

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

## 잔변, 잔뇨감으로 자꾸만 팬티에 묻어요 치질, 치루, 변비는 항문 청소가 되어야

#1. 타운에 거주하는 70대 손 모 씨는 늘 잔변감에 시달리며 길을 가다가 혹시나 실례를 하거나 않을까 걱정해 외출을 제대로 하지 못했다. 50대 후반부터 항문이 풀린 느낌이 들더니 배변을 해도 시원치가 않았다. 아무리 케겔운동을 해도 별 효과를 보지 못했던 손 씨가 여성용 도화봉을 사용한지 불과 3개월 만에 항문이 조여지는 기적을 맛보며 이제는 당당히 외출을 하게 되었다. 항문 내 독소가 차 있는 상태에서는 케겔 운동이 소용이 없다는 것을 처음 알게 되었다고 고백을 했다. 거꾸로 항문 내 독소가 들어차 있으면 괄약근이 독소로 인해 탄력을 잃어 안에 농루가 생기거나 점점 딱딱해져 굵은 변이 나오거나 변비로 인해 괄약근이 찢어져 피가 나오게 되는 것이다.



▲ 괄약근의 힘이 살아나야 대변의 굵기가 정상적으로 되고 치질, 치루, 변비에서 해방이 된다. 또 잔변감과 잔뇨감이 사라진다. 사진은 항문과 질의 괄약근의 힘을 다시 회복시켜주는 삽입형, 평소 삽입을 하고 다녀도 불편하지 않게 되어 있다.

이렇게 골반이 문제가 되면 서서히 앞쪽으로 가는 기운이 막혀 요실금, 자궁축, 전립선 등에 이상이 생긴다. 앞쪽으로는 소변 독이 함께 작용하여 치골과 서혜부를 중심으로 잔뜩 찌들어 있다. 우리의 몸은 항상 기운이 뒤에서 앞으로 흘러가기 때문에 반드시 뒤쪽 항문과 골반을 먼저 살려주고 앞쪽에 이상이 생긴 부분을 다스려줘야 한다. 이미 자궁축으로 고생하는 분들의 골반 상태를 보면 솔뽕처럼 솟아 기운이 앞쪽으로 흐르지 못해 자궁내가 냉기로 들어차 흑이 생기는 것이다.

### ■ 관절염, 디스크도 함께 발병

일단 골반이 대변독으로 가득 차게 되면 골반과 허벅지가 만나는 고관절이 제대로 작동이 안 돼 무릎과 발끝으로 가는 기운이 막힌다. 흔히 무릎과 발바닥이나 발뒤꿈치, 발가락이 아픈 경우 해당 부위

만 열심히 다스리는 우를 범하는데 반드시 먼저 병의 뿌리인 고관절과 골반을 터치해주어야 한다. 고관절의 독소를 제거하는 데는 최소 7개월에서 1년 반 정도가 소요가 될 만큼 오랜 시간 동안 누적이 되어 있다. 이곳의 독소를 없애주면 노란 발톱 무좀으로 고생하는 분도 놀랍게도 새 발톱이 나오게 된다. 발톱이 노랗다는 것은 뼈가 말라 비틀어져 나중에 중풍을 불러 올 수 있어 평소 고관절과 발톱 관리를 잘 해주어야 한다.

또 위로는 꼬리뼈를 강타해 변비를 불러 오고 요추 4-5번의 뼈가 변독으로 찌들게 만들어 소위 허리디스크를 만들어낸다. 수술을 하지 않고 허리디스크에서 근본적으로 탈출하려면 뼈뿔어진 골반을 먼저 다스려줘야 한다. 뼈를 잘 다스려주면 닳아버린 연골도 재생되는 기적을 맛보기도 한다. 더 나아가 등뼈 1-12번으로 올라가며 기운을 막아 갈비뼈를 솟게 만들어 오장육부에 이상을 가져 온다. 위장질환이나 심장병 등은 반드시 등관을 먼저 잡고 해당 부위를 터치해야 한다. 아울러 경추와 팔꿈치, 팔목, 손가락이상이 있는 분들도 골반과 항문을 먼저 터치해주고 목뒤와 어깨가 만나는 지점을 다스려줘야 한다. 뼈는 다스려줄수록 뼈 세포가 재생이 되어 회복력을 보여준다. 왜냐하면 뼈에 생명이 있기 때문이다.

◆ 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

#2. 발렌시아에 사는 50대 임 모 씨는 요즘 새벽만 되면 색다른 경험을 한다며 희색이 가득하다. 30여년 전 치질 수술을 했던 이 씨는 일 년에 한 두 번 찾아오는 변비로 그동안 고생을 했다. 변비가 오면 동시에 괄약근이 찢어져 피가 나오며 이내 앵두처럼 빨갛게 부어 오르며 서너 달을 뒤뚱뒤뚱 걸어야만 했다. 그랬던 임 씨가 노고단을 사용한 지 한 달도 안 돼 치질 공포에서 벗어났고 이제 사용한 지 1년여가 되자 새벽이면 청춘 때처럼 발기가 되는 모습에 스스로가 놀라는 모습이었다. 게다가 변의 색깔도 노랗게 되고 굵기 또한 딱가래처럼 바뀌었다. 가장 놀라운 것은 매일 배변을 볼 때 10~20분 간 씨름을 해 왔는데 이제는 5~15초면 모든 일을 끝낼 수 있게 된 것이다.

### ■ 골반 누르면 변 냄새가 진동

상기의 두 분처럼 인간의 항문 즉 괄약근은 가장 중요한 부분이다. 이곳이 서서히 풀리기 시작하면 변이 제대로 배출이 되지 못해 이것이 산소와 만나 맹독이 되어 인체 내 뼈를 타고 이동하며 각종 병을 만들어 내는데 그 심각성이 있다.

대개는 많은 사람들이 이것을 인지하지 못하고 있다. 특히 항문 내 독소가 뼈와 장기로 타고 거꾸로 들어간다는 사실을 깨닫지 못하고 있다. 이 맹독은 우선 항문과 골반을 가득 채우는데 대개 60대 이상 된 분들의 골반을 미라클터치로 누르면 변 냄새가 진동을 한다. 또 뼈 상태를 보면 엉치 부분을 중심으로 천골까지 문질러 보면 상당히 울퉁불퉁하다. 흑자는 흑처럼 솟아 있어 골반의 좌, 우 밸런스가 완전히 무너져 있는 분들이 많다.

■ 건강

## 혈당 낮추는 데 도움이 되는 식품 5

당뇨병은 인슐린이 만들어지지 않거나, 기능을 제대로 하지 못해 핏속의 포도당 농도가 높아진 질환을 말한다. 인슐린은 체장에서 분비되는 호르몬으로, 핏속의 포도당을 에너지로 바꾸는 기능을 한다. 포도당이 많은 피는 끈적끈적해 혈관에 문제를 일으켜 심장병, 뇌졸중, 신장병, 망막 및 신경 질환을 유발한다. 당뇨병은 혈중 포도당의 농도가 높아지는 고혈당 때문에 여러 증상 및 징후를 일으키고 소변에서 포도당을 배출하게 된다. 따라서 당뇨병은 혈당을 잘 관리하는 게 기본이므로 먹는 음식이 중요하다. '코메디닷컴'이 '원 그린 플래닛'을 인용해 혈당을 빨리 낮추는 데 좋은 식품 5가지를 소개했다.

### 1. 아몬드

아몬드에는 마그네슘과 섬유질, 단백질이 풍부하다. 다른 견과류에 비해 아몬드에는 몸속에서 '슈퍼 영양소'로 작용하는 마그네슘이 많이 들어있다. 또한 크롬도 풍부해 혈당 수치를 지속적으로 유지시키는 데 도움이 된다.

### 2. 통곡물

통곡물은 밀, 보리, 귀리 따위를 도정하지 않고 겉껍질만 벗긴 상태의 곡물을 말한다. 현미, 테프, 아마란스, 수수 등도 있다. 통곡물에는 단백질, 섬유질, 비타민 B, 항산화제를 비롯한 각종 영양소와 철, 아연, 구리, 마그네슘 등 미네랄이 풍부해 혈당 조절에 도움이 된다.

### 3. 녹색 잎채소

시금치와 케일, 상추, 루콜라, 콜라드 그린 등의 녹색 잎채소는 혈당을 떨어뜨리는 데 좋은 식품이다. 이중에서도 마그네슘이 풍부한 시금치, 케일, 콜라드 그린, 상추 등이 특히 좋다.

### 4. 카카오

카카오 콩은 마그네슘이 가장 많이 든 식품 중 하나다. 또한 섬유질과 철분, 단백질 함량도 높다. 카카오를 하루에 28~57그램 정도 섭취하면 혈당을 낮게 유지할 수 있다.

### 5. 씨앗류

치아, 아마, 해바라기, 호박, 참깨 등의 씨앗들은 영양소의 보고다. 이런 씨앗에는 각종 비타민과 마그네슘, 단백질, 철분 등이 들어있다. 치아 씨앗에는 하루 마그네슘 섭취 권장량의 24%가 들어있다. 또한 치아와 아마 등 씨앗에는 섬유질과 단백질이 풍부해 혈당을 적절하게 유지하는 데 도움이 된다. 씨앗만 먹기 힘들 때에는 각종 음식에 첨가해 먹으면 된다.

“에버그린 프리스쿨 임니다”

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687

GOD IS LOVE 1JOHN4:19

evergreen

PRESCHOOL • KINDERGARTEN

SINCE 2012

www.myevergreenschool.com