

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

발가락이 꼬이고 자꾸만 넘어지려고 해요 발바닥, 뒤꿈치 통증과 무릎은 왜 생길까

#1. 토렌스에 거주하는 70대 김 모 씨는 최근에 길을 가다가 넘어지는 경험을 했다. 분명 똑바로 걷는다고 생각했는데 횡단보도를 건다가 기우뚱 넘어져 엉치를 다쳐 한 달여간 집안에 박혀 움썅달썅할 수 없었다고 했다.

발 상태를 보니 엄지발가락이 새끼발가락 쪽으로 심하게 휘어 혹처럼 툭 튀어 나와 있었다. 또 3, 4, 5번 발가락이 2번째 발가락 쪽으로 휘어 2번째 발가락이 위로 솟아 소위 왕따를 당하고 있었다. 이렇다 보니 발 사이즈가 5분의 1정도로 줄어 들어 있었고 발바닥 한가운데가 붓 떠 있는 상태였다.

#2. 타운에 사는 70대 박 모 씨는 2년 전부터 신장투석을 해오던 중 최근 스트로크가 와 한쪽 다리를 끌고 다니는 안타까운 상황이었다.

발을 보니 10개의 발톱에 무좀이 심하게 있어 발톱이 상당히 두꺼운 상태였다. 미라클터치로 스트로크가 온 쪽을 두드려봤더니 텅 빈 소리가 났다. 골수가 이미 다 빠져나가 반대쪽 다리로 끌고 다니는 형국이었다.

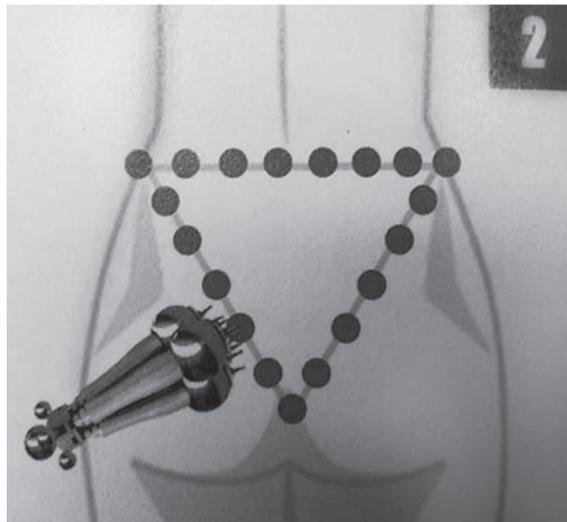
■ 골반에 쌓인 대변독이 주범

위의 두 분처럼 인간의 발은 왜 이렇게 작아지고 발끝에 고장이 나 또 다른 병들을 불러 올까? 단도직입적으로 말하면 엄마의 역할을 하는 골반이 먼저 병이 들었기 때문이다. 골반은 인체의 공장으로서 이곳에서 피와 모든 호르몬을 만들어 뼈를 통로로 하여 전신에 공급을 해준다. 바로 이런 골반이 무너지는 이유는 항문에서 시작된 맹독이 뼈 속 깊이 잠겨 빠져나가지 못해 나타난다.

인간은 나이가 들며 점점 인체 내 필요한 혈기 즉 전기가 모자라게 된다. 대략 40대에 접어들면서 전기가 확 떨어져 배변 후 잔변을 제대로 빼내지 못해 병이 생긴다. 잔변은 하루만 지나도 맹독으로 바뀌어 이것이 꼬리뼈와 고관절을 타고 몸의 위, 아래로 이동하게 된다. 가장 먼저 꼬리뼈 주위를 강타해 허리 통증을 불러 오고 또한 직장, 대장을 타고 들어가 폴립(용종)을 만들고 아랫배 속에 자리잡아 소위 풍배를 불러 온다.

이때부터 뱃속의 풍의 기운은 분비물을 내어 문어처럼 목뒤까지 포진하면서 등판의 뼈를 당겨 등판의 통증을 불러 온다. 또 당을 분해하는 에너지를 다 먹어 치워 당뇨를 부르고 고혈압, 심장병 등 고질병을 가져온다.

아래로는 고관절을 친 대변의 기운이 무릎과 발목으로 가는 기운을 막아 노인에게 가장 흔한 무릎 관절염을 부른다. 흔히 무릎이 아프면 이곳만 다스리는데 반



▲ 발톱과 발바닥, 발뒤꿈치가 좋아지려면 먼저 항문의 독소를 없애주고 골반과 허벅지가 만나는 고관절의 독소를 빼주면 된다.

드시 고관절을 고쳐야 무릎이 낫는다는 것을 알아야 한다. 또 발목과 발의 무릎이 있는 분들도 반드시 고관절과 무릎이 좋아져야 인체의 끝단인 발이 좋아지게 된다.

■ 항문, 골반, 발 순서 다스려야

그럼 어떻게 해야 발이 좋아질까? 먼저 항문 내 삼입형(남성 노고단, 여성 도화봉)을 통해 괄약근이 잘 조여 지도록 해야 한다. 보통 1~3달 정도면 항문이 저절로 조여져 잔변감, 잔뇨감으로 시달리는 분들이 웃음을 찾게 된다.

이어 깔판형을 통해 골반 전체에 깔아 뼈 곳곳에 끼어 있는 산화철을 빼 주어야 한다. 아랫배는 침봉형을 통해 수시로 눌러 주면 어느새 풍배가 확 줄어들어 몸무게도 줄어 심장, 당뇨, 고혈압 등 고질병에서 해방이 가능하다.

이렇게 항문과 골반을 다스린 후에는 발바닥과 발등을 살살이 누르면 발톱이 새롭게 나오고 발 뼈가 제대로 퍼져 걸음걸이가 좋아지고 넘어지는 두려움에서 벗어나게 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

■ 건강

휴대전화 볼륨 낮추면 혈압 내려간다

혈압이 정상치보다 높은 상태가 지속되면 심부전, 심근경색, 부정맥 등의 심장 질환이나 뇌졸중, 신부전, 고혈압 성 망막증 등 각종 질환 위험이 증가한다. 혈압을 낮추기 위해서는 생활방식부터 바뀌어야 한다. '코메디닷컴'이 '프리벤션닷컴'이 전한 혈압 관리를 위해 개선해야 할 생활습관을 소개했다.

1. 심호흡 기법

연구에 따르면, 스트레스와 불안감이 높은 사람은 침착한 사람들에 비해 고혈압이 생길 확률이 높다. 따라서 이런 사람들은 긴장감을 풀어주는 훈련이 필요하다. 요가 등을 통해 심호흡 기법을 배우는 것이 좋다. 호흡법 중 실천하기 쉬운 방법 한 가지가 있다. 우선 입천장과 윗니가 만나는 지점에 혀를 대고 4초 동안 코로 숨을 들이마신다. 그 상태에서 7초 동안 호흡을 멈추고 입으로 8초 동안 숨을 내쉴다. 이때 입천장에 대고 있는 혀의 양쪽으로 공기가 빠져나가면서 휘 소리가 날 것이다. 긴장이 될 때 이와 같은 호흡을 하면 도움이 된다.

2. 휴대폰 볼륨 낮추기

휴대폰 전원을 꺼놓지는 못하더라도 벨소리 볼륨만큼은 낮추는 것이 좋다. 연구에 따르면, 휴대폰 벨소리는 혈압을 7포인트 정도 높이는 것으로 나타났다. 전문가들은 전화벨 소리로 인한 일시적 단절감이 순간적인 불안을 높이기 때문인 것으로 분석하고 있다.

3. 채식 위주 식사

채식 위주의 식사를 하면 혈압 관리에 도움이 된다. 연구에 따르면, 채소 위주의 식사는 혈압을 7포인트 정도 떨어뜨린다. 식물성 식품은 혈압을 높이는 나트륨의 함량이 낮고, 혈압을 낮추는 칼륨의 함량이 높기 때문이다.

4. 저녁 식사 후 걷기

상당수의 사람들이 저녁 식사 후 TV앞에 앉는다. 저녁 활동량이 떨어지는 이유다. 중간 강도의 운동을 규칙적으로 하면 혈압 조절이 수월해진다. 무리한 운동 대신 가볍게 산책을 해도 좋다. 집에서 TV를 꼭 봐야 한다면 제자리 걸음을 하며 시청을 하는 것도 도움이 된다.

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.)