

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

지긋지긋한 허리통증과 무릎 통증 왜 쉽게 낫지 않고 자꾸 재발할까

#1. 간호사 문 모 씨는 매일 중환자들과 씨름하다 보니 한번 다친 허리가 잘 낫지 않고 늘 육신거려 제때 잠을 잘 수가 없는 상태였다. 이런 저런 치료를 해봐도 그 때뿐, 다시 통증이 반복되었다. 그랬던 문 씨가 미라클터치 깔판형과 침봉으로 골반과 허리부분을 집중적으로 눌러 뼈 속 독소와 냉기, 습기를 제거하자 어느 날부터 언제 아팠냐는 듯 모를 정도로 몸이 회복하는 기적을 맛보게 되었다.

#2. 타운에 거주하는 80대 고모 씨는 20년 전 무릎 수술을 받은 적이 있었다. 세월이 지나면서 다시 통증이 찾아오고 이번에는 수술하지 않은 다른 쪽 무릎까지 아파오는 것이었다. 본 연구소를 찾은 고 씨가 미라클터치로 통증 부위를 매일 누르자 통증이 서서히 사라지는 것을 느끼셨다. 문제는 수술하지 않은 무릎은 점점 회복이 되었지만 이미 수술을 해 놓았던 무릎은 회복이 상대적으로 더디었다고 고백을 했다. 오늘은 인간의 허리와 무릎에 왜 통증이 생기고 재발을 하는 이유는 무엇인지 속 시원하게 알아본다.



▲ 허리와 무릎 통증에서 해방되려면 항문의 괄약근이 먼저 조여지고 골반 전체에 스며들어 있는 대변독을 없애주면 서서히 회복이 가능하다.

고 가슴에 생긴 논바닥처럼 갈라지고 발바닥엔 족저근막염을 부르고 발톱 무좀까지 가져 온다. 이렇게 발이 다치게 되면 발 뒤꿈치에서 전기 충전이 안 되게 만들어 당뇨병과 심장병, 중풍, 고혈압, 하지정맥 등의 원인이 된다. 발은 인체에서 골반 다음으로 중요한 곳이다. 발바닥이 갈라지고 발의 뼈가 쪼이기 시작하면 이때부터 이런 저런 병이 서서히 생겨나기 때문이다. 발은 자식의 역할을 담당해 이곳에서 전기가 충전이 되어야 엄마 역할을 하는 골반에 에너지가 공급이 된다. 골반은 받은 에너지를 통해 좋은 혈액과 호르몬을 만들어 다시 자식인 발에 주어 서로 상생을 하게 되어 있는 것이다.

그러면 어떻게 해야 재발되는 허리와 무릎 통증으로부터 해방이 가능할까?

우선 항문의 압력방내 압력을 회복시켜주어야 한다. 그 래야 변이 제대로 빠져 나오고 이후 더 이상 대변 독이 뼈 속으로 들어가는 것을 차단시켜주기 때문이다. 평소 항문이 열려 변이 새는 분들은 항문 삽입형을 사용하면 1~4 달 정도면 서서히 조여져 기저귀를 차던 분도 떼게 된다.

둘째로 골반 내 뼈를 살살이 훑어가며 뼈 속 대변 독기와 습기, 냉기를 제거해주어야 한다. 깔판형 제품을 삼각형 모양의 골반에 깔아 주고 침봉형으로 골반 뼈와 허리, 고관절, 무릎, 발가락 방향으로 한 포인트당 최소 30초씩 훑어가며 눌러주고 문질러주어야 한다.

많은 분들이 허리와 무릎이 아프면 해당 부위만을 다스리는 우를 범한다. 허리가 좋아지려면 먼저 꼬리뼈와 천골 부분의 독소를 없애야 한다. 그렇다고 골반 전체에 메스를 가할 수도 없는 노릇이니 답을 찾지 못하는 것이다. 꼬리뼈와 천골의 독소는 하늘 에너지야 뽑아낼 수가 있다. 미라클터치 침봉으로 눌러주면 독소가 피부와 소변, 대변으로 빠져 나온다. 무릎은 반드시 고관절의 독소가 먼저 빠져야 회복된다. 대략 7개월 정도가 되면 고관절 독소가 뿌리 뽑히고 골반 전체는 1년 반 이상이 소요된다. 매달 조금씩 통증이 사그라지면서 서서히 회복되는 것을 느끼게 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

■ 대변독이 골반, 허리뼈 강타

사람의 등뼈와 허리뼈를 보면 마디마디가 허리로 내려올수록 점점 굽어져있는 것을 알 수 있다. 즉 허리뼈 5번(L5)이 가장 커 온 몸의 무게가 이곳에 집중이 되어 몸을 지탱해나가고 있는 모습이다. 문제는 허리 5번이 골반 내에 자리를 잡고 있고 그 밑에 천골이라는 큰 뼈가 버팀목 역할을 해주며 인체를 끌어 나가고 있다는 것이다. 허리가 아픈 것은 처음부터 허리에 이상이 생기는 것이 아니라 허리 밑에 있는 항문 내 대변독이 제때 배출이 되지 않고 맹독이 되어 이것이 꼬리뼈를 타고 천골(S1-S5)과 허리뼈(L3-L5)에 가득 차 천골과 허리뼈를 좌, 우, 상, 하로 뼈 풀어지게 만들어 뼈를 솟게 만들고 디스크를 돌출시켜 신경을 눌러 생기는 것이다. 그래서 허리를 고치려면 허리만 다스리지 말고 그 뿌리인 항문과 꼬리뼈, 천골을 동시에 다스려주어야 회복이 가능하다는 것을 깨달아야 한다.

■ 발이 꼬이면 당뇨, 혈압 불리

대변독은 또한 골반 아래로 이동해 고관절 즉 대퇴부와 골반이 만나는 지점을 가득 채워 무릎으로 가는 기운을 막고 무릎에도 대변독으로 채우게 된다. 이렇게 되면 장딴지가 당기게 되고 엉치 부위와 좌골에 신경통을 가져 오고 또한 발끝으로 가는 기운도 막아 발뒤꿈치가 아프

■ 건강

‘등산’이 ‘독’이 되는 사람들

등산은 건강에 좋은 운동이다. 맑은 공기 속에서 산을 오르면 심폐기능은 물론 허벅지, 다리 등의 근력 강화에 도움이 된다. 하지만 등산이 모든 사람에게 다 좋은 것은 아니다. 심혈관질환이 있거나 무릎, 목 건강이 좋지 않다면 조심해야 한다.

특히 이른 아침 혼자서 등반하는 것은 매우 위험하다. 돌발 상황이나 사고시 도와줄 등산객이 드물기 때문이다. 평소 멀쩡해보이던 사람이 급사하는 것은 대개 심장마비가 원인이다. 치명적인 부정맥이 발생해 불안정한 심장 박동으로 인해 몸에 혈액 공급이 중단되면서 일어난다. 혼자서 등산하는 경우 체력 단련을 위해 가파른 코스를 오르다 부정맥을 겪을 수 있다. 옆에 동료가 있으면 구조를 요청할 수 있지만, 홀로 외진 곳에 쓰러져 있으면 발견이 어렵다.

무릎, 목 건강이 걱정되는 사람은 하산 길이 문제다. 산을 오르면 반드시 내려 오게 돼 있다. 특히 울퉁불퉁한 돌 계단이 계속 이어지면 난감하기 이를 데 없다. 매 번 무릎이 육신 육신 아프고, 목도 빠근하다면 등산을 자제해야 한다는 신호이다. 건강한 사람도 하산 길에서 스틱 없이 내려오면 관절 건강에 좋지 않다.

산이나 계단에서 가파르게 내려오는 동작은 목 건강에 가장 나쁘다. 장시간 아래를 쳐다보면서 조심스럽게 내려오면, 목에 무리한 힘이 가해진다. 눈높이보다 낮은 곳을 장시간 들여다 보면 경추(목뼈)질환 위험이 커진다. 목뿐만 아니라 어깨의 근육, 척추에도 무리가 생겨 통증이 발생할 수 있다.

천천히 걸기를 꾸준히 하면 경추 질환을 예방하고 완화하는데 매우 좋다. 이때 걷기는 시야를 먼 곳에 두고 느긋하게 걷는 것이다. 할아버지나 아저씨의 뒷집 지고 걸기를 연상하면 좋다. 실제로 뒷집 지고 걷는 게 경추 질환에 긍정적인 작용을 한다.

목에는 바닥을 보지 않을 정도의 운동이 가장 좋다. 빨리 걸으면 발 앞을 보게 되지만, 천천히 걸으면 앞만 볼 수 있다.

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.)