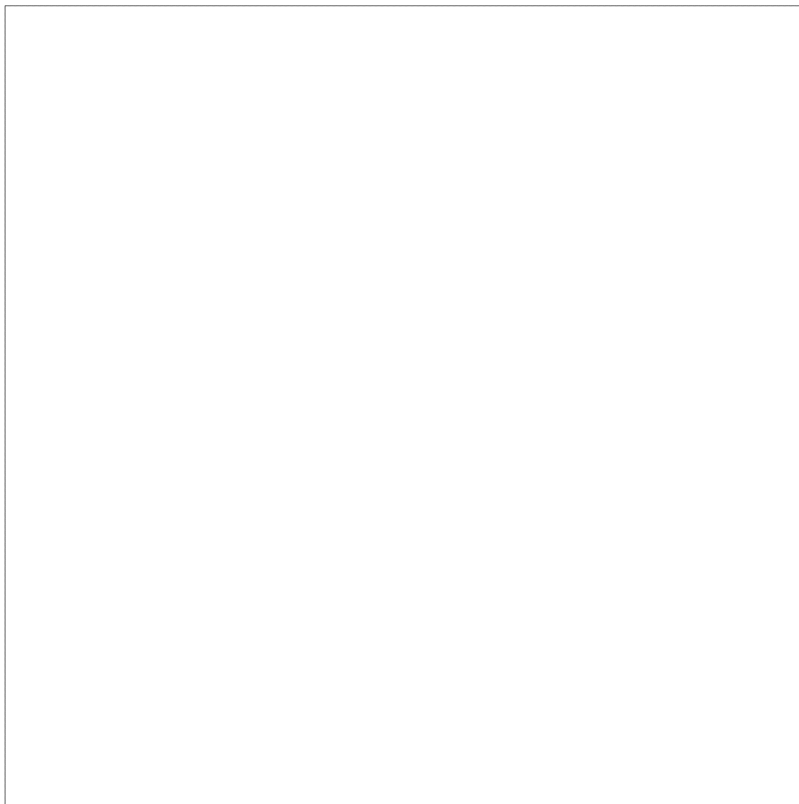


혀운동으로 80세에도 치매 걸리지 않는 비법  
너무 간단해요

치매! 정말 무서운 병이다.  
간단한 상식으로 예방하자.  
널리 전파하여  
좋은 삶을 살아봅시다.!

## [건강정보]

80세에도  
치매 걸리지 않는 비법  
너무 간단해요..?  
꼭 해 보세요!!!!



80세에도  
치매 걸리지 않는 비법  
너무 간단해요..  
가족 위해 함께  
공유하세요

피부가 늙으면 주름이나  
검버섯이 생기는 것을  
볼 수 있지만,

대뇌는 늙어  
위축될지라도 병원에서  
검사를 받지 않는 한  
육안으로 볼 수  
없습니다.

그러나  
우리가 직접 볼 수 없는  
이런 부분이 오히려  
더 중요합니다.

연세가 들어  
기억력이 떨어지는 건  
필연적이지 않습니다.  
원인은 뇌 위축입니다.

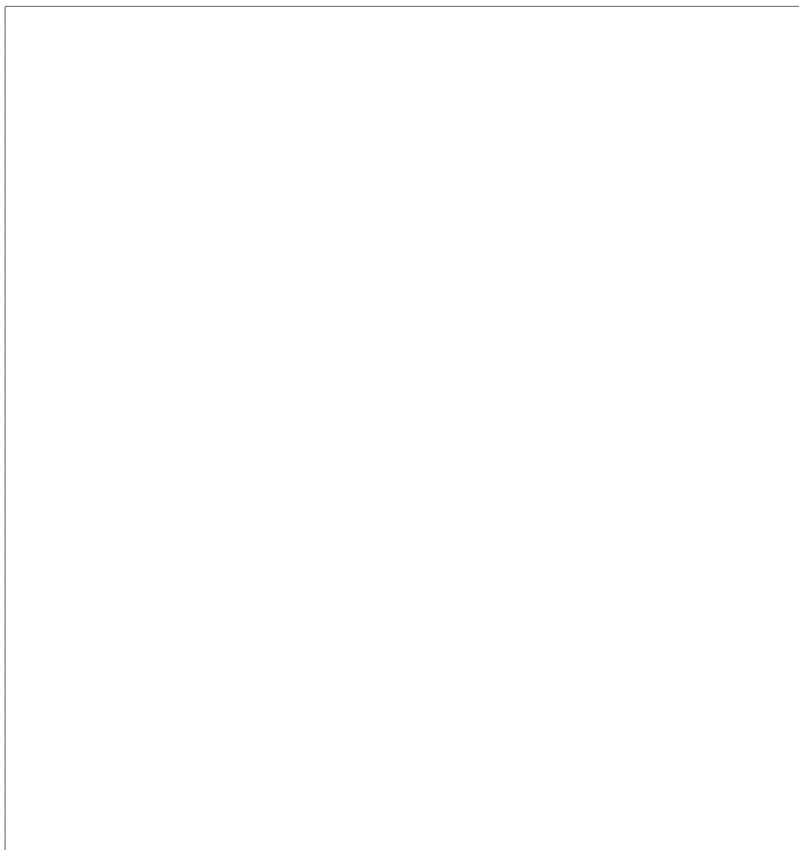


연세가 들면 옛 일이  
잘 기억나지 않고  
물건을 어디 놔두었던지  
깜빡깜빡하곤 합니다.

게다가 손과 발이

생각처럼 따라주지 않고  
걸음이나 행동이  
느려지는 외에도 실면,

어지러움 등  
증세가 나타나는데  
이런 것들이  
정상적인 현상이라고  
여기는 분들이  
많습니다.

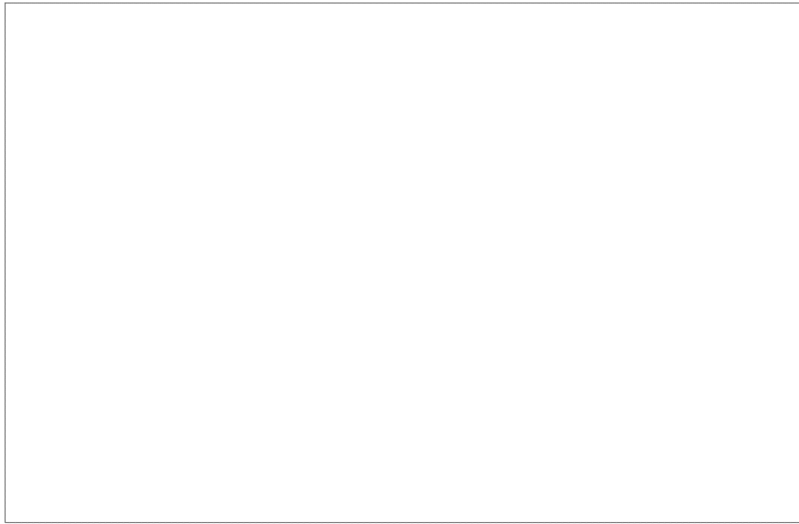


그러나 과연 그럴까요?

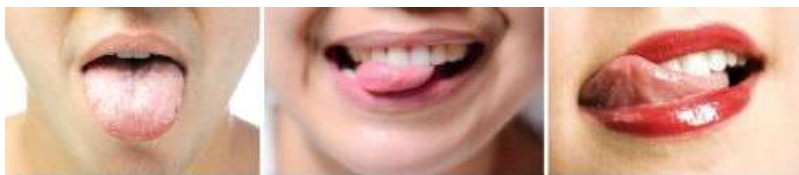
장진형 북경 협화 의대  
신경내과 교수는  
이렇게 말합니다.

다수 노인들이  
늘 호소하는 기억력 감퇴,  
이명, 실명

그리고  
손과 발이 전처럼  
원활하지 못한 증세가  
"모두 생리적인 뇌"  
위축과 연관되어  
있습니다.



뇌세포를 활성화시키는  
가장 간단한 방법은,  
바로 혀를 움직이는  
것입니다.



일본 과학자의  
연구결과,  
혀를 자주 단련시키면  
뇌와 안면 부위의  
신경을 간접적으로  
자극함으로써  
뇌 위축을 줄이고  
안면신경과

근육 노화를 방지할 수  
있다는 점을  
발견했습니다.

과학자들은  
인체 노화 현상의  
가장 큰 원인이  
바로 뇌 위축에 있고,  
가장 뚜렷한 증세는  
혀가 경직되고 표정이  
굳어지는 것이라고  
여겼습니다.



일본 과학자들이  
지원자 8천 명을  
2조로 나누어  
한조는  
아침, 저녁으로 혀 운동을  
견지하게 하고

다른 한조는  
특별히 운동하지 않게  
했습니다.  
6개월 후,  
혀 운동을 견지한 팀은  
그렇지 않은 팀보다

뇌세포가 뚜렷하게

활성화되어 있는 데다  
문제 처리 반응도  
빠른 것으로  
나타났습니다.



이번 연구결과를  
바탕으로 과학자들은  
뇌 위축을 지연시키는  
식이료법 이외의  
방법을 발견했다면서

매일 아침, 저녁으로  
혀를 운동시키면  
뇌 세포를 활성화 해  
뇌 위축을 방지할 수  
있다고 건의했습니다.

혀를  
운동시키는 방법은  
아래와 같이  
아주 간단합니다.  
그런데 헛 끝이  
뇌를 위해 봉사할 수 있는  
기회를 주시라고요..

? 1.

혀를 밖으로 내입니다.



혀끝에 잡 아늘이는  
 감각이 있을 때까지  
 혀 끝을 최대한 밖으로  
 내밀었다가

다시 입안으로  
 당겨 맅니다(卷起).  
 이렇게 10번 반복합니다.

? 2.

혀를 돌립니다.



혀를 입안에서

천천히 최대한 크게,  
순시 침 방향으로  
10번 돌렸다가  
다시 역시 침 방향으로  
10번 돌립니다.

? 3.

혀끝으로 이를 누릅니다.



혀끝으로  
상악을 10초간 눌렀다가  
윗니와 아랫이의 바깥쪽,  
아랫이의 안쪽을  
10초간 누릅니다.

혀 운동은 시간에  
구애 없이  
아침, 점심, 저녁 모두  
할 수 있습니다.

보편적으로  
아침과 저녁 각각  
한 번씩 하는 것을  
권장합니다.

대뇌는



인체의 사령부로,  
대뇌가 영활하고  
위축되지 않아야  
여러 기관과 생리기능이  
정상적으로 돌아갈 수  
있습니다.

이는 최신 과학연구  
성과이자 확실한 연구와  
데이터를 통해  
증면된 사실입니다.

특별히  
약을 복용하지 않고도  
효과를 볼 수 있는?  
안전한 방법이니  
꼭 실천해 보시길  
바랍니다.

관심만 있으면 할 수  
있습니다.

돈을 들이지 않고  
무서운 치매에  
걸리지 않는다면 해볼  
수 있지 않겠어요.



우리 벗님들~!  
健康조심하시고



親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^



