

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

남산만하던 뱃살이 쏙 빠지니 불면증, 고혈압에서 저절로 해방

#1. 타운에 거주하는 80대 후반 강 모 씨는 잠을 하루도 제대로 이루지 못해 본 연구소를 찾았다. 제발 한 시간만이라도 잠을 잤으면 하는 바람에서 오셨다. 몸 상태를 보니 아랫배가 볼록 솟아 마치 임신 5~6개월 정도로 산모의 모습과 같았다. 또한 등뼈가 많이 솟아 소위 거북등처럼 딱딱해져 있었다. 이렇다 보니 두개골로 올라가는 기운이 막혀 잠을 제대로 청할 수가 없는 것이었다. 그 뿌리가 솟아 있는 아랫배와 골반에 있음을 한눈에 알 수 있었다. 이랬던 강 씨가 불과 한 달 반 만에 아랫배가 손가락 한 뼘 정도가 줄어드는 기적을 맞보았다. 허리 사이즈가 확 줄어들자 딱딱했던 등판도 점점 부드러워지고 잠도 하루 4시간 정도 숙면을 취할 수가 있었다. 아울러 고혈압 수치가 저절로 20 정도 내려가 복용하고 있던 약을 끊을 수가 있었다. 어떻게 이렇게 굵거나 따로 운동을 하며 땀을 내지도 않았는데 허리 사이즈가 확 줄어들 수 있을까? 뼈와 대변독의 상관관계를 깨닫게 되면 고개를 끄덕이게 될 것이다.



▲ 뱃속 독소 제거로 한 달 반 만에 허리 circumference가 줄어들 정도로 줄어든 모습.

드시 식물 뿌리에 해당하는 골반과 아랫배의 대변독을 먼저 없앤 후 해당 아픈 곳의 뼈를 재생시키는 작업을 해야 한다. 그러면 어떻게 허리가 줄어들 수 있는지 구체적으로 알아보자. 보통 살을 빼기 위해 단식을 하거나 음식을 줄여 하게 되는 데 이때의 부작용은 체중이 줄어드는 만큼 근육이 함께 사라져 엉덩이를 포함한 골반이 볼록이 없게 된다. 그리고 몸 전체적으로 살이 쏙 빠져 병자의 모습을 띠게 된다. 이와는 다르게 골반 내 대변독과 아랫배에 있는 대변독만 없애주면 근육의 상실이 없이 허리 사이즈만 줄어들게 된다.

■ 아랫배 흑층 제거해야

먼저 항문에 삽입형을 통해 매일 배변 후 생기는 대변의 독이 몸 안으로 들어가는 것을 막아줘야 한다. 이어 삼각형 모양의 골반을 살살이 훑어가며 찌들어 있는 독기, 음기, 냉기를 빼 주어야 한다. 괄관형을 통해 하루 1~2시간 누워 있게 되면 피부와 소변, 대변으로 저절로 독이 빠져 나가게 된다. 아울러 허리 부분으로 이동을 해 깔아 준 후 배 위에서 침봉형 제품으로 눌러 독을 뽑아 주어야 한다. 아랫배에 자리를 잡고 있는 대변독은 흔히 흑층이라 불리는데 이것이 문어처럼 자리를 잡고 등판의 뼈를 조일하기 때문에 반드시 제거해 줘야 한다. 흑층은 뱃속에서 각종 분비물을 내며 혈압, 당뇨, 심장병 등 성인병을 부르는 주범이다. 뱃속에서 뒹굴 때는 마치 구렁이가 이동하듯이 할 때도 있고 태아가 엄마 뱃속에서 발차기를 하듯이 심하게 요동칠 때도 있다. 변비로 고생하는 분들의 경우 심하게 뛰쳐 1초에 10번 이상 뛰노는 분도 있다. 바로 이것이 병의 뿌리가 됨을 알아야 한다.

또한 수족냉증으로 고생하는 사람도 뱃속 흑층을 잡아 야 냉증에서 해방이 된다. 또 선행해야 할 것은 독이 잘 빠져 나가기 위해 손, 발가락 심선혈을 침봉형으로 눌러 주고 한방에서 이야기하는 사관을 터 주어 독이 머리 위로 쳐 올라가지 않도록 해주어야 한다. 그래야 구토나 심한 명현현상에서 벗어날 수가 있다. 이렇게 골반과 아랫배를 서서히 다스려주면 어느새 항문에서 시작된 독이 빠져 나가 허리 사이즈가 확 줄어들고 불면증이나 고혈압, 수족냉증 등 성인병에서 해방되게 된다.

◆ 미라클터치 뼈과학연구소

- ▶ 풀러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave., Fullerton, CA 92832
- ▶ 엘에이: (213) 675-6877
3544 W. Olympic Blvd. #212, LA, CA 90019

우리 몸은 나이가 들며 점차 혈기, 즉 인체 내 전암이 낮아지는데 그 원인이 있다. 25세를 정점으로 전암이 서서히 낮아져 항문에서 배출하는 대변독이 제대로 빠져 나가지 못하게 된다. 이것이 30대 후반을 거치면서 점점 심해지고 40대를 거쳐 50대에 접어들면 이 변독이 어깨 부위까지 올라가 소위 오십견이 생겨나게 된다. 한마디로 뼈의 골수 속에 뽕물이 점점 들어찬 모습을 상상하면 된다. 그래서 골다공증이라는 병도 생겨나는 것이다. 뼈 속에는 무수한 구멍이 일정하게 있는데 이 배열이 무너지고 폭탄맞은 것처럼 구멍이 사라져 갈기갈기 찢어진 모습으로 변하게 된다. 이렇게 골다공증을 방지하면 뼈 곳곳에 흑을 만들고 급기야 걸음걸이를 무너뜨려 점점 보폭이 작아지고 넘어지면 썩은 고목처럼 엉덩이 뼈가 부서지게 된다. 부서진 골반은 다시 조합하기가 어려워 침대에 누워 6개월 정도 연명을 하다가 이 세상과 이별을 하는 순서를 거치게 된다.

■ 대변독이 뼈를 타고 이동

뼈는 사고를 당해 뒤틀어져 상하게 되고 또한 대변독이 뼈를 타고 이동을 해 온몸의 뼈를 약하게 만들고 굳게 만든다. 솟은 뼈는 뼈를 둘러싸고 있는 근육을 딱딱하게 만들고 이것이 신경을 눌러 통증을 느끼게 되는 것이다. 또한 근육의 고체화는 기운의 이동을 막아 결국 인체의 골단에 해당하는 손가락, 발가락이 휘어지고 흑이 생기게 만든다. 이것은 식물로 치면 잎사귀 끝에 해당하는 곳으로 이곳에 아무리 물을 주어야 마른 잎이 재생되지 않는 이치처럼 손, 발가락 관절염으로 고생하는 분들은 반

■ 건강

블랙 커피가 대장에 좋은 의외의 이유

대장은 수분을 흡수하고 음식물 찌꺼기로 분변을 만들어 저장했다가 내보내는 기능을 한다. 동물성 지방이 많은 음식 성분이 계속 들어오면 대장 점막을 자극하는 담즙산의 분비가 늘어 나게 된다. 이런 현상이 지속되면 장내 세균에 의해 발암물질로 바뀌어 대장 상피가 비정상적으로 성장하게 된다. 속이 더부룩하고 배변 활동에도 지장을 받을 수 있다.

변비 기미가 있다면 진한 블랙 커피를 마셔보자. 의학포털 '코메디'에 따르면 미국화학학회(American Chemical Society)에 따르면, 커피를 마시면 폴리페놀 화합물의 일종인 클로로겐산(Chlorogenic acid)의 작용으로 소화가 촉진되고 장의 연동운동이 활발해져 배변 활동이 원활해질 수 있다고 전했다.

또한 커피는 음식 찌꺼기를 대장에서 항문 쪽으로 이동시키는 활동을 돕는 가스트린(gastrin)의 생산을 증진시킨다. 이런 커피의 효능이 모든 사람에게 해당되는 것은 아니지만 열병 중 세명 정도는 효과를 볼 수 있다.

배변 활동이 원활하면 독소가 많은 숙변이 제거돼 암 세포가 발생할 여지가 줄어든다. 커피가 직접적으로 대장 건강에 도움을 주는 것이 아니라 배변 활동을 촉진시켜 간접적인 효과를 내는 셈이다.

채소 과일 등 섬유소가 풍부한 음식은 대장 전문의들 사이에서 검증된 대장암 예방 중의 하나이다. 이는 섬유소가 대장의 내용물을 희석시키고 장을 통과하는 시간을 줄이며, 대변의 부피를 늘리는 작용을 하기 때문이다.

대장 건강은 음식 섭취로만 해결되는 것은 아니다. 육체적 활동이 적으면 대장 건강에 좋지 않다. 실제로 몸의 움직임이 적은 직업에 종사하는 사람은 대장암 위험이 커진다는 연구결과가 많다. 평소 앉아 있는 시간이 길면 대장암 가운데 결장암 위험이 높아질 수 있다.

미국암학회는 대장암 예방을 위해 자주 몸을 움직이라고 권고한다. 꼭 헬스클럽에서 운동하거나 구기 운동을 고집할 필요는 없다. TV를 보다가 자주 일어나 거실을 걸거나 집안 일을 돕는 것도 신체활동이다.

규칙적으로 운동을 하는 사람도 앉아 있는 시간이 길면 대장암 예방에 나쁘다는 것을 알아야 한다. 음식의 종류와 상관없이 섭취하는 총 칼로리를 낮추는 노력도 필요하다. 살이 과도하게 찌면 대장암뿐만 아니라 유방암 등 다른 암의 위험도 높아진다.

한편 과도한 음주는 남자의 경우 직장암의 위험을 키운다. 흡연은 대장 선종과 대장암의 위험도를 모두 증가시킨다. 잦은 음주와 흡연도 대장암 위험요인들이다.

통증 전문 치료 병원

오렌지백 한방척추병원

“25년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	오바마케어	직장상해	직장보험	교통사고
메디케어 Part B Care 1st AARP Kaiser Easy Choice Central Health United Health Care SCAN 서울메디칼그룹 Humana Brand New Day	Blue Cross Blue Shield Health Net PPO/HMO	Align State Comp Medrisk	Aetna Kaiser Cigna Blue Cross Blue Shield UnitedHealth Health Net PPO/HMO	All State Met Life Safe Co State Farm Farmers Mercury All State AAA

교통사고 전문 병원 - 사고 보험 처리 도와드립니다.

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

오렌지백 한방척추병원

예약/상담 714.530.7001
9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업 (1992)
South Baylo 한의대 졸업 (2012)

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (유학생 보험, 여행자 보험도 취급합니다.)