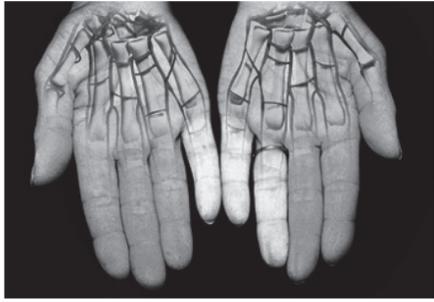


■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

# 뱃속냉증과 수족냉증 잡으려면 골반과 뱃속의 변독을 없애야

#1. 한동안 수족냉증으로 고생하던 50대 김 모 씨는 어느 날부터 어깨 통증으로 잠을 제대로 청하지 못하고 있었다. 곳곳을 보니 등판에 작은 혹이 불룩불룩 솟아 있는 것이 발견되었다. 골반에서부터 시작된 독기, 음기, 냉기가 허리를 타고 양 갈비뼈에 작은 집을 짓고 있었다. 목과 어깨가 만나는 지점도 튀어나와 머리로 가는 혈류를 막아 두개골이 늘 찌근찌근 아프고 손끝이 저려오고 손마디에 혹이 생기는 현상까지 나타났다. 또한 아랫배에 혹충이 벌떡거리며 기분 나쁘게 통증을 불러 오고 변비까지 겹쳐 있었다. 등판은 꼬부랑 할머니처럼 솟아 올라 몸이 'C' 자 형태로 구부러져 있었다. 왜 이렇게 인체는 병이 들어갈까.



▲ 수족냉증을 잡으려면 반드시 골반 내 산화철을 없애고 아랫배에 있는 변의 기운을 없애야 한다.

어 있는 독인 산화철을 반질반질하게 닦아 없애 주면 어느 날부터 아랫배가 따뜻해지고 더불어 손, 발가락도 좋아진다.

항상 무슨 병이든지 골반을 제일 먼저 눌러 매끄럽게 해주고 그다음 대퇴골을 타고 내려와 무릎 정강이 뼈와 발목, 발등까지 살살이 눌러줘야 한다. 이 뼈가 냉기가 들어 나면 무릎에 찬 바람이 나는 것이다. 그 다음 척추로 바로 올라가지

말고 척추 옆 등줄기 즉 갈비뼈를 잡고 어깨 견골까지 올라가야 한다. 등줄기를 잡지 않고서는 절대 척추가 원상태로 돌아가지 않는다. 한 동안 등줄기가 강해져 있어 등뼈가 쉬고 있었기 때문이다. 이후 어깨와 팔굽, 팔을 해주면 하체부터 따뜻해진 기운이 배를 거쳐 팔까지 돌게 된다. 수족이 냉하면 뼈에서 세포를 교체하지 못해 굳은 살이 생기고 피부가 갈라지는 것도 마찬가지다.

또한 반드시 아랫배를 잡아야 한다. 골반 내 산화철이 가득 차게 되면 맹독은 거꾸로 직장과 대장을 타고 아랫배에 포진을 하기 때문이다. 이 때부터는 맹독이 분비물을 내면서 당을 분해하는 에너지를 막아 당뇨를 불러 오기도 한다. 또한 손, 발로 가는 기운을 컨트롤하기 시작한다. 변비가 심한 사람은 아랫배가 딱딱해 혹충이 벌떡대는 속도가 보통 사람의 3~4배가 된다.

이 혹충을 잡으려면 미라클터치 중, 대형을 사용해 최소 1년간 지속적으로 사용해야 한다. 혹충이 잡히기 시작하면 그독이 목을 통해 가래나 신물로 쏟아져 나오게 된다. 이렇게 아랫배가 잡히면 심장병과 당뇨, 고혈압으로 고생하는 분들도 자연스럽게 해방이 가능해진다. 평소 뱃살이 빠지지 않아 고민하는 분들도 혹충을 잡으면 두 개의 주먹이 허리 벨트 선에 들어갈 정도로 뱃살이 빠지게 된다.

이처럼 항문에서 생긴 맹독은 골반과 아랫배에 깊숙이 포진하면서 인체의 각종 병을 부르는 주범이 된다. 나이가 들며 맹독을 빼낼 힘이 즉 전압이 모자라 점점 인체가 병들게 되는 것이다. 한 살이라도 젊었을 때부터 인체 내 전압을 높여 주고 뼈 속 깊이 숨겨져 있는 대변독과 이로 인해 생긴 음기, 냉기를 제거하는 작업을 해주어야 한다. 바로 뼈에 생명이 있기 때문이다. 뼈가 살면 근육과 신경 또한 저절로 좋아져 각종 통증과 난치병으로부터 해방이 가능하게 되는 것이다.

- ◆ 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

## ■ 인체 아궁이는 바로 골반

수족냉증은 인체의 전기 부족으로 생긴다. 옛날 아궁이에 나무나 짚불로 불을 붙여 구들장을 데워본 적이 있을 것이다. 장작으로 지핀 날은 새벽녘까지 윗목까지 따뜻한 반면 짚불로 지핀 날은 아랫목만 따끈하다가 밤이 되면 찬바람이 썰쟁 돌던 때를 기억할 것이다.

이처럼 인체의 아궁이에 속하는 골반도 똑같다. 수족냉증이 있는 사람은 바로 골반에 병이 들어 있다. 항문의 대변 독이 나이가 들며 배출이 되지 않아 그대로 골반에 잠겨 생긴다. 골반에 독이 가득 차게 되면 꼬리뼈와 고관절을 타고 위, 아래로 이동하여 인체 전체를 병들게 한다. 이 독은 음기가 되고 냉기가 되어 아랫배를 얼음장처럼 차갑게 만들어 혹충이 포아리를 틀게 되는 무서운 병으로 바뀐다. 이후 이것이 문어처럼 겨드랑이와 뒷목까지 온 몸에 거미줄처럼 번진 후 기타줄처럼 팽팽하게 당겨 병충으로 커지게 된다. 그래서 뭘 먹어도 늘 배고픈 느낌이 드는 것도 병충이 먼저 먹어버리기 때문이다.

수족냉증이 있는 사람의 골반을 미라클터치로 문질러보면 밤알처럼 울퉁불퉁하다.

중풍 환자나 자궁 적출 수술을 받은 사람의 골반을 살펴보면 양쪽 엉덩이 높이보다 가운데 꼬리뼈가 더 높아 솟뚜경처럼 솟아 있는 공통점이 있다. 그만큼 뼈가 솟다 보니 앞쪽으로 기운이 전달되지 못해 자궁과 전립선 등에 문제가 생기는 것이다.

## ■ 산화철 제거해야 뜨거워져

그러면 어떻게 해야 솟은 뼈를 제자리로 잡고 골반을 살릴 수 있나.

썩은 녹그릇을 닦지 않고 부패한 음식을 넣으면 모두 썩듯이 골반을 청소하지 않고 이런 저런 약이나 음식을 먹어 봐야 몸이 좋아질 리가 없다. 썩은 녹그릇을 닦듯이 뼈에 불

■ 건강

# “물 많이 마시면 피부에 좋다?” 피부 건강 속설

피부 관리는 남녀노소의 관심사이면서도 그만큼 개인차가 큰 분야도 드물다. 저마다 방법이 다른 만큼, 그에 대한 속설도 많다. 의료포털 '코메디'가 영국 데일리 메일을 인용해 피부에 관한 속설을 소개했다.

## ◆ 물을 많이 마시면 피부도 촉촉해진다?

마시는 물의 양과 피부 상태는 직접적인 상관이 없다. 물은 피부의 내부층인 진피를 통해 흐르는 혈액에 의해 피부에 공급된다. 건조한 환경에서는 물이 표피에서 손실된다. 물을 많이 마신다고 해서 손실이 막아지는 것은 아니다. 건강한 사람이라면 신장, 심장, 혈관 등 내부 장기가 피부에 도달하는 물의 양을 조절한다. 탈수 상태에 이르지 않을 정도라면 크게 영향을 미치지 않는다.

오히려 물을 너무 많이 마시면 위장이 늘어지기도 하고 수분 중독 증상이 일어나 체액이 묽어져 이온 농도가 떨어지고 경련이 일어나는 등의 이상 증상이 생길 수 있다. 심하면 혼수상태에 이르기기도 한다.

## ◆ 초콜릿이 여드름을 유발한다?

여드름은 다양한 원인에 의해 피부 피지샘에 각질이 모이고, 모낭 주변의 염증이 생겨 나타난다. 초콜릿이 여드름 유발의 원인으로 지목된 주요 원인은 당분 때문이다. 당 지수가 높은 식품인 초콜릿이 혈당을 높이고, 혈당이 높아져 인슐린이 분비되면서 여드름을 유발할 수 있는 호르몬 또한 분비된다는 것.

하지만 초콜릿 섭취 후 촉진된 인슐린이 여드름을 유발하는 호르몬을 분비시키는 등 여드름에 직접적인 영향을 미친다고 확인된 바는 없다. 당 지수가 높은 기름진 음식을 먹으면 전반적으로 건강에 좋지 않지만 아직까지 여드름과의 상관성을 밝혀지지 않았다. 오히려 일부 여드름약은 기름진 식사를 할 때 흡수가 더 잘되기도 하며 여기에는 초콜릿도 포함될 수 있다.

## ◆ 스트레스는 피부에도 해롭다?

만병의 근원으로 불리는 스트레스는 피부에도 직접적인 영향을 미칠 수 있다. 스트레스 호르몬으로 불리는 부신피질 호르몬은 체내 수분·영양물질의 공급을 원활하지 못하게 해 피부를 건조하게 한다. 부신피질 호르몬 중 하나인 코르티솔이 피부에 건선 등 질환을 유발하기도 한다.

스트레스를 받으면 다량 분비되는 멜라닌세포자극호르몬이 기미나 주근깨 등 색소침착을 악화시키기도 한다.

“에버그린 프리스쿨 임니다”

www.myevergreenschool.com

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687

GOD IS LOVE 1JOHN4:19

evergreen

PRESCHOOL • KINDERGARTEN

SINCE 2012