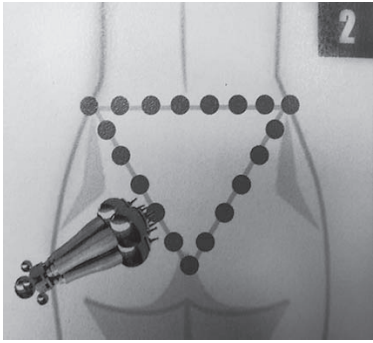


■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

사타구니와 항문이 가려워 혼자서 속앓이 대, 소변 독소를 빼주어 웃음을 찾았어요

#1. 타운에 거주하는 50대 안 모 씨는 매운 음식을 먹으면 늘 항문과 사타구니가 가려워 음식을 가려 먹어야만 했다. 평소 김치찌개와 라면 등을 좋아했지만 식사 후에 오는 가려움증으로 지난 10여 년 간 멀리해야만 했다. 이랬던 안 씨가 항문 삽입형과 골반에 깔판형을 사용한 지 6개월 만에 어느 날부터 매운 것을 먹어도 괄약근에 아무런 증상이 나타나지 않게 된 것이다. 이런 저런 방법을 써 보아도 딱히 답을 찾지 못하던 안 씨가 스스로 "미라클"이라고 말하며 이제는 주위 분들에게도 많이 소개하고 있다고 말했다.



▲ 항문과 사타구니 가려움증은 주위가 발적되어 있다. 압력방과 직장, 대장 내 변독의 기운을 없애주고 앞쪽으로는 소변 독소를 없애줘야 한다. 이것이 누적되면 괄약근의 힘을 약하게 만들어 진변, 잔뇨감으로 고생을 하고 치질, 치루, 변비, 자궁축, 전립선 등으로 고생을 하게 된다. 항문 삽입형과 깔판형, 침봉형으로 해당 부위의 독소를 없애주면 된다.

기고 항문 내 염증이 생겨 치루로 나타나게 된다.

■ 40대 접어들면 잔변감 시작

보통 치질, 치루를 대수롭지 않게 생각하고 사는데 이것은 골반이 독으로 썩어 들어가고 있는 무서운 증거이다. 매일 변을 잘 보는 사람도 30~40%밖에 배변이 이루어지지 않기 때문에 혈기가 줄어드는 40대 이후의 모든 사람들의 항문은 늘 잔변으로 시달리게 된다.

이 맹독은 항문 바로 위 꼬리뼈를 강타해 변비로 이어진다. 변비가 생긴 지 얼마 되지 않은 사람은 항문과 꼬리뼈를 다스리면 금방 탈출이 가능하지만 항문의 맹

#2. 늘 소화가 안 되고 1주일에 두세 번은 변비약을 먹어야 변을 보던 70대 손 모 씨는 트림이 시도 때도 없이 나와 고생을 하고 있었다. 지인의 소개로 항문에 삽입하는 도화봉을 구입해 사용한 지 이틀 만에 검은 변이 무수히 쏟아져 나오는 것을 경험했다. 아울러 명치 부분을 침봉형으로 집중적으로 눌러 주자 어느새 속이 답답한 것이 호전이 되고 트림이 나오는 것도 한결 잦아들게 되었다. 어떻게 이런 일이 일어날 수 있을까? 위장이 열리고 대장, 직장의 흐름이 열려 에너지가 잘 흘러 막힘이 없게 풀려 주었기 때문이다.

인간의 괄약근은 잘 조여져야 한다. 괄약근이 풀릴수록 이 땅을 이별할 날이 점점 가까워지게 된다. 수영장에서 익사한 사람의 항문을 보면 주먹이 들어갈 정도로 열려 있는 것을 보게 된다. 감지 못해 침대 신세를 지며 변을 받아 내는 사람의 경우도 마찬가지다. 장갑을 낀 손이 항문 깊숙이 들어가 변을 손으로 긁어낼 정도로 항문의 힘이 완전히 풀려 있다. 늘 잔변감에 시달리는 사람의 경우도 항문이 저절로 열려 배변을 해도 늘 뭔가 남아 있는 느낌이고 길을 가다가 본인도 모르게 실례를 하게 된다.

■ 변독이 누적되면 괄약근 풀려

그러면 괄약근은 왜 풀리고 치질, 치루, 변비와는 무슨 관계가 있을까.

항문은 평소 잘 조여져야 항문 내 압력방의 힘이 강하게 된다. 압력이 떨어지면 바람 빠진 축구공처럼 축 늘어져 그만큼 힘이 줄어들어 변을 빼낼 때 제대로 작용을 하지 못한다. 이렇게 되면 남은 변이 하루만 지나도 딱딱해지고 겹게 되면서 맹독으로 변한다. 이 맹독이 가득 차게 되면 괄약근이 점점 늘어지고 탄력이 떨어져 치질이 생

독이 장을 타고 직장, 대장까지 거꾸로 들어가 장이 꼬여 있는 분들의 경우는 반드시 아랫배에 들어가 있는 똥배의 기운까지 빼내야 한다. 오랫동안 변비에 시달린 분들의 경우 아랫배에 미라클터치 중형 이상을 올려놓으면 뱃속 흑충이 벌떡벌떡 뛰는 것을 목격한다. 흑충은 한 개가 아니고 뱃속 여러 개가 날뛰는데 뱃속에 미라클터치로 내추럴 코스믹 에너지를 넣어주면 점점 뛰는 것이 줄어들고 설사나 위산과다로 고생하는 분들도 해답을 찾게 된다. 뱃속의 흑충은 마치 낙지 빨판처럼 인체를 앞에서 잡아당겨 등 뒤를 점점 구부러지게 만든다. 등이 막히고 어깨가 구부정해지는 분들의 뱃속을 보면 부글부글 끓고 어떤 분은 아주 딱딱하다. 오랜 시간 동안 누적되어 부패하기 때문에 잘 부서지지 않는다. 잘게 부수어 끊어내야 할 만큼 그 위력이 대단하다. 어떤 분은 일 년 이상 부수어야 할 만큼 지독한 경우도 있다.

항문이 가려운 분은 우선 항문 삽입형으로 압력방의 독소를 없애주고 동시에 깔판형과 침봉형으로 꼬리뼈와 골반 전체에 스며들어 있는 독소를 매일 뽑아 줘야 한다. 사타구니는 침봉형으로 치골과 서혜부 전체를 눌러주면 오랜 소변 독소가 터져 나오면서 점점 가려움증이 사라진다. 무리를 하지 말고 매일 조금씩 빼내어야 심한 명현 현상을 겪지 않는다. 욕심 부리면 몸살을 앓아 조기에 중단할 수 있기 때문이다. 대, 소변의 독소는 심한 냄새를 동반하기도 한다.

◆ 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

노화 방지에 효능이 좋은 음식 5

음식은 건강하게 나이 들어가는 데 있어서 가장 중요한 요소이다.

전문가들은 "다양한 채소와 과일, 단백질이 풍부한 살코기, 불포화 지방과 섬유질이 풍부한 곡물, 저지방 유제품을 많이 먹고, 염분, 당분과 칼로리가 높은 가공 식품을 피하는 게 항노화의 지름길"이라고 말한다. '투데이닷컴'이 노화를 막는 음식 5가지를 소개했다.

1. 블루베리

항산화제의 일종인 안토시아닌 성분이 많이 들어있다. 자연적으로 단맛을 내기 때문에 천연 캔디로 불리는 블루베리는 그냥 먹어도 좋고 요구르트나 샐러드 등에 넣어서 먹어도 영양과 풍미를 더한다. 다양한 베리류에는 블루베리와 비슷한 효능이 있다.

2. 아몬드

견과류에는 비 동물성 단백질이 풍부하게 들어있다. 또 심장 건강에 좋은 지방과 마그네슘, 아연 등도 많이 들어있다. 아몬드와 호두, 피스타치오 등 견과류를 칼로리를 계산하며 먹으면 좋다. 하루 권장 섭취량은 1온스(약 28그램).

3. 연어

단백질이 풍부해 근육을 형성하는 데 좋다. 또 심장과 신경 건강에 좋은 오메가-3 지방산이 풍부하다. 오메가-3는 피부와 모발 건강에도 좋다. 연어를 대신할 수 있는 것으로는 정어리, 홍합, 청어, 송어, 광어 등이 있다.

4. 녹차

항산화제가 풍부한 음료이다. 감미료가 첨가된 음료수 대신에 녹차를 마시면 심장과 혈관 건강에 좋은 플라보놀을 충분히 섭취할 수 있다. 연구에 따르면, 녹차는 하루에 5잔 이상을 마셨을 때 효과가 극대화되는 것으로 나타났다. 단, 너무 뜨겁게 마시지 않아야 한다.

5. 양배추, 브로콜리 등 십자화과 채소

양배추 같은 십자화과 채소에는 항산화제가 풍부하며 꾸준히 섭취했을 때 암 발생 위험을 줄여주는 비타민과 미네랄, 섬유질 등 각종 영양소가 많이 들어있다. 십자화과 채소로는 브로콜리, 콜리플라워, 방울 양배추 등이 있다.

www.myevergreenschool.com

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

“에버그린 프리스쿨 임니다”

GOD IS LOVE 1JOHN4:19

evergreen
PRESCHOOL • KINDERGARTEN

SINCE 2012

714.670.9687