

■ 건강

더운 물 목욕이 건강에 좋은 이유

우리 몸은 피부를 통해 호흡하고, 노폐물을 땀으로 배출한다. 이 같은 호흡과 배출이 원활하게 이뤄지려면 땀구멍과 털구멍이 열려야 한다. 그러기 위해서는 체온이 올라가고 땀이 나야 한다. 피부가 충분히 열리지 않으면 노폐물이 피부 밖으로 나오지 못하고 쌓인다. 그럴 경우 노폐물의 열과 독이 피부를 가렵게 하고 염증을 일으킬 수 있다.

전문가들은 “더운 물에 몸을 꼭 담그고 땀구멍을 열어주는 목욕은 피부와 폐의 적극적인 소통을 촉진하고 몸속 노폐물의 배출을 쉽게 해준다.”며 온욕을 권장한다. 목욕으로 땀을 뺀 때는 너무 뜨거운 물보다는 따뜻함을 느낄 정도의 온도(섭씨 38~40도)가 적당하다.

땀이 잘 나지 않을 땐 따뜻한 물을 한 잔 마시고 욕탕에 들어가는 게 좋다. ‘코메다트컴’이 ‘타운앤드컨트리매그다트컴’을 인용해 더운 물에서 목욕할 때 기대할 수 있는 효과 7가지를 소개했다.

1. 혈액 순환 촉진

온열로 혈관이 확장돼 혈액 순환이 촉진되고, 내장과 근육에 공급되는 산소와 영양이 늘어남에 따라 몸속의 노폐물 배출이 원활해진다.

2. 피부 개선

피부의 기름샘, 땀샘 등 분비선의 오염을 없애고, 피부의 노폐물 배설을 촉진한다. 이에 따라 피부와 폐의 호흡이 활발해지고, 호흡기 질환 등의 개선과 질병 예방에 도움을 준다.



3. 면역력 향상

물의 압력으로 하반신이 압박을 받기 때문에 심장에서 내보낸 혈액이 말초에서 되돌아오는 힘이 좋아지고, 이로 인해 심장이 한 번 수축할 때마다 뿜어내는 혈액의 양도 많아진다. 따라서 혈액 생성과 산소 공급이 원활해져 면역력이 향상된다.

4. 피로 해소

물속에서는 부력으로 관절에 무리가 적기 때문에 요통 같은 통증이 있는 사람이 움직이기 편하고, 몸의 신진대사를 활성화해 신경 및 근육의 피로를 풀어준다.

5. 저항력 증진

백혈구의 살균 능력과 림프구의 면역 기능이 높아져 몸의 저항력이 강해진다. 또 내분비선의 기능이 촉진되고 부신피질 호르몬, 뇌하수체 호르몬 등의 분비량이 늘어 젊음을 유지하는 데 도움을 준다.

6. 혈전 개선

혈전을 녹이는 플라스민이라는 효소가 늘어 혈전과 같은 덩어리를 용해해 준다.

7. 스트레스 해소

뇌에서 베타 엔도르핀들이 분비돼 스트레스 해소에 도움이 된다.

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

뻗속 독소인 산화된 철을 뽑아 없애주면 고질병인 오십견과 목통증에서 쉽게 탈출

#1. 어깨가 아파 본 연구소에 들른 70대 김 모씨는 “제발 제 팔 좀 올라가게 해주세요. 3년째 이렇게 고통을 당하고 있다.”며 “신문에서 본 것처럼 나도 좋아질 수 있나요?”라고 질문을 했다.

처음엔 반신반의했던 김 모씨가 20여 일 후에 아무런 통증 없이 팔을 들어 올리고 목이 좌우로 잘 돌아가며 웃음을 되찾은 데는 바로 뼈에서 그 원인을 찾아 제거했기 때문이다.

인체(人體)라는 글자 중 체(體)는 뼈(骨)자와 풍년 풍(豐)자로 이루어져 있다. 즉 뼈가 풍부해야 건강하다는 증거다. 뼈는 나이가 40줄에 접어들게 되면 독소가 쌓이고 냉기와 음기가 가득차게 되고 50세 즈음에 어깨와 목 부분에 집중되어 나타나는데 이것이 오십견으로 불리게 된 것이다.

◆ 항문 내 대변독이 통증 주범

그럼 무엇이 뼈를 이렇게 상하게 만들까?

골반의 대변독으로부터 시작된 독소가 요추(허리뼈)와 흉추(등뼈)를 지나 경추(목뼈)까지 전이됨에 따라 뼈가 쏘고 근육이 딱딱해져 통증이 발생하게 되는 것이다. 여기에 근심과 각종 스트레스로 인해 더욱 더 악화가 된다.

◆ 어깨·목 십자지점 터치해야

그렇다면 오십견은 어떻게 고쳐야 할 것인가? 그 해답은 뼈과학에 있다. 인체에는 뼈의 십자가가 존재한다. 경추와 흉추가 연결되는 바로 서있는 뼈와 왼쪽 어깨와 오른쪽 어깨가 연결된 옆으로 누워 있는 뼈가 중흥으로 연결되어 뼈 십자가를 형성한다. 바로 이 중흥의 연결 지점이 오십견이 발생하는 지점이다.



▲ 오십견과 목통증은 목과 어깨가 만나는 십자 부분과 그 주위에 쌓인 산화철을 집중적으로 없애주면 생각보다 손쉽게 해방될 수가 있다.

본 연구소에서 시판중인 미라클터치는 공기 중에 떠도는 전기이온을 파괴침의 원리로 모아서 뼈에 전달되도록 고안된 자가치유 건강기구로 뼈 십자가의 뼈를 출발점으로 하여 좌우상하 뼈들을 촘촘하게 1분씩 이동하면서 매일 2~3시간씩 눌러주면 빠르게 호전될 수가 있다. 이렇게 제거된 산화철은 땀 구멍이나 소변, 대변을 통해 체외로 배출된다.

보통 어깨 주위가 좋지 않은 분은 동시에 위장질환으로 고생하는 분들이 많다. 위산액이 명치를 타고 뒷쪽 견갑골까지 깊숙이 자리를 잡고 있어 통증의 뿌리가 아주 깊다. 그래서 미라클터치로 문질러 보면 역한 냄새가 피부로 터져 나오고 어떤 분은 코를 찌를 정도로 썩은 냄새가 나온다. 이런 강한 독성이 뼈를 마르게 하는 것이다. 또 온갖 스트레스가 누적된 분들의 경우 어깨의 근육이 딱딱해 잘 풀어지지 않는데 이런 분도 반드시 먼저 뼈를 다스려줘야 한다. 뼈가 좋아져야 근육의 탄력이 돌아오게 되어 있기 때문이다.

◆ 미라클터치 뼈과학연구소

▶ 풀러턴: (213) 255-1410

653 W. Commonwealth Ave.

Fullerton, CA 92832

▶ 엘에이: (213) 675-6877

당신의 건강,
8체질로 지키십시오.

· 8체질 진단 \$50

단 한번의 방문으로 정확한 체질을 진단해드립니다.

· 체질 침, 체질보약(한국산 최상품)

16년의 임상경험과 노하우

자신의 체질에 확신이 없거나, 8체질 치료로 효과를 못 보신 분들의 방문을 환영합니다.

· 8체질 생식 · 수맥파검사

· 8체질 다이어트 · 성장탕

· 골반 교정 · 아토피 연고

각종 통증, 위장병 - 참지마세요!

두통, 어지럼증, 이명, 오십견, 테니스엘보, 요통(디스크), 좌골신경통, 관절염, 통풍, 위염, 속쓰림, 위산역류, 알러지, 비염, 불임, 전립선, 생리통, 불면증, 갱년기장애

아토피, 만성기침, 천식

다이어트-해독하면 빠집니다!

8體質
名 家

체질나라 한의원

www.my8body.com을 방문하시면 더 많은 정보를 얻으실 수 있습니다.

562.673.8397

월수금토 진료 각종 보험, 교통사고 문의 환영

18173 Pioneer Bl., #N, Artesia, CA 90701



원장 고진욱
8체질 임상경력 16년
중앙일보<체질과 건강> 연재