

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

왜 나이 들며 발걸음이 작아지고 넘어질까 발뼈와 골반뼈를 다스려 워커를 버렸어요

#1. 타운에 거주하는 80대 고모 씨는 발바닥이 많이 꼬이고 무릎 통증으로 걷기가 힘든 상태였다. 걸음을 걸으려면 자꾸 넘어지려고 하고 걸음걸이 또한 점점 아기 발걸음처럼 작아져 종종걸음을 걸어야만 했다. 삼각형 워커에 의지해서 걷다 보니 편하기는 했지만 점점 어깨는 아파오고 다리는 힘이 빠져 영영 혼자서는 걸을 수 없겠다는 생각이 들어 본 연구소를 찾아왔다. 자세한 몸 상태를 보니 꼬리뼈를 포함한 골반이 솔뚜껑처럼 솟아 있어 다리로 가는 기운이 막혀 있는 상태였다. 매일 하루 1~3시간 동안 침봉형으로 발뼈를 눌러 주고 골반에 스며들어 있는 대변독을 깔판형을 통해 제거해주자 점점 걷는 것이 편해지면서 불과 반 년도 안되어 워커를 버리고 이제는 혼자서도 당당히 걸을 수 있게 됐다.



▲ 작아지는 걸음을 정상적으로 되돌리려면 골반과 발 뼈 속에 찌들어 있는 산화철을 제거해야 한다. 발 뼈가 'ㄱ'자로 꼬인 분의 모습(위쪽). 골반의 독을 제거하는 깔판형(아래쪽)을 엉덩이에 깔고 앉아 흔들어주면 독소가 피부와 대, 소변으로 빠져 나가 에너지가 골반에서 발쪽으로 흘러 발이 점점 살아난다.

#2. 어느 날 자신이 매일 생활하던 집 거실에서 걸려 넘어진 70대 여성이 본 연구소를 찾아왔다. 자세한 발 상태를 보니 발가락이 앞으로 'ㄱ'자 모습으로 휘어져 있었다. 이렇다 보니 점점 걸음이 작아지고 땅을 디딜 때 뒤꿈치부터 닿지 못하고 앞꿈치부터 닿게 되었다. 그래서 길을 가다가도 보드블럭이 조금만 올라와 있어도 앞꿈치가 툭 걸리며 넘어지기 일쑤였다. 한 번 넘어져 어깨를 땅에 부딪혀 이제는 외출조차 자꾸 꺼리게 되었다. 이미 골반이 많이 독소로 인해 막혀 고관절 부위가 고장이 난 상태였다. 미라클터치로 눌러 보니 자지러지게 통증을 호소했다. 매일 하루 1~3시간씩 뼈 속 썩은 산화철을 없애 주니 점점 걸음걸이가 편해지고 이제는 한결 걷는 것이 자신이 있어졌다. 바로 뼈 독소를 제거해 뼈 세포를 재생해 주었기 때문이다.

상기의 분처럼 인간은 왜 나이가 들며 발가락이 꼬이고 걸음걸이가 점점 작아질까. 단도직입적으로 말하면 인체의 가장 크고 근간이 되는 골반에서 다리 쪽으로 기운이 제대로 전달이 되지 않기 때문이다. 엄마의 역할을 하는 골반이 나이가 들며 혈기 즉 전기가 모자라면서 산화철 즉 변독이 배출이 되지 않게 된다. 이렇게 되면 골반이 솟게 되면서 근육이 당겨져 다리로 가는 길이 막혀 자식에 해당하는 발 쪽에서 무좀이 생기고 발 뒤꿈치가 갈라지고 발가락이 꼬여 발바닥에 족저근막염 등이 생겨난다. 한마디로 먹을 것이 떨어진 자식이 엄마한테 “먹을 것 좀 주세요”라

고 울부짖는 형국이다.

■ 무좀 알보다 큰코다쳐

대개들 무좀을 대수롭지 않은 병으로 생각한다. 그래서 방치를 해 놓다가 향후 큰 병을 부르는 단초를 제공한다. 무좀은 피부병이 아니고 단연코 뼈의 병이다. 뼈가 필요한 에너지가 부족해 발톱이 갈라지고 두꺼워져 “나 살려달라” 고 아우성치는 신호이다. 스트로크가 발병한 대부분이 무좀 환자라는 통계가 잘 보여준다. 또한 암이 발병한 사람들의 뼈 상태를 보면 발로 가는 정강이나 발등 그리고 팔등과 손가락 곳곳에서 뼈가 불룩 튀어 오르는 전조 증상을 보여준다. 대개 갑자기 생긴 뼈 혹은 우습게 여기고 지나치는데 반드시 혹은 생겨나면 뼈 속에 독이 차서 더 이상 버티지 못하다가 물렁뼈 형태로 나타나는 것임을 깨달아야 한다.

그러면 어떻게 해야 골반과 발이 좋아질까? 골반의 경우 꼬리뼈가 생명 역할을 한다. 이곳이 다치면 허리를 제대로 쓸 수도 없고 백혈구를 제대로 만들어내지 못

해 백혈병이 생기기도 한다. 문제는 꼬리뼈 바로 밑에 항문이 자리잡고 있는데 항문 내에서 대변이 제대로 배출이 되지 못해 뼈가 병들게 된다. 변비 환자의 경우 향후 대상포진으로까지 병을 키우게 되는데 바로 변의 맹독이 온 몸의 뼈 속으로 찌들어 있게 된다. 바로 이것이 나중에는 암을 일으키는 역할을 한다는 것을 간과해서는 안 된다. 그만큼 항문 관리를 잘해야 되는 이유가 바로 여기에 있는 것이다. 매일 항문 삽입형을 끼게 되면 독이 빠져 나와 일부는 항문이 험하게 되는 경우도 있다. 70대의 경우 70% 이상이 항문의 탄력이 떨어져 항문이 조여지지 않아 삽입형 제품이 자주 빠지게 된다. 처음 한 달간은 좀 불편해도 지속적으로 끼고 있으면 저절로 조여지는 놀라운 경험을 하게 된다. 아울러 골반은 깔판형을 사용해 매일 삼각형 모양의 뼈에서 찢어 있는 변독을 없애야 한다. 이것이 어느 정도 제거가 되면 이때서야 다리와 발로 기운이 살아나게 된다. 추가로 무릎과 발가락, 발등, 발 뒤꿈치를 살살이 침봉형으로 눌러 주면 꼬여 있던 뼈가 펴지면서 걸음이 한결 편해지게 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

모기 물려 가려운 데 바르면 좋은 뜻밖의 것

지난 겨울 캘리포니아에는 어느 해보다도 비가 많이 내렸다. 물이 귀한 땅에 풍족하게 내려준 비야 더할 나위 없이 고맙지만 그럼에도 예년보다 더 걱정되는 것이 있다. 바로 모기이다.

이제 막 4월 초인데 벌써부터 심심치 않게 눈에 띄는 것이 여간 신경 쓰이는 것이 아니다.

그런데 건강잡지 '위민스 헬스' 가 모기 등 벌레 물렸을 때 바르면 좋은 것들을 소개했다. '정말로?' 라는 생각이 저절로 들 정도로 주변에서 쉽게 구할 수 있는 것들이다. 기억해 두면 모기에 물렸을 때 유용할 것이다.

◆ 치약

대부분의 치약에 들어있는 박하 성분은 성이 난 피부를 가라앉히는 효과가 있다. 두뇌는 가려운 감각보다 박하의 '시원한' 느낌을 먼저 받아들이기 때문에 덜 긁게 된다. 치약은 또 피부를 수축하기 때문에 붓기를 가라앉히는 데 도움이 된다.

◆ 우유

물을 약간 섞은 우유 희석액을 얇은 천에 묻혀 벌레 물린 곳을 톡톡 두드린다. 우유 단백질이 가려움증을 가라앉힌다.

◆ 레몬

레몬이나 라임즙은 가려움증을 가라앉히고 세균 감염을 막는다. 다만 햇볕에 노출되는 부위에 즙을 바르는 건 피해야 한다. 햇볕 화상을 가속할 수 있다.

◆ 꿀

다소 끈적이는 걸 견딜 수 있다면 좋은 방법이다. 소염작용이 있고, 가려움을 덜어준다.

◆ 얼음

혈관을 수축시켜 히스타민 물질 분비를 줄여준다. 즉 덜 가렵다. 표면이 넓은 얼음보다 물린 부위에만 댈 수 있는 막대 형태의 얼음이 더 효과적이다.

이밖에도 ●차갑게 식힌 젖은 티백 ●코코넛 오일 ●으깬 바질 잎 ●티 트리 오일 ●라벤더 오일 등도 모기 물린 부위에 바르면 좋다.

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.)