

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

말 못할 치질과 치루 그리고 변비 항문의 독소 없애야 뿌리가 뽑힌다

#1. 시애틀에 거주하는 50대 임 모씨는 10여 년을 치루로 고생하다가 수술 없이 해방되는 기쁨을 맛보았다. 남성용 노고단을 삽입한지 3주 만에 항문 내 농루가 사라지게 된 것이다. 처음엔 정력이 좋아진다는 소문을 듣고 사용했다가 좋아진 사례로 2년여를 계속 삽입을 한 지금은 새벽녘이면 20대 청춘처럼 발기가 되는 회춘까지 맛보게 되었다. 또한 항문의 괄약근이 제대로 조여지고 압력이 제대로 형성되면서 변이 가래떡처럼 굵게 나오고 황금색으로 변하게 되었다. 과거에는 10여 분 간 실랑이를 하며 변을 보다가 이제는 5초~10초 이내면 변을 해결하게 되었다.



▲ 치질, 치루와 변비에서 해방되려면 항문 내 압력방과 아랫배에 있는 맹독을 없애줘야 한다. 항문독을 빼주는 삽입형.

#2. 다운타운에 거주하는 70대 김 모 씨는 10여 년을 변비로 고생하며 관장을 하면서 배변을 하고 있었다. 처음엔 항문에 삽입하는 작은 기구인 노고단이 된 역할을 할까 반신반의로 시작을 했는데 불과 한 달도 되지 않아 변비에서 해방되는 기쁨을 맛보았다. 어떻게 이런 일이 일어날 수 있을까? 뼈의 상태와 항문 내 대변 독의 상관관계를 알면 고개를 끄덕이게 될 것이다.

■ 대변독 차면 괄약근 늘어져

치질, 치루가 있는 분들은 항상 배변을 할 때 미리 겁을 먹게 된다. 이렇게 되다 보니 평소 먹는 것도 걱정이 되고 변을 볼 때 항문 주위가 너무 고통스러워 일부러 매일 배변하는 것을 피하고 2~3일 만에 한 번씩 보게 된다. 거기에 변비라도 겹치게 되면 괄약근이 아래로 처져 빠지게 되고 피까지 나오면서 찢어져 항문 주위가 앵두처럼 빨갛게 커지게 된다. 혹자는 스테로이드 약을 발라 한동안 통증에서 탈출하려고 해보지만 근본적인 원인이 해결되지 않았기 때문에 백악이 무효인 상태가 지속된다.

그러면 어떻게 해야 치질, 치루에서 해방이 될까. 인체의 괄약근은 항문 내 압력이 떨어지면서 늘어지게 된다. 아무리 변을 잘 보는 사람도 변이 30%밖에 나가지 못하고 잔변은 산소와 만나 맹독으로 바뀌게 된다. 바로 이 맹독이 항문 내 가득 차게 되면 골반 전체를 상하게 만든다. 이처럼 뼈 속에 독소가 들어차면 뼈가 근육을 주관하는 역할을 포기하기 때문에 근육에 해당하는 괄약근이 저절로 늘어지고 항문 내 농루가 생기는 것이다. 치질, 치루에서 해방되기 위해서는 항문 내 맹독을 먼저 없애줘야 하는 이유가 바로 여기에 있는 것이다.

치질, 치루 경험이 있는 분이 삽입형을 항문에 끼우면 며칠간은 항문의 탄력이 살아나기 위해 오히려 더 조여지며 통증이 오는 것처럼 느껴진다. 이후 3~4일 지나면 언제 아팠는지 모를 정도로 항문의 탄력이 다시 살아나게 된다. 대략 한 달 정도 지나면 괄약근의 기능이 살아나

면서 피곤하거나 찬 곳에 앉았다가 일어나도 치질, 치루로 고생을 하지 않게 된다. 실제로 타운에 거주하는 김 모 씨는 치질 전력이 있는 분으로 항문 삽입형을 끼우자 항문 주위가 별갈게 되면서 통증이 심해져 일주일간 혼이 난 적이 있다. 일주일이라는 기간은 그동안 늘어져 있던 항문의 괄약근이 다시 탄력을 찾아가는 기간으로 일종의 통과의례인 것이다. 이 기간을 잘 버티어내면 괄약근이 정상인 상태로 복원이 되면서 평생 치질과 치루에서 해방이 가능하게 된다.

■ 만성 변비는 똥배 독 빼야

한편 변비 환자는 어떻게 좋아질까? 변비는 우선 항문 내 대변독이 꼬리뼈를 강타하면서 시작된다. 문제는 이 독이 뼈를 타고 등뼈 전체를 가득 채우고 직장과 대장을 통해 거꾸로 들어가 아랫배에 똥의 기운이 가득 채우게 된다. 이런 분들의 경우는 단순히 항문만을 깨끗이 해서 변비가 해결되지 않고 아랫배 즉 똥배 속에 있는 맹독을 제거해주어야 한다. 그만큼 변비가 해결되는데 시간이 오래 걸린다. 아울러 배변 약을 먹거나 관장을 통해 늘 배변하는 습관을 가진 사람은 괄약근이 약이나 관장에 익숙해져 있어 변비로부터 해결되는데 오랜 시일이 소요되기도 한다. 이런 분들은 반드시 골반 뼈를 깨끗이 해주고 사타구니와 옆구리를 항상 눌러주고 아랫배의 독기를 빼내는 작업이 선행되어야 한다. 실제로 샌 페드로에 거주하는 70대 이 모 씨의 경우 매일 항문 내 압력방과 골반, 아랫배 순서로 침봉형과 깔판형을 통해 독소를 제거하는 작업을 반복한 지 5개월 만에 지긋지긋한 변비로부터 탈출하게 되었다. 이 씨는 변비뿐만 아니라 불면증에서도 동시에 해방이 되어 주위 분들에게 침이 마르도록 자랑을 하기도 했다.

이처럼 치질, 치루 그리고 변비는 단순히 이 병에만 그치지 않고 대변독이 인체의 모든 뼈에 옮겨 추가적인 병을 불러일으킨다는 사실을 직시해야 한다. 방지하면 허리, 무릎, 어깨 통증을 불러오고 노인들이 피할 수 없는 관절염을 가져온다. 아울러 두개골까지 변독이 올라가게 되면 불면증과 이명, 비문증, 고혈압, 편두통, 어지럼증 등을 동반하게 된다. 아울러 똥배 속 기운이 각종 분비물을 내며 당뇨를 부르고 등판을 불룩하게 솟게 만들어 심장병과 중풍을 불러일으키게 된다.

◆미라클터치 뼈과학연구소

▶ 폴터턴: (213) 255-1410

653 W. Commonwealth Ave., Fullerton, CA 92832

▶ 엘에이: (213) 675-6877

3544 W. Olympic Blvd. #212, LA, CA 90019

■ 건강

눈 건강 지키는 5가지 방법

나이가 들어가면서 점점 나빠지는 눈. 지금부터라도 노력하면 보호할 수 있다. 연구에 따르면, 생활이나 식습관을 바꾸면 노화에 따르는 3가지 흔한 안질환 녹내장, 백내장, 황반 변성 등을 막는 데 도움이 된다. ‘코메디닷컴’ (<http://kormedi.com>) 이 ‘프리벤션닷컴’을 인용해 시력을 보호하고 눈 건강을 지키는 방법 5가지를 소개했다.

1. 눈에 좋은 식품 섭취

비타민 C가 풍부한 과일과 채소 등이 좋다. 연구에 따르면, 비타민 C는 백내장 위험을 낮춰준다. 10년간 비타민 C를 꾸준히 섭취하면 백내장 위험이 57% 낮아진다. 루테인, 제아잔틴 등의 카로티노이드는 망막을 보호한다. 이런 성분은 케일, 시금치 등 암녹색 채소에 많이 들어있는데 황반 변성과 백내장 위험을 낮추는 것으로 나타났다. 올리브 오일도 황반 변성 위험을 낮추는 식품이다.

2. 적정 체중 유지

이는 시력 감퇴와 실명을 부를 수 있는 당뇨병 위험을 낮추기 위해서다. 성인 당뇨병 환자들은 당뇨가 없는 사람들에 비해 백내장 발병이 72%나 높고, 녹내장은 2배나 걸리기 쉽다고 하는 연구 결과도 있다.

3. 정기적인 검진

정기 검진은 연령 관련 황반 변성을 조기에 발견할 수 있다. 시력 감퇴는 매우 서서히 일어나므로 실명 단계가 되기 전에는 알기 어렵다. 따라서 40세가 되면 눈 관련 종합 검진을 받아야 한다. 별 문제가 없을 경우는 2년에 한 번씩 검사하면 된다.

4. 운동

연구에 따르면, 심장 박동 수를 높이면 눈 건강을 보상으로 받는다. 매일 10킬로미터를 달린 사람은 백내장 위험이 3분의 1로 줄었다는 연구도 있다. 또 다른 연구에서는 매일 4킬로미터씩 달린 사람은 황반 퇴화 발병률이 54% 낮았다.

격렬한 운동을 정기적으로 하면 녹내장도 예방한다. 헬스클럽에서 3개월간 자전거를 40분씩 1주일에 4회 타면 안압을 정상 수치로 낮출 수 있다는 연구 결과가 있다.

5. 자외선 차단

계절에 상관없이 햇빛이 눈부신 날에는 선글라스를 쓰는 게 좋다. 눈에 보이지 않는 자외선을 차단하면 백내장 위험을 낮출 수 있다. 선글라스는 태양의 가시광선을 막아주는데 가시광선은 망막에 손상을 주어 시력 감퇴를 가져오는 황반 퇴화를 발병시키는 주원인이다.

www.myeverygreenschool.com

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”
5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

“에버그린 프리스쿨 임니다”

GOD IS LOVE 1JOHN4:19
evergreen
PRESCHOOL • KINDERGARTEN
SINCE 2012

714.670.9687