 --> 00:02:15.931
최필호 씨의 경우처럼 검사 결과에
아무런 이상이 없다는 것은

00:02:16.031 --> 00:02:19.887
간에 간염이나 지방간 같은
질병이 없다는 것이지

00:02:19.987 --> 00:02:22.608
간 세포내에서 일어나는 해독 과정이

00:02:22.708 --> 00:02:25.694
아주 잘 되고 있다는
것이 아닙니다.

00:02:25.794 --> 00:02:29.657
현대인은 예전에 비해 아주
많은 독소에 노출되면서

00:02:29.757 --> 00:02:32.875
간의 기능이 많이 저하되어있습니다.

00:02:32.975 --> 00:02:36.213
우리의 간은 해독하기 위해
쉼없이 운동하게 되고

00:02:36.313 --> 00:02:40.330
무리한 해독은 간의
기능저하로 이어집니다.

00:02:40.430 --> 00:02:43.891
이로인해 만성 피로를 비롯한
여러 가지 증상들로

00:02:43.991 --> 00:02:46.414
고통을 받게 되는 것입니다.

00:02:46.514 --> 00:02:50.085
그렇게 우리는 독소들을
최소화시키면서 동시에

00:02:50.185 --> 00:02:54.320
우리의 해독능력을 최대화시켜주는
것이 중요합니다.

00:02:54.420 --> 00:02:57.470
간으로 인한 피로에서
탈출할 수 있는 방법을

00:02:57.570 --> 00:03:01.074

전문가를 통해 자세히
알아보겠습니다.

00:03:07.086 --> 00:03:11.281
(노래) 간 때문이야, 간 때문이야

00:03:11.381 --> 00:03:13.837
피로는 간 때문이야

00:03:13.937 --> 00:03:17.186
라는 광고가 말해주듯이
대부분의 피로는

00:03:17.286 --> 00:03:20.644
간이 힘들어서 생기는 아닌가요?

00:03:20.744 --> 00:03:25.795
-우리가 피로를 느낄 때 가장
먼저 떠오르는 것이 바로 간이죠.

00:03:25.895 --> 00:03:27.107
네, 그렇습니다.

00:03:27.207 --> 00:03:30.100
물론 간이 나쁘면 당연히
피로를 느끼죠.

00:03:30.200 --> 00:03:33.075
그런데 우리가 간이

나쁘다는 거 거기에 대한

00:03:33.175 --> 00:03:34.734
이야기를 조금 드려야
될 것 같습니다.

00:03:34.834 --> 00:03:38.512
먼저 간은 어떤 역할을
하는지 역할 중에서

00:03:38.612 --> 00:03:43.204
첫 번째 역할이 바로 뭐냐하면
영양소를 저장하는 역할을 합니다.

00:03:43.304 --> 00:03:48.279
우리가 보통 음식을 먹으면 그
음식들이 잘 소화가 돼서

00:03:48.379 --> 00:03:50.627
흡수시키는 것이 바로
장이지 않습니까?

00:03:50.727 --> 00:03:55.287
장에서 흡수된 영양소는 제일
먼저 간으로 가서 저장됩니다.

00:03:55.387 --> 00:03:57.258
그 창고 역할을 하는 것이고요.

00:03:57.358 --> 00:03:59.670
거기서 분해된 여러
가지 영양소를 가지고

00:03:59.770 --> 00:04:01.471
또 새로운 물질을 만듭니다.

00:04:01.571 --> 00:04:04.565
호르몬도 만들고 단백질을
만들어서 이것을 가지고

00:04:04.665 --> 00:04:09.533
또 몸속에 여러 군데에 보내는
역할들을 하기 때문에

00:04:09.633 --> 00:04:12.136
너무나도 중요한 것이
바로 간의 역할입니다.

00:04:12.236 --> 00:04:13.451
또 하나는요.

00:04:13.551 --> 00:04:16.526
바로 해독의 기능이
있죠, 다 아시다시피.

00:04:16.626 --> 00:04:21.179
간에 있는 여러 가지 간세포들
속에서 화학반응을 통해서

00:04:21.279 --> 00:04:23.331
몸속에 있는 독소들을
해독하는 기능이 바로

00:04:23.431 --> 00:04:26.578
간의 또 중요한 기능이라고
볼 수 있습니다.

00:04:26.678 --> 00:04:29.983
그래서 우리는 이제 간에 대한
검사를 충분히 잘 하셔야 되는데

00:04:30.129 --> 00:04:35.818
이것은 사실 우리나라 사람들은
B형간염이 굉장히 많기 때문에

00:04:35.918 --> 00:04:37.714
항상 이제 간에 대한 검사를 1년에

00:04:37.814 --> 00:04:39.685
한 번씩 꼭 하시는 것이
도움이 되죠.

00:04:39.785 --> 00:04:42.721
그래서 간을 검사할 때는
혈액검사를 하게 됩니다.

00:04:42.821 --> 00:04:45.685

그래서 혈액검사를 통해서
간 수치를 보죠.

00:04:45.785 --> 00:04:46.762
어떤 수치인가요?

00:04:46.862 --> 00:04:50.299
그렇죠, SGOT, SGPT.

00:04:50.399 --> 00:04:53.478
이런 수치들을 봅니다, 많은
분이 그걸 아실 텐데.

00:04:53.578 --> 00:04:56.114
혈액검사만큼 중요한 게
바로 또 뭐냐 하면요.

00:04:56.214 --> 00:04:58.314
초음파검사입니다.

00:04:58.414 --> 00:05:00.856
많은 분들이 혈액검사만 하고
넘어갈 수도 있는데요.

00:05:00.956 --> 00:05:03.335
사실 초음파검사도
굉장히 중요합니다.

00:05:03.435 --> 00:05:05.646

바로 무슨 이야기냐면
모양을 보는 거죠.

00:05:05.746 --> 00:05:07.040
이렇게 문지르면서 보는 거.

00:05:07.140 --> 00:05:09.339
그래서 굉장히 간단하죠.

00:05:09.439 --> 00:05:12.010
초음파는 몸에 해롭지도
하고 그다음에 또 아주

00:05:12.110 --> 00:05:16.240
쉽게 볼 수 있고 아프지
않은 검사이기 때문에 항상

00:05:16.340 --> 00:05:19.038
간 검사를 할 때 초음파를
같이 하시는 게 좋은데요.

00:05:19.138 --> 00:05:22.494
이렇게 쭉 문지르면서
보면 간의 모양을 보면서

00:05:22.594 --> 00:05:27.364
간 속에 혹시라도 있는
담석 같은 게 있는지

00:05:27.464 --> 00:05:30.889
또는 종양 같은 게 생겼는지
또는 지방이 꼈는지

00:05:30.989 --> 00:05:33.272
이런 것들을 확인하는
것은 혈액검사를

00:05:33.372 --> 00:05:36.837
확인할 수 있는 것이 아니라
초음파로 확인해야 된다는 것이죠.

00:05:36.937 --> 00:05:39.038
그래서 반드시 두
가지를 같이 검사해서

00:05:39.138 --> 00:05:41.654
서로 같이 보는 것이 중요합니다.

00:05:41.754 --> 00:05:44.017
그런데 문제는 뭐냐하면요.

00:05:44.117 --> 00:05:47.587
검사에서 이상이 없을
때 그런데도 불구하고

00:05:47.687 --> 00:05:51.055
뭔가 계속해서 피곤하고
힘들 때 그럴 때는 우리가

00:05:51.155 --> 00:05:54.307
어떻게 생각해야 되는
것이냐, 그것은 바로

00:05:54.407 --> 00:05:58.060
간의 어떤 해독 기능에 문제가
있다고 볼 수 있습니다.

00:05:58.160 --> 00:06:00.554
바로 무슨 이야기냐면
진정한 해독이라는 것은

00:06:00.654 --> 00:06:04.387
우리가 해독 그러면 굉장히
여러 가지를 이야기하잖아요.

00:06:04.487 --> 00:06:07.349
장을 비우는 것도
해독일 수가 있고

00:06:07.449 --> 00:06:09.364
그다음에 땀 흘리는 것도
해독일 수가 있고

00:06:09.464 --> 00:06:11.357
여러 가지 해독이라는
말을 붙이고 있는데

00:06:11.457 --> 00:06:16.183
물론 그런 것들도 여러 가지
다 해독이라고 볼 수 있습니다.

00:06:16.283 --> 00:06:19.044
하지만 진정한 의미의 해독은요.

00:06:19.189 --> 00:06:21.773
간세포 내에서 일어나는
화학반응입니다.

00:06:21.873 --> 00:06:27.194
그것이 제대로 잘 돌아가고 있는지를
확인하는 것이 중요하고요.

00:06:27.294 --> 00:06:29.346
그런 것들이 충분히 돌아갈 때 바로

00:06:29.446 --> 00:06:31.275
간이 건강하다고 볼 수 있습니다.

00:06:31.375 --> 00:06:34.327
그래서 우리가 피곤하다.

00:06:34.427 --> 00:06:37.683
일단 그러면 첫 번째로 간
검사는 반드시 하셔야 됩니다.

00:06:37.783 --> 00:06:41.589

그래서 혹시라도 간의 염증이
생겼는지 지방간이 심한지

00:06:41.689 --> 00:06:44.728
아니면 뭐 간염이 생겼는지
이런 것들을 꼭 확인하셔서

00:06:44.828 --> 00:06:47.547
먼저 그것들을 치료해야
되고 이런 것이 있다면

00:06:47.647 --> 00:06:50.621
그런 것이 없다면 그다음으로
생각할 것이 바로 뭐냐하면

00:06:50.721 --> 00:06:53.308
눈에 보이지 않는 해독기능이
떨어진 것이 아닌지

00:06:53.408 --> 00:06:56.399
그걸 한번 체크해보실
필요가 있습니다.

00:07:03.065 --> 00:07:05.457
-술을 많이 좋아하는 편이 아니고

00:07:05.557 --> 00:07:08.483
인스턴트 음식도 즐겨 먹지 않아요.

00:07:08.583 --> 00:07:11.043
그런데 간이 해독이 다
하기 어려울 만큼

00:07:11.143 --> 00:07:14.224
많은 독소가 왜 생기는 걸까요?

00:07:15.708 --> 00:07:17.580
-네, 우리가 간은요.

00:07:17.680 --> 00:07:20.667
중요한 기능이 해독기능이라고
제가 말씀을 드렸는데요.

00:07:20.767 --> 00:07:26.080
그런데 이 간의 해독은 사실은
우리가 피 검사를 해서

00:07:26.180 --> 00:07:28.111
알 수 있는 방법은 아닙니다.

00:07:28.211 --> 00:07:31.101
무슨 이야기냐면 SGOT,
SGPT 이런 수치들을

00:07:31.201 --> 00:07:36.245
간 기능 수치를 검사해서 그
수치가 정상이라고 하더라도

00:07:36.345 --> 00:07:39.162
간의 해독기능은 떨어질
수 있다는 것이죠.

00:07:39.262 --> 00:07:41.462
왜 그러냐 하면 그
수치는 뭘 나타내냐면

00:07:41.562 --> 00:07:45.417
이미 간의 세포가 파괴되고 있다는
것을 보여주는 거거든요.

00:07:45.517 --> 00:07:48.655
그래서 바로 예를 들어서
지방간이 있다든가

00:07:48.755 --> 00:07:50.964
간에 염증이 생겨서
간세포가 파괴된다든가

00:07:51.064 --> 00:07:52.996
그때 그 수치가 올라갑니다.

00:07:53.096 --> 00:07:55.977
그래서 그런 것이 올라가면
당연히 간이 나쁜 건데

00:07:56.077 --> 00:08:01.358
그런데 문제는 뭐냐하면 간에서

해독기능은 안 좋지만

00:08:01.458 --> 00:08:04.344
파괴는 되지 않을 때,
바로 무슨 이야기냐면

00:08:04.444 --> 00:08:07.033
세포 안에서 일어나는 해독기능이
잘 안 돌아가고 있는 것은

00:08:07.133 --> 00:08:09.396
그 수치를 가지고 확인할
수가 없습니다.

00:08:09.496 --> 00:08:14.432
그래서 우리가 평상시에 그
수치가 정상이라 하더라도

00:08:14.532 --> 00:08:18.329
반드시 간 해독에 도움이 되는
음식들을 많이 먹어줘야 되는데

00:08:18.429 --> 00:08:21.232
문제는 뭐냐하면 우리가
간에 해독이 안 되는

00:08:21.332 --> 00:08:25.566
굉장히 독소가 많은 음식을
평소에 먹고 있다는 것이죠.

00:08:25.666 --> 00:08:29.086
실제로 굉장히 생각보다 많은
독소를 접하고 있습니다.

00:08:29.186 --> 00:08:32.468
음식에 들어있는 식품 첨가물이라든가

00:08:32.568 --> 00:08:36.328
또는 가공된 모든 음식이 다
이런 것들을 가지고 있어서

00:08:36.428 --> 00:08:40.367
이런 것들이 다 몸에서 간에서
해독을 해야 되는 물질들입니다.

00:08:40.467 --> 00:08:42.040
우리가 흔히 먹는 것들이에요, 다.

00:08:42.140 --> 00:08:48.627
보면 뭐 햄이라든가 과자, 음료수,
주스, 라면, 우유, 아이스크림,

00:08:48.727 --> 00:08:54.216
캔, 단무지, 색소, 이런 것 식품첨가물
우리가 평소에 적게는 5개,

00:08:54.316 --> 00:08:57.907
많게는 20가지 정도의

화학 식품첨가물을 매일매일

00:08:58.007 --> 00:09:00.156
먹는다고 볼 수가 있고요.

00:09:00.256 --> 00:09:02.861
그 외에도 다 아시다시피
산도조절제,

00:09:02.961 --> 00:09:04.584
이게 바로 방부제 비슷한 거거든요.

00:09:04.684 --> 00:09:06.368
그리고 식용색소.

00:09:06.468 --> 00:09:11.373
또 화학 감미료들, 산미 증진제,
산화방지제, 이런 것들을 너무

00:09:11.473 --> 00:09:15.516
많이 먹고 있기 때문에 이런
것들이 음식 속으로 들어오면

00:09:15.616 --> 00:09:19.509
그것이 흡수되면서 간에 큰
무리를 줄 수 있습니다.

00:09:19.609 --> 00:09:22.688
특히나 제가 전에 말씀드렸던

장 누수 증후군이 있는

00:09:22.788 --> 00:09:27.556
환자들인 경우에는 이런
독소들이 더 많이 들어오겠죠.

00:09:27.656 --> 00:09:30.768
그러다 보면 장 누수
증후군이 있는 분들은

00:09:30.868 --> 00:09:33.319
간에도 더 무리가 갈
수밖에 없습니다.

00:09:33.419 --> 00:09:37.865
그래서 장 누수가 생기고
간에 해독의 문제가 생기고

00:09:37.965 --> 00:09:41.201
이것이 몸의 모든 독소가
혈관을 타고 돌면서

00:09:41.301 --> 00:09:43.910
건강에 문제가 생기고
심한 피로가 생기고

00:09:44.010 --> 00:09:48.238
이것이 다 악순환으로 도는
경우가 굉장히 많습니다.

00:09:48.338 --> 00:09:53.892
그런데 문제는 뭐냐하면
이러한 독소들이

00:09:53.992 --> 00:09:57.781
우리 몸속에만 있는 것이
아니라 또 여러 가지

00:09:58.418 --> 00:10:02.078
그냥 전 세계적으로 다
퍼져있다는 것입니다.

00:10:02.178 --> 00:10:05.280
2005년도에 어떤 뉴스가
보도가 됐냐면요.

00:10:05.380 --> 00:10:07.083
북극에 사는 곰 있죠.

00:10:07.183 --> 00:10:08.542
정말 청정지역이죠.

00:10:08.642 --> 00:10:12.975
그런데 그 곰의 몸속에서
폴리염화바이페닐,

00:10:13.075 --> 00:10:15.337
PCB라고 하는 굉장히

독성 물질이죠, 사실.

00:10:15.437 --> 00:10:17.206
환경 유해 물질입니다.

00:10:17.306 --> 00:10:19.514
이것이 발견됐다는 것이죠.

00:10:19.614 --> 00:10:23.380
이건 뭘 이야기하느냐면
이미 전 세계적으로

00:10:23.480 --> 00:10:26.324
공기와 땅으로부터 흡수된
동물, 식물, 이런 것들이

00:10:26.424 --> 00:10:31.095
다 이런 환경 유해물질에
노출되고 있다는 것입니다.

00:10:31.195 --> 00:10:32.703
이런 것들은 주로
어디에 들어있냐면요.

00:10:32.803 --> 00:10:35.989
우리가 흔히 접하는
플라스틱 용기라든가

00:10:36.089 --> 00:10:41.750

장난감이라든가 세제, 화장품,
건축자재에도 있고요.

00:10:41.850 --> 00:10:43.520
새집 증후군 아시죠?

00:10:43.620 --> 00:10:47.984
랩이라든가 알루미늄 호일,
공기 청정제, 섬유탈취제

00:10:48.084 --> 00:10:49.363
이런 데 다 들어있습니다.

00:10:49.463 --> 00:10:52.923
심지어는 뭐 우리가 매일매일
만나는 자동차 매연이라든가

00:10:53.023 --> 00:10:58.406
담배 연기, 이런 것들이 다
간에서 해독해야 되는 굉장히

00:10:58.506 --> 00:11:01.649
다 독소로 알려져 있는 물질들이죠.

00:11:01.749 --> 00:11:06.546
결과적으로 우리가 먹는 음식뿐만
아니라 이러한 여러 가지

00:11:06.646 --> 00:11:09.733

6. 간때문이야, 간때문이야.vtt
환경 속에 있는 모든 독소를
항상 접하고 있기 때문에

00:11:09.833 --> 00:11:14.046
간의 기능은 너무나도 할 일이
많고 중요하다는 것입니다.

00:11:14.146 --> 00:11:17.779
그래서 항상 앞으로 우리가
현대인들이 살아가면서

00:11:17.879 --> 00:11:20.741
건강하게 살기 위해 간의
건강을 꼭 챙기셔야 되는 거

00:11:20.913 --> 00:11:24.012
굉장히 중요하다고 볼 수 있습니다.

00:11:29.461 --> 00:11:32.317
-간이 정말 많은
일을 하고 있었네요.

00:11:32.416 --> 00:11:36.161
그렇다면 간이 건강할수록
해독기능을 높이기 위해서는

00:11:36.261 --> 00:11:38.350
어떻게 해야 하나요?

00:11:39.551 --> 00:11:43.231
-일단 간에서 해독할
수 있는 능력은

00:11:43.331 --> 00:11:45.493
어느 정도 한정이 되어있습니다.

00:11:45.593 --> 00:11:49.106
그래서 그 능력을
넘어서는 독소가 들어오면

00:11:49.206 --> 00:11:51.005
간에 무리가 오는 거죠.

00:11:51.105 --> 00:11:55.764
그렇기 때문에 평소에 그 능력을
넘어서는 독소가 들어오지 않도록

00:11:55.864 --> 00:11:58.292
관련하는 것이 굉장히 중요하고요.

00:11:58.392 --> 00:12:00.295
그다음에 이 능력이 떨어지지 않도록

00:12:00.395 --> 00:12:02.456
잘 유지시키는 것도 중요하겠죠.

00:12:02.556 --> 00:12:06.385
그래서 먼저 독소를 줄이는

방법으로써 일단 식품 중에서

00:12:06.485 --> 00:12:10.847
가능하면 식품첨가제가 많이
들어있는 인스턴트 식품을

00:12:10.947 --> 00:12:12.696
피하는 것이 역시 중요하고요.

00:12:12.796 --> 00:12:15.855
그다음에 플라스틱 그릇도
역시 피하는 것이 좋고

00:12:15.955 --> 00:12:18.912
호일이나 랩 같은 것을
뜨거운 음식에 담는 것도

00:12:19.012 --> 00:12:22.341
독소를 많이 접하는 거기 때문에
가능하면 피하셔야 됩니다.

00:12:22.441 --> 00:12:24.827
또 전자레인지 사용하실
때 호일 같은 거

00:12:24.927 --> 00:12:26.728
이런 거 드시면 안
되는 거 아시죠.

00:12:26.828 --> 00:12:28.593
이런 거 항상 주의하셔야 되고요.

00:12:28.693 --> 00:12:30.777
또 이제 담배나 음주.

00:12:30.877 --> 00:12:34.063
이것도 역시 간에 부담을
주는 독소들입니다.

00:12:34.163 --> 00:12:37.989
살충제나 방향제, 화장품
이런 것도 가능하면 무해한

00:12:38.089 --> 00:12:41.070
천연화장품으로 많이 사용하시는
것이 도움이 됩니다.

00:12:41.170 --> 00:12:43.918
그다음에 중요한 것은
독소를 해독하기 위해서

00:12:44.018 --> 00:12:46.257
또 중요한 게 물입니다, 물.

00:12:46.357 --> 00:12:48.244
물을 많이 드셔야 됩니다.

00:12:48.344 --> 00:12:52.544

최소한 하루에 순수한
물로 1.5 내지 2L를

00:12:52.644 --> 00:12:54.528
충분하게 드셔주시는 것이

00:12:54.628 --> 00:12:57.030
해독에 아주 큰 도움이 됩니다.

00:12:57.130 --> 00:13:00.592
우리가 해독 과정을 보면
물이 충분하게 필요하고요.

00:13:00.692 --> 00:13:04.070
그다음에 간에서 해독하는 과정
중에서 1단계, 2단계.

00:13:04.170 --> 00:13:07.332
이렇게 단계가 있는데
1단계를 도와주는 것이

00:13:07.432 --> 00:13:09.267
바로 비타민, 미네랄입니다.

00:13:09.367 --> 00:13:13.279
그래서 이런 것들을 충분하게 같이
드셔주시는 것도 도움이 되고

00:13:13.379 --> 00:13:18.116

2단계는 아미노산이 충분하게
들어오면 2단계 해독이 잘 됩니다.

00:13:18.216 --> 00:13:20.487
그래서 아미노산 역시 단백질이죠?

00:13:20.587 --> 00:13:23.041
양질의 단백질 많이 드시는
것이 도움이 되고요.

00:13:23.141 --> 00:13:26.367
그다음에 이 1단계와 2단계
중간중간에 또 나오는

00:13:26.467 --> 00:13:29.923
여러 가지 독소들이 있는데 이게
바로 활성산소 같은 것들이거든요.

00:13:30.058 --> 00:13:34.454
이런 것들을 충분하게 해독할 수
있는 항산화제, 식물성 영양소,

00:13:34.554 --> 00:13:37.544
비타민 A, 비타민, C,
비타민 E 같은 것들

00:13:37.644 --> 00:13:39.757
충분하게 드시는 것도
도움이 됩니다.

00:13:39.857 --> 00:13:43.782
아무튼 간에 해독을
위해서 일단 들어온

00:13:43.882 --> 00:13:45.596
독소를 줄이는 것 중요하고.

00:13:45.696 --> 00:13:49.105
그다음에 이러한
영양소를 충분히 드셔서

00:13:49.205 --> 00:13:52.324
독소에 해독할 수 있는 능력을
계속해서 유지시키는 것.

00:13:52.424 --> 00:13:56.252
이 두 가지를 생각하시면서 간에
해독기능을 잘 유지시키도록

00:13:56.352 --> 00:13:59.338
노력하는 것은 우리가 피로를
줄이고 건강하게 사는데

00:13:59.438 --> 00:14:02.660
아주 중요한 문제라고 생각합니다.