

 프리허그 아토피천식학교가 제안하는

5가지 생활실천법



① 하루 3번 가족과 포옹하기!

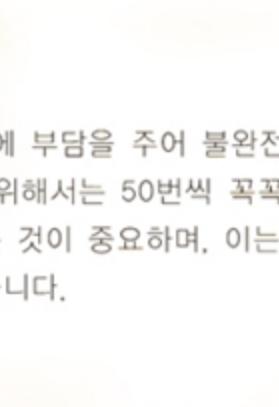
포옹은 면역질환으로 인해 지친 환자와 주변 가족의 스트레스를 해소하고 유대감을 느끼게 하여 인체의 면역력을 증강시킵니다.

영유아의 경우

매일 15분 정도 캥거루케어를 시행합니다. 아기와 맨살을 맞대고 (가슴이나 배) 편안하게 안아주세요.

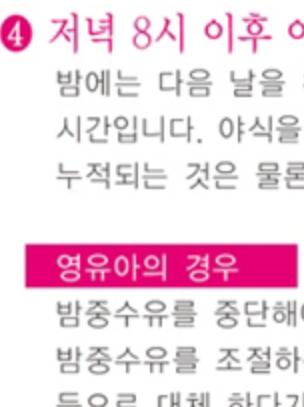
② 하루 40분 맨발 걷기~

발에는 인체의 모든 경락이 집결되어 있습니다. 따라서 걷는 것만으로도 아토피 치료에 도움이 되며 특히, 맨발로 걷는 경우 경락을 자극하여 더 큰 효과를 볼 수 있습니다. 운동장과 같이 울퉁불퉁한 요철이 있는 흙바닥을 맨발로 걷는 것을 권해 드립니다.



영유아의 경우

하체와 발바닥을 집중적으로 마사지 해줍니다.



③ 음식을 먹을 때는 50번씩 꼭꼭 씹기!

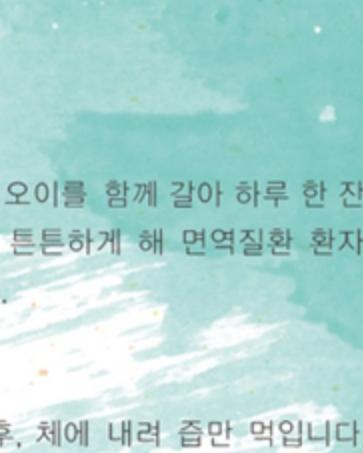
음식을 잘 씹지 않고 삼키는 경우 소화기관에 부담을 주어 불완전 연소의 원인이 됩니다. 아토피에 벗어나기 위해서는 50번씩 꼭꼭 씹어먹는 습관을 통해 소화를 원활히 해주는 것이 중요하며, 이는 음식의 독소를 해독하는데도 많은 도움을 줍니다.

영유아의 경우

부드럽고 소화가 잘 되는 종류의 이유식을 먹이며, 식사 후에는 복부 마사지를 5-10분 정도 해줍니다.

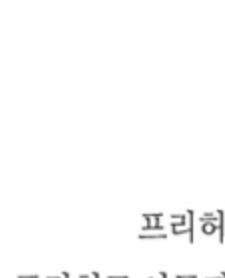
④ 저녁 8시 이후 야식 금지!

밤에는 다음 날을 위한 재정비로 인체의 모든 장부가 쉬는 시간입니다. 야식을 하게 되면 몸이 재정비되지 못해 피로가 누적되는 것은 물론 면역력까지 불안정해지게 됩니다.



영유아의 경우

밤중수유를 중단해야 합니다. 생후 3-4개월 이상의 아기는 밤중수유를 조절하는 것이 바람직합니다. 처음에는 보리차 등으로 대체 하다가 점차 저녁 8시-9시 이후에는 아무것도 먹지 않도록 유도하는 것이 좋습니다.



⑤ 하루 한 번 허그주스 마시기~

데쳐서 껍질을 벗긴 토마토와 양배추, 오이를 함께 갈아 하루 한 잔 이상 마십니다. 열을 내리고 소화기를 튼튼하게 해 면역질환 환자에게 도움을 주는 건강주스요법입니다.

영유아의 경우

양배추를 끓는 물에 살짝 데쳐 갈은 후, 체에 내려 즙만 먹입니다.

프리허그 아토피천식학교가 제안하는 5가지 생활실천법은

프리허그 아토피천식학교와 북한산 국립공원, 동작구보건소, 은평구 보건소가

함께 진행한 캠프를 통해 효과가 검증된 관리법입니다.

프리허그 아토피천식학교가 제안하는 5가지 생활실천법을 통해

무더운 여름, 건강하게 이겨내세요!