

Healthy Ways Newsletter vol. 4-1

Originally published Winter, 2007 – 2007년 겨울에 발행된 내용

http://coconutresearchcenter.org/hwnl_4-1.htm

1. I often see the iodine value mentioned when describing the properties of oil, including coconut oil. What does this mean?

저는 코코넛 오일을 포함하여 오일의 특성에 대해 묘사할 때 자주 요오드가에 대해 언급하는 것을 봅니다. 이것은 무엇을 뜻하나요?

Most people don't understand this term and mistakenly believe it represents the iodine content of the oil. It has nothing to do with iodine content. Processed oils don't have any iodine. The iodine value is a measure of the degree of the unsaturation of an oil. Technically it is the value of the amount of iodine, measured in grams, absorbed by 100 ml of a given oil. Although the iodine value may sound uninteresting, it has some very important health implications.

대부분의 사람들은 이 용어를 잘 모르고, 또 이것이 오일의 요오드 함량을 나타내는 것으로 잘못 믿고 있습니다. 이것은 요오드의 함량과는 아무 관련이 없습니다. 가공 오일은 요오드를 포함하고 있지 않습니다. 요오드 값은 오일의 불포화 정도를 측정하는 것입니다. 기술적으로는 요오드의 양은, 주어진 오일 100ml에 흡수되어 그램 단위로 측정되는 것입니다. 요오드 값이 흥미롭지는 않지만, 이것은 건강에 중요한 영향을 미칩니다.

All fats and oils are composed of fat molecules known as fatty acids. The molecules can be classified into three categories depending on their degree of saturation. You have saturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, and polyunsaturated fatty acids.

모든 지방과 오일은 지방산으로 알려진 지방 분자로 구성됩니다. 이 분자는 그들의 포화 정도에 따라 세가지로 나뉘어질 수 있습니다. 포화지방산, 단일불포화지방산, 다가불포화 지방산입니다.

No oil in nature is composed entirely of any one of these three. All dietary oils contain a mixture. Soybean oil, for example, is referred to as a polyunsaturated oil because that is the predominant fatty acid. It also contains 24 percent monounsaturated fatty acids and 15 percent saturated fatty acids. Coconut oil is also a mixture. It contains 92 percent saturated fatty acids, 6 percent monounsaturated fatty acids, and 2 percent polyunsaturated fatty acids.

어떤 오일도 이 셋 중 하나만으로 구성되어 있지는 않습니다. 모든 식이 오일은 이것들이 섞여있습니다. 예를 들면, 콩기름은 다가불포화지방산으로 불리는데, 왜냐하면 이것이 주된 지방산이기 때문입니다. 이것은 또한 24%의 단일불포화지방산과 15%의 포화지방산을 가지고 있습니다. 코코넛 오일 또한 혼합물입니다. 이것은 92%의 포화지방산, 6%의 단일불포화지방산과 2%의 다가불포화지방산으로 되어있습니다.

The terms saturated, monounsaturated, and polyunsaturated refer the degree of hydrogen saturation. A saturated fatty acid contains all the hydrogen atoms it possibly can. In other words, it is fully saturated with hydrogen. A monounsaturated fatty acid contains all but one pair of hydrogen atoms it can hold. A polyunsaturated fatty acids is lacking two or more pairs of hydrogen atoms.

포화, 단일불포화과 다가불포화(고도불포화)란 용어는 수소의 포화 정도를 나타냅니다. 포화지방산은 그것이 가능한 모든 수소 원자를 가지고 있습니다. 다른 말로는, 이것은 수소로 완전히 포화된 것입니다. 단일불포화 지방산은 그것이 가질 수 있는 모든 수소 원자에서 한 쌍만을 제외하고 다 가진 것입니다. 다가불포화 지방산은 수소원자가 두 쌍이상의 수소원자가 부족한 것입니다.

The iodine value is a measure of the amount of unsaturated fatty acids in the oil. A fatty acid that is missing any hydrogen atoms is classified as being unsaturated. This includes all monounsaturated and polyunsaturated fatty acids.

요오드가는 오일에 들어있는 불포화 지방산의 양을 측정한 것입니다. 지방산이 어떤 수소원자를 잃게 되면 그것은 불포화로 구분됩니다. 이것은 모든 단일불포화과 다가불포화 지방산을 포함합니다.

Although the iodine value is used primarily in industry, it is of value to us because it gives an indication of the oil's stability and health properties. Coconut oil has an iodine value of 10. This indicates that it contains a high amount of saturated fatty acids and a very small amount of unsaturated fatty acids. The higher the iodine value, the greater amount of unsaturation. As noted above, coconut oil is 92 percent saturated and 8 percent unsaturated. Soybean oil, in contrast, has an iodine value of 130. It contains only 15 percent saturated fatty acids with 85 percent unsaturated fatty acids, thus the reason for its high iodine value.

요오드가가 주로 산업에서 쓰이지만, 이것은 우리에게 의미가 있는데 왜냐하면 이것이 오일의 안정성과 건강상의 특성을 알려주는 징후(조짐)를 주기 때문입니다. 코코넛 오일은 요오드가가 10 입니다. 이것은 (코코넛 오일)이 많은 양의 포화지방산을 가지며, 아주 적은 양의 불포화지방산을 가진다는 것을 보여줍니다. 요오드가가 높을 수록, 불포화 양이 많다는 것입니다. 위에서 언급한 것과 같이, 코코넛 오일은 92%의 포화지방과 8%의 불포화 지방산으로 (이뤄져)있습니다. 반면에, 콩기름은 요오드가가 130 입니다. 이것은(콩기름) 겨우 15%의 포화지방산과 85%의 불포화 지방산을 가지고 있기 때문에, 이것의 요오드가가 높은 것입니다.

The higher the iodine value, the less stable the oil and the more vulnerable it is to oxidation and free radical production. High iodine value oils are prone to oxidation and polymerization. During heating, such as when used in cooking, oils with a high iodine value readily oxidize and polymerize. Polymerization is an irreversible process which causes the fatty acids to become hard, insoluble, plastic-like solids.

요오드가가 높을수록, 오일이 덜 안정적이며 (오일이) 산화나 자유 래디컬에 더 취약합니다. 요오드가가 높은 오일들은 산화되기 쉬우며 중합되기도 쉽습니다. 우리가 요리를 하는 것처럼, 열이 가해지는 동안, 높은 요오드가를 가진 오일은 손쉽게 산화되고 중합됩니다. 중합(반응)은 지방산이 더 딱딱해지고 용해되지 않으며 플라스틱과 같은 고형으로 되는 것을 초래하는 비가역과정(열역학에서 비가역과정이란 가역적이지 않은 과정, 즉 이전상태에서 현재 상태가 되었을 때 다시 이전상태로 돌아갈 수 없는 경우를 말한다)을 말합니다.

Because of their tendency to harden when oxidized, polyunsaturated vegetables have been used extensively as bases for paints and varnishes. You can see this effect in the kitchen. When you use polyunsaturated vegetable oils in cooking sometimes the oil spills onto the outside of the pan. If the outside of the pan is not thoroughly cleaned, over time you will notice a buildup of a very hard, amber colored, varnish-like substance on the bottom of your fry pans. This is polymerized vegetable oil. The oil you used in cooking has literally turned into varnish. It takes a scouring pad and a lot of elbow grease to scrub it off the pan. When high iodine value oils are heated, you are creating polymerized fatty acids in your food. The higher the temperature or the longer the exposure to heat, the greater the degree of polymerization.

그들의 산화 되었을 때 경화되는 경향 때문에, 다가불포화 식물들이 광범위하게 페인트(도료)나 광택제의 주재료로 쓰여왔습니다. 여러분께서는 이런 영향을 주방에서도 보실 수 있습니다. 여러분이 다가불포화 식물성 오일을 요리를 하면서 쓰실 때, 가끔 오일들이 팬 밖으로 쏟아지기도 합니다. 만약 팬의 바깥부분을 완전히 닦지 않았다면, 시간이 지나면서 여러분께서는 아주 딱딱하고 호박색(황색)의 광택제 같은 물질이 여러분의 후라이팬 바닥에 축적된 것을 보실 수 있습니다. 이것이 중합된 식물성 오일입니다. 여러분께서 요리에 쓰신 그 오일이 광택제(니스)로 말그대로 변한 것입니다. 이것을 팬에서 없애기 위해서는 냄비 닦이 수세미와 많은 힘든 노력이 필요합니다. 높은 요오드가를 가진 오일이 열에 뜨거워졌을 때에는, 여러분은 여러분의 음식에 중합된 지방산을 만들어내고 있는 것입니다. 온도가 높거나 또 열에 노출된 시간이 길수록, 중합도는 더 커지는 것입니다.

These products of oxidation have been shown to be associated with numerous health problems including cancer and atherosclerosis (hardening of the arteries).

이러한 산화 생성물들은 암과 아테롬성 동맥경화증(동맥경화)을 포함한 수많은 건강 문제와 연관이 있다는 것을 보여줍니다.

Coconut oil has the lowest iodine value of any dietary oil. Therefore, it is very resistant to oxidation and polymerization. It makes a very safe cooking oil.

코코넛 오일은 어떤 식이 오일보다 가장 낮은 요오드가를 가지고 있습니다. 따라서, 이것은 산화와 중합에 아주 저항력이 강합니다. 이것은 안전한 요리를 만들 수 있게 합니다.

Iodine Values of Some Common Oils 일반적인 오일의 요오드가

Coconut Oil 10 코코넛 오일 10

Palm Kernel Oil 37 야자 핵 기름 37

Beef Tallow 40 소기름 (우지 牛脂)

Palm Oil 54 팜 오일 54

Olive Oil 가 81 올리브 오일 81

Peanut Oil 93 피넛 오일 93

Canola Oil 98 카놀라오일(유채) 98

Sunflower Oil 125 해바라기유 125

Soybean Oil 130 콩기름 130

Above are the iodine values of some common oils. Personally, I wouldn't cook with any oil that has an iodine value over 80.

위에 언급된 것은 몇몇 일반적인 오일의 요오드가입니다. 개인적으로는, 저는 요오드가 80 이상인 오일로 요리하지 않을 것입니다.

2. Cerebral Palsy and Coconut Oil 뇌성마비와 코코넛 오일

As incredible as it may sound, coconut may hold the key to stopping the occurrence of cerebral palsy in infants. Cerebral palsy is a neurological disorder that occurs in newborns or in early childhood. It is characterized by abnormal stiffness and contractions of groups of muscles, involuntary writhing movements, or loss of coordination and balance. The degree of disability is highly variable, ranging from slight clumsiness of hand movement and gait to complete immobility. Other nervous system disorders, such as hearing defects or epileptic seizures, may be present. Mental retardation occurs in about three quarters of all cases. The symptoms are permanent. There is no known cure or treatment that can reverse symptoms.

믿을 수 없이 들릴 수도 있지만, 코코넛은 영유아들에게 뇌성마비가 오는 것을 막을 수 있는 열쇠를 쥐고있을지 모릅니다. 뇌성마비는 신생아나 유아기에 발생하는 신경 질환입니다. 이것은 근육의 비정상적인 경직(뻣뻣함)과 수축, 의도하지 않은 온몸을 비트는 경련이나 (신체 동작의)조정력과 균형의 상실로 특징지어집니다. 장애 등급은 아주 다양한데, 이것은 손동작과 걸음걸이가 서투른 것에서부터 전혀 움직이지 못하는 것까지 있습니다. 청각에 장애나 간질성 발작과 같은 다른 신경계질환도 나타날 수 있습니다. 정신지체도 모든 경우의 3/4 정도 나타납니다. 이 증상은 영구적입니다. 이 증상을 역전시킬 수 있는 치유약이나 치료법은 알려진 것이 없습니다.

Tens of thousands of infants are diagnosed with cerebral palsy each year. Generally, cerebral palsy is not recognized until well into the baby's first year when the disability becomes apparent. Most cases are believed to occur before or at birth. The prevailing belief has been that a traumatic birth, leading to asphyxia or lack of oxygen to the brain, was responsible. However a recent study from Australia has shown that exposure to certain viruses shortly before or after birth may be the real culprit.

매년 수백 수 천명의 영유아들이 뇌성마비로 진단을 받고있습니다. 일반적으로는, 뇌성마비는 아이의 장애가 뚜렷이 나타나는 첫해가 될 때까지는 인지되지 않습니다. 많은 경우에는 출생 시나 그 전에 발생되었다고 믿어집니다. 널리 알려진 믿음은 출생 시 정신적인 외상, 질식이나 뇌에 산소가 모자랄 때의 경우에서 발생된다는 것입니다. 그러나 호주에서 최근 실시한 연구에 따르면 출생 바로 직전이나 직후에 특정 바이러스에 노출되는 것이 진짜 범인(이유)일 수 있다고 합니다.

In a study published in the British Medical Journal (2006;332:76-80) researchers examined 443 children with cerebral palsy and 883 healthy controls. All of the babies were born between the years 1986 and 1999. Blood samples were taken within a few days of birth and checked for the presence of neurotropic viruses. Neurotropic viruses are viruses that cause infection in nervous tissue, for example herpes and rabies viruses.

영국의학저널에서 발간한 연구에서 연구자들은 433 명의 뇌성마비 어린이와 883 명의 건강한 (실험 결과 대조 시 표준으로 삼기 위한) 통제 집단을 조사했습니다. 이 모든 아이들은 1986 년에서 1999 년 사이에 출생했습니다. 출생 후 며칠 안으로 혈액샘플을 채취하였고 항신경성 바이러스의 존재여부를 확인했습니다. 항신경성 바이러스는 헤르페스(포진)이나 광견병바이러스와 같은 신경조직을 감염시키는 바이러스입니다.

These viruses are also able to cross the placenta in pregnant women and infect the fetus. This study tested for enteroviruses (viruses that replicate in the intestinal tract) and herpes viruses. Herpes viruses can be divided into two categories: group A and group B. Group A viruses include herpes simplex type 1 (causes cold sores) and herpes simplex type 2 (causes genital herpes), Epstein-Barr virus (causes glandular fever), cytomegalovirus (a very common infection that usually only causes problems in people with a weak immune system), and human herpes virus 8. Group B viruses include varicella-zoster virus (responsible for chicken pox and shingles) and human herpes viruses 6 and 7.

이 바이러스들은 또한 임신한 여성의 태반을 통과하여 태아를 감염시킬 수 있습니다. 이 연구는 장내 바이러스(장관 腸管에 자기 복제를 하는 바이러스)와 헤르페스 바이러스를 테스트했습니다. 헤르페스 바이러스는 두가지 카테고리로 나뉘질 수 있습니다; A 그룹과 B 그룹. A 그룹 바이러스는 단순포진(herpes simplex) type 1(입술/입안의 발진을 일으키는 것)과 단순포진 type 2 (음부 헤르페스), 엡스타인바 바이러스 (선열을 일으킴); 시토메갈로 바이러스 (아주 흔한 감염으로 면역체계가 약한사람들에게만 주로 문제를 일으킴)와 인체 헤르페스 바이러스(human herpes virus 8; HHV8)를 포함합니다. B 그룹 바이러스는 수두대상포진바이러스 (수두와 대상포진에 책임이 있는)와 인체 헤르페스 바이러스 6&7 을 포함합니다.

The researchers uncovered some very interesting results. Exposure to infections was common to all the infants. Interestingly, premature babies, (without cerebral palsy) were more likely to be infected with herpes group A viruses, suggesting that infection before birth may lead to pre-term delivery. Herpes group B viruses were found more commonly in babies who went on to develop cerebral palsy. In fact, this relationship is so strong that the risk of cerebral palsy was nearly double.

연구원들은 몇몇 아주 흥미로운 결과를 알아냈습니다. 감염(전염병)에 노출되는 것은 모든 영유아에게 흔한 것입니다. 흥미롭게도, 조산아의 경우에는 (뇌성마비가 없는) 헤르페스 그룹 A 바이러스에 감염될 가능성이 높았으며, 출산 이전의 감염이 조산으로 이르게 했을지도 모른다고 합니다. 헤르페스 그룹 B 바이러스는 뇌성마비를 일으키는 아기에게서 더 흔하게 발견되었습니다. 실은, 이 관계가 강하여, 뇌성마비의 위험성이 거의 2 배나 되었습니다.

The likelihood of an infection present in the mother spreading to the fetus and causing harm is determined by at least three factors: (1) the specific virus, (2) whether it is an

initial infection or a reactivation of the virus, (3) the gestational age of the fetus at the time of infection.

태아에게 퍼져 해를 입히는 어머니의 감염(전염병) 가능성은 적어도 세가지 요인에 의해 좌우됩니다 1) 특정 바이러스 2) 이것이 바이러스의 초기 감염인지 아니면 바이러스의 재활성화인지 3) 감염 당시의 태아의 임신 주수.

With cytomegalovirus, the risk of transmission to the fetus is 50% for a first time infection, but less than 1% for reactivation of the virus. Once an infection enters the fetus' bloodstream it can cause direct damage to the nervous system, or the inflammatory chemicals produced by the immune system of the fetus can damage the developing brain. Some viruses stay in our body and affect us for many years after the initial infection; some may remain for life.

시토메갈로[거대 세포] 바이러스는, 최초 감염 시에 태아로 전염될 위험이 50%이나, 바이러스의 재활성화는 1% 미만입니다. 일단 전염병(감염)이 태아의 혈류로 들어가면 그것은 신경 시스템에 바로 손상을 줄 수 있거나, 태아의 면역체계에서 만들어진 염증성 화학물질이 뇌가 발달되는데 악영향을 줄 수 있게 됩니다. 어떤 바이러스는 우리의 몸에 머무르면서 최초 감염 이후에 오랜시간동안 우리에게 영향을 줍니다; 어떤 경우는 평생 동안.

These viruses are extremely common, with more than half of the population being infected. These viruses tend to live inside our nerves and generally stay dormant most of the time. They can become reactivated when the immune system is compromised. Factors that can trigger reactivation include excessive stress, lack of sleep, poor diet, and other infections.

이러한 바이러스들은 인구의 절반 가까이가 감염될 정도로 너무도 흔합니다. 이런 바이러스들은 우리의 신경 안에서 살면서 대부분의 시간 동안 휴면 상태로 머무는 경향이 있습니다. 그들은 면역체계가 제대로 발휘되지 못하는 때에 다시 재활성화 됩니다. 이런 재활성화를 촉진하는 요소들은 과도한 스트레스, 수면 부족, 부실한 식사와 다른 감염(전염병)등이 있습니다.

The risk of transmitting a virus to the fetus is greatest with new infections. Therefore, it is important to keep the immune system healthy and avoid exposure to new viruses, particularly when pregnant. Herpes viruses are usually transmitted by saliva, direct skin contact, and sexual secretions. Risk of becoming infected with new viruses is reduced by avoiding exposure to people who might carry these infections.

태아에게 바이러스를 전염시킬 위험은 새로운 감염이 있을 때가 가장 큼니다. 따라서, 면역체계를 건강하게 하고, 특히 임신을 했을 때에 새로운 바이러스에 노출되는 것을 피해야합니다. 헤르페스 바이러스는 타액이나 직접적인 피부 접촉과 성관계를 통해서 주로 이뤄집니다. 새로운 바이러스에 감염될 위험을 줄이는 것은 이러한 전염병을 가진 사람과의 접촉을 피하는 것입니다.

There are no known drugs that can effectively kill herpes viruses. Once an infection takes hold, the immune system is the only defense. So if a woman becomes infected while pregnant there is little doctors can do.

헤르페스 바이러스를 효과적으로 죽이는 약은 알려진 것이 없습니다. 일단 감염이 되면, 면역체계는 단지 방어만 합니다. 따라서, 여성이 임신중에 감염이 된다면 의사가 할 수 있는 일은 거의 없습니다.

Although conventional medicine offers little help, there is hope. Consuming coconut oil while pregnant and nursing is one possible way to help protect newborns from developing cerebral palsy. The medium-chain fatty acids in coconut oil possess potent antiviral properties that have been shown to be effective in killing herpes viruses. Coconut oil will help to protect the mother from infections and strengthen her immune system, thus preventing an infection from spreading to her fetus. After birth the baby is still vulnerable because its immune system is still developing. A nursing mother consuming coconut oil daily will enrich her breast milk with lauric acid and other antiviral medium-chain fatty acids that will protect the baby from infections. Simply consuming coconut daily, along with eating a healthy diet, may be all that is needed to prevent this crippling disease.

전통적인 의학이 도움을 거의 주지 못하는 반면, 희망은 있습니다. 임신중과 수유 중에 코코넛 오일을 섭취하는 것은 신생아가 뇌성마비를 일으키는 것으로부터 보호를 하는 방법 중 하나가 됩니다. 코코넛 오일의 중쇄지방산이 강력한 항바이러스 속성을 가지고 있어서 헤르페스 바이러스를 죽이는데 효과적이라는 것을 보여왔습니다. 출생 이후 아기는 아직 연약한데 이는 면역체계가 계속 발전되고 있기 때문입니다. 어머니가 수유를 하면서 매일 코코넛 오일을 섭취하면 모유가 라우르산과 다른 항바이러스성 중쇄지방산이 풍부해져서 감염(전염병)으로부터 아이를 보호할 것입니다. 건강한 식사를 하면서 단순히 매일 코코넛 오일을 섭취하는 것이 이런 장애를 초래하는 질병을 예방할 수 있는 것입니다.

How much coconut oil should be consumed to get adequate protection? About 3 to 4 tablespoons a day should be enough during pregnancy and nursing. Divide the dosage equally throughout the day. More can be taken if desired. Coconut oil is a food, not a drug, so it is not harmful. If an infection manifests itself, increase the dose to 6 or more tablespoons a day. Additional oil can be applied topically if needed.

적절한 예방을 위해 어느 정도의 코코넛 오일을 섭취해야 할까요? 임신과 수유 기간 동안 하루에 3-4 테이블 스푼 정도면 충분합니다. 그 양을 온종일 똑같이 나누세요. 원하시면 더 섭취해도 됩니다. 코코넛 오일은 약이 아니라 음식이어서 해롭지 않습니다. 만약 감염(전염병)이 드러나 보이는 경우에는, 하루에 먹는 양을 6 스푼이나 그 이상으로 늘리십시오. 필요에 따라 추가된 양은 국소적으로 도포할 수 있습니다.

3. DRUGGING OF OUR CHILDREN 어린이의 약물복용

By Lita Lee, Ph.D. 의학박사 Lita LEE

This article excludes all psychiatrists who do not routinely use drugs to control the behavior and the emotions of their patients. I have a great respect for these doctors.

이 글은 그들의 환자의 행동과 감정을 제어하기 위해 일상적으로 약을 쓰는 모든 정신과의사들을 제외합니다. 저는 이들 의사에 대해 존경을 표합니다.

This article is dedicated to the thousands of children worldwide who died after being given drugs to control their behavior. Causes of death include suicide, murder/suicide, drug side effects, drug withdrawal effects, and being forcibly restrained until death occurs. Now, behavior and emotional problems are routinely being treated with drugs. Talk therapy is out. Drugs are in.

이 글은 그들의 행동을 제어하기 위한 약을 투여 받고 죽은 전세계 수 천명의 아이들에게 바칩니다. 죽음의 원인에는 자살, 살인(후)/자살(자살직전이나 자살 시에 다른 사람들을 죽이는 행동), 약의 부작용, 약의 금단현상등이 있으며 죽음에 이르기까지 강제적으로 (감정 등을)억눌러야 했습니다. 이제, 행동과 감정의 문제들은 일상적으로 약물 치료를 받습니다. 테라피는 나가고, 약이 들어옵니다. (번역자의 의견: 대화로 하던 치료는 이제 끝나고 약에 의존하게 되었다는 것을 의미하는 것으로 보임.)

Children used to be called rambunctious. Now they are given Ritalin or its later drugs, to control their behavior. Since when did we classify emotional problems such as acting out, hyperactivity, ups and downs (now called bipolar disorder), depression etc., as mental illnesses? Life on earth is not exactly free of stress, pain, anxiety or anything else. Perhaps it is easier to drug a child into becoming a compliant zombie than it is to accept or challenge his/her behavior. I don't know. But I am very disturbed by the increasing deaths, suicides and murder/suicides that are a direct outcome of the increasing use of these drugs to children. I am also concerned about state laws that force parents to drug their children. Children do not have a choice. They must comply with whomever is in charge.

아이들은 제멋대로라고 불려졌었습니다. 이젠 그들은 행동을 통제하기 위해 Ritalin 이나 그것들의 최신 약이 주어집니다. 언제부터 우리가 실연(행동을 취하는 것)이나 과민성 주의력 결핍이나 (감정의)기복이나 (이제는 조울증이라 부름), 우울증 등의 감정적인 문제를 정신병으로 구분했었나요? 지구에서의 삶은 스트레스와 고통, 불안과 같은 것들로부터 정확히 자유롭지는 않습니다. 아마도 아이에게 약을 먹여 (일정한 규칙을) 준수하는 준비가 되는 것이 그/그녀의 행동을 받아들이거나 이의를 제기하는 것보다는 더 쉬울 것입니다. 저는 잘 모르겠습니다. 그렇지만 저는 어린이들에게 투여하는 이러한 약물사용의 증가의 결과로 죽음, 자살과 살인(후)/자살이 늘어나는 것은 불안합니다. 저는 그들의 아이들에게 약을 억지로 먹이도록 하는 주정부의 법도 우려합니다. 어린이들은 선택의 여지가 없습니다. 그들은 책임을 진 사람에 순응해야만 합니다.

Unless otherwise noted, the information below comes from the Citizens Commission of Human Rights International.

따로 언급이 없다면, 아래에 나오는 정보는 국제 시민 인권위원회에서 나온 것입니다.

"Over six million American children have been placed on addictive, mind-altering psychiatric drugs."

"6 백만명이 넘는 미국의 어린이들이 중독성이 있고 정신을 바꾸는 정신과적 약물에 놓여있습니다."

ADD or ADHA (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

주의력 결핍증 (attention deficit disorder) 또는 ADHA 주의력 결핍 장애

"The diagnosis of ADD is entirely subjective. There is no test. It is just down to interpretation. Maybe a child blurts out in class or doesn't sit still. The lines between an ADD sufferer and a healthy exuberant kid can be very blurred. Parents are frightened of losing their children if they do not comply with the order to prescribe Ritalin or similar drugs to their children."

“ADD 진단은 전적으로 주관적입니다. 여기에는 어떠한 테스트도 없습니다. 그것은 단지 해석에 있습니다. 아마 아이가 수업시간에 무심결에 볼썽 말하거나 아니면 가만히 앉아있지 않을 수 있습니다. ADD 환자와 활동적인 아이의 차이는 아주 모호합니다. 부모님들은 Ritalin 이나 비슷한 약물을 그들의 아이들에게 처방 받은 것을 따르지 않아서 그 아이들을 잃을까 봐 무서워합니다.”

Case history: "At seven, Matthew Smith was diagnosed as having ADHD. Matthew's parents were told that non-compliance could bring CRIMINAL charges for neglecting their son's educational and emotional needs. After being told that there was nothing wrong with the medication, that it could only help, Matthew's parents acceded to the pressure. On March 21, 2000, while skateboarding, Matthew died from a heart attack. The coroner determined that Matthew's heart showed clear signs of damage caused by stimulant drugs such as amphetamines and concluded that he had died from the long-term use of the prescribed stimulant, Ritalin."

사례 기록: “7 살에, Matthew Smith 는 ADHD 를 가진 것으로 진단을 받았습니다. Matthew 의 부모님들은 그의 아들의 교육 및 정서적인 욕구를 무시한 혐의로 형사고발을 당할 수 있다고 들었습니다. 약물치료에는 아무런 문제가 없고 그것은 단지 도움을 줄 뿐이라는 말을 듣고, Matthew 의 부모는 압력에 응했습니다. 2000 년 3 월 21 일, 스케이트보딩을 하면서 Matthew 는 심장마비로 사망했습니다. Matthew 의 심장을 검사한 검시관은 암페타민과 같은 흥분제 의약품으로 인한 손상으로 명확한 징후가 나타났다고 했으며 그가 처방 받은 흥분제인 Ritalin 의 장기복용으로 인해 사망한 것이라고 했습니다.”

Diagnosis by Design 배제진단

Dr. Tomas Szasz, Professor of Psychiatry Emeritus at the State University of New York Health Science Center and the author of more than 25 books has been internationally acclaimed as "one of the most important writers in present-day psychiatry." He writes: "There is no blood or other biological test to ascertain the presence or absence of a mental illness. If such a test were developed, then the condition would cease to be a mental illness and would be classified, instead, as a symptom of a bodily disease." (Thomas Szasz, M.D. Professor Psychiatry Emeritus, 2002)

Dr. Tomas Szasz 는 뉴욕주립대학 보건과학센터의 정신의학 명예교수이자 국제적으로 “오늘날 정신의학의 최고의 저자 중 한 사람”으로 인정을 받으며 25 권이상을 저술했습니다. 그가 쓰기를: “정신질환의 유무를 확인하기 위한 혈액검사나 생물학적 시험은 없습니다. 만약 이러한 테스트가 개발이 된다면, 그 정신질환이 중지되고 대신 신체적인 질병의 증상으로 분류될 것입니다.” (2002 년 Thomas Szasz, 정신의학 명예교수)

Brain Scans Exposing the Fraud

사기를 드러내는 두뇌 단층 촬영(brain scanner 로 찍는 X 선도(圖))

"In fact, brain scans do not firmly establish that biochemical imbalances cause depression and that drugs can correct this."

“사실은, 두뇌 단층 촬영도 생화학적 불균형이 우울증을 일으키고 약이 이것을 바로 잡을 수 있다는 것을 확고히 밝히지는 않습니다.”

Schizophrenia, Harming the Vulnerable 조현증, 약자를 해치는

"Diagnosing someone as schizophrenic may appear scientific on the surface, especially when biopsychiatry keeps claiming that a genetic brain disease is involved. When you observe from a distance what these researchers are really doing, you wonder how they can justify their work." (Ty C. Colbert, Ph.D., Blaming Our Genes, 2001)

“특히 생명정신의학이 유전적 뇌질환이 관련되었다고 계속 주장할 때, 어떤 사람을 조현증(정신분열증)으로 진단하는 것은 표면적으로는 과학적으로 보일 수 있습니다. 여러분이 이 연구원들이 실제로는 무엇을 하는지 멀리서 관찰해보면, 여러분은 그들이 그들의 일을 어떻게 정당화할 수 있는지 궁금합니다.” (2001 년 우리의 유전자를 탓하다, Ty C. Colbert, Ph.D.)

Heart of Life, the Dr. Giorgio Antonucci Story

생명의 심장 (핵심, 중심부), Dr. Giorgio Antonucci 의 이야기

"Against tremendous opposition from his peers and without the use of drugs or coercion, Dr. Antonucci salvaged the lives of hundreds of thousands of patients deemed incurable and institutional cases. Today, many of his patients continue to live and work in the community. He is an inspiration to medicine."

“그의 동료들의 엄청난 반대에도 Dr. Antonucci 는 치유가 불가능한 것으로 간주되고 보호시설 환자(질병, 부상 사례)인 수백 수 천명의 환자들의 삶을 약물이나 (무력·협박에 의한) 강제[강요]없이 구했습니다. 오늘날, 많은 그의 환자들은 계속 살아가고 있으며, 지역사회에서 일을 하고 있습니다. 그는 의학에서의 영감(자극)입니다.”

Drug Induced Violence and Other Side Effects 약물 유발성 폭력과 다른 부작용

- In Australia, a 74-year old with no prior history of violence killed his wife while on an antidepressant.
- 호주에서 이전에는 폭력 전례가 없었던 74 세의 사람이 항우울제를 사용하는 동안 그의 부인을 죽였습니다.

- Kip Kinkel, 14, killed his classmates and his parents and injured 22 at his Springfield, Oregon high school in 1998. He was taking psychiatric drugs.
- 1998 년 Springfield 오리건 고등학교의 14 세 Kip Kinkel 는 그의 동급생과 부모를 살해하고 22 명에게 부상을 입혔습니다. 그는 정신과적 약물을 복용하고 있었습니다.
- In 2001, Andrea Yates filled the bathtub with water and drowned her five children, ages 6 months to 7 years. Medical experts argue that the murderous rage was induced by excessive dosages of psychiatric drugs.
- 2001 년 Andrea Yates 는 욕조에 물을 받아서 6 개월부터 7 세인 그녀의 다섯 아이들을 익사 시켰습니다. 의학 전문가는 살인의 광기는 과도한 정신과적 약물의 복용으로 인한 것이라고 주장했습니다.
- In 2001, Mamoru Takuma, 37, stabbed to death 8 schoolchildren and injured 15 others in a frenzied knife attack while under the influence of psychiatric drugs.
- 2001 년 37 세 Mamoru Takuma 는 정신과적 약물의 영향하에 미친듯이 칼을 휘둘러 8 명의 학생을 죽이고 15 명에게 부상을 입혔습니다.
- Jeremy Strohmeier, 18, raped and murdered a 7-year-old girl in a Las Vegas Casino bathroom after being prescribed psychotropic drugs.
- 18 세 Jeremy Strohmeier 는 항정신약을 처방 받은 후 Las Vegas 카지노 화장실에서 7 세 소녀를 강간하고 살해했습니다.

Re-defining Life's Every Problem As a Mental Disorder

삶의 모든 문제를 정신 장애로 재정의하기

"Have you ever heard of the following mental disorders: reading disorder, disruptive behavior disorder, disorder of written expression, mathematics disorder, caffeine intoxication, nicotine withdrawal disorder, noncompliance with treatment disorder, physical abuse of a child, sexual abuse of a child, or partner relational problem? These are a few of the 374 mental disorders that psychiatrists list in their Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV or DSM-IV. Today, the DSM and the World Health Organization's similar International Classification of Diseases (ICD) are used not only for individual treatment but also child custody battles, other court testimony, education, and more. In fact, wherever a psychiatric opinion is sought, the DSM or the ICD are presented and increasingly accepted as the final word on sanity, insanity, and so-called mental illness." Professors Herb Kutchins and Stuart A. Kirk, authors of Making Us Crazy, warn: "The public may gain false comfort from a psychiatric manual that encourages belief in the illusion that the harshness, brutality, and pain in their lives and in their communities can be explained by a psychiatric label and eradicated by a pill. Far too often, the psychiatric bible has been making us crazy—when we are just human."

“여러분은 다음의 정신질환에 대해 들어본 적이 있으세요: 읽기 장애, 파탄 행동 장애, 쓰기 장애, 산수 장애, 카페인 중독, 니코틴 금단 장애, 치료 장애 불이행, 아동 신체적 학대, 아동 성적학대 또는 파트너와 관계 문제? 이것들은 정신과 의사들이 그들의 정신질환 진단 및 통계 편람-IV or DSM-IV 에 기재한 374 가지 정신질환 중 일부입니다. 오늘날, DSM (정신질환 진단 및 통계 편람)과 WHO(세계 보건 기구)의 비슷한 국제 질병 분류법(ICD: International Classification of Diseases)은 단지 개개인의 치료뿐만 아니라, 자녀 양육권 싸움과 법정진술, 교육과 다른 것들에도 쓰입니다. 실은, 정신과 의사들의 의견이 필요한 언제라도, 온전한 정신상태인지 정신이상인지 소위 말하는 정신질환의 최종적인 발언에서 DSM 이나 ICD 가 제시됩니다.” 우리를 미치게 만드는 것의 저자들인 Herb Kutchins 교수와 Stuart A. Kirk 교수는 경고합니다: “일반 대중들은 그들의 삶과 지역사회에서 흑독함과 잔인함 (무지비함)과 고통 등이 정신질환명이나 약으로 뿌리 뽑힌다는 환상에 대한 믿음을 독려하는 정신질환 매뉴얼에서 잘못된 위안을 받을 수 있습니다. ... 너무나 자주, 정신질환의 가장 중요한 책은 우리를 미치게 만들었습니다 - 우리가 단지 인간일 때.”

"Often tagged 'junk science', the DSM was voted one of the ten worst psychiatric papers of the millennium. No wonder. Psychiatric diagnoses, such as ADHD, have been voted into existence by nothing more scientific than a show of hands of American Psychiatric Association (APA) committee members."

“자주 ‘무가치한 쓰레기 과학’으로 꼬리표가 붙는, DSM 은 새천년의 정신과 논문(서류)중 가장 최악의 10 개중 하나로 뽑힙니다. 놀랍지 않습니다. ADHD 와 같은 정신과적 진단은 미국 정신의학회 (American Psychiatric Association, APA) 위원회 의 거수 (擧手)로 결정하는 과학적인 것 이상은 아무것도 아닌 것으로 (근근이) 존재를 투표해왔습니다.”

Does this sound right to you—that psychiatrists literally VOTE on what constitutes a "mental illness"?

이것이 여러분께는 올바른 것으로 들리세요 - 정신과의사들이 문자 그대로 무엇이 “정신질환”인지를 투표한다는 것이?

Is there an alternative? 대안이 있나요?

Yes! There is an enzyme and hormonal connection to all behavior, emotional and mental problems. More on this in my next newsletter but for now, please read my article on "Mental Problems" from www.litalee.com (notice that I didn't say "illness").

예! 모든 행동과 감정적(정서적) 정신적 문제에는 효소와 호르몬의 연결이 있습니다. 자세한 것은 제 다음 뉴스레터에 나오지만, 현재로서는, “정신적 문제”에 관한 www.litalee.com 의 제 글을 읽어보시기 바랍니다. (저는 “질환”이라고 쓰지 않았다는 것을 주목하세요).

References: 참고

CCHR (Citizens Commission on Human Rights International), 6616 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90028, 800-869-2247, email: humanrights@cchr.org, websites: www.psychcrime.org, www.psychassault.org, www.cchr.org, www.fightforkids.org,

CCHR(국제 시민 인권위원회), 6616 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90028, 800-869-2247,
이메일: humanrights@cchr.org, 웹 사이트: www.psychcrime.org, www.psychassault.org,
www.cchr.org, www.fightforkids.org,

others: www.breggin.com/ 기타: www.breggin.com

This article was first published in To Your Health newsletter, by Lita Lee, Ph.D.
www.litalee.com. Reproduced with permission from the author.

이 글은 www.litalee.com Lita LEE 박사의 여러분의 건강을 위해 뉴스레터에 처음 게시
되었습니다. 저자의 허락을 받아 다시 제작되었습니다.

<끝>