

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

# 늘 뱃속이 꿀렁거리고 딱딱해져 불편 변독을 제거했더니 배변이 좋아졌어요

#1. 타운에 거주하는 50대 이 모 씨는 두 번의 교통사고로 뼈가 뒤를 어지고 허리에 소위 철심을 대고 사는 분이였다. 매일 반복되는 통증에서 벗어나기 위해 왕뜸으로 3개월 간 치료했다가 오히려 염증이 가득 들어차 항생제를 먹지 않으면 안 되는 상황까지 이르렀다. 결국 아랫배가 점점 불러오고 염증이 눈 부위까지 올라가 눈 주위 근육이 딱딱해지게 됐다. 아무리 항생제를 먹어도 그 때 뿐. 이제는 더 이상 약으로도 치유가 되지 않는 상태였다. 그랬던 이 씨가 염증으로부터 회복이 가능했던 것은 무엇 때문일까?



▲ 뱃속이 늘 꿀렁거리고 불편한 분은 장내 썩는 변독을 없애야 한다. 동시에 골반을 다스려주면 뱃속이 편해지고 딱딱했던 아랫배가 부드러워져 영양분을 잘 흡수하게 되어 몸이 전체적으로 건강해진다. 평소 물을 잘 마시지 못하는 분들도 이렇게 하면 물이 잘 흡수된다.

사투를 벌이며 싸우기를 6개월쯤 되자 점점 항문 주위가 원 상태로 돌아오고 딱딱했던 아랫배가 점점 부드러워지게 되었다. 또한 눈 주위 딱딱했던 근육이 부드러운 상태로 돌아오는 기적을 맛보게 되었다. 입안의 악창을 제거하는데도 약 3주가 소요되었는데 2번의 몸살을 겪으면서 싸워 이겨냈다. 목 주위에 나타난 염증과 가려움증에서도 완전히 해방이 되었다.

그러면 어떻게 염증으로부터 해방이 가능한 걸까? 염증은 한마디로 뼈가 주관을 한다. 뼈가 냉해지고 음식, 독기가 가득 차면 감싸고 있는 근육은 열이 넘쳐 뼈와 근육이 교감을 하지 못하게 된다. 그래서 염증을 없애

#2. 날이 갈수록 배가 불러지더니 뱃속이 꿀렁거리려 불편해하던 50대 여성이 본 연구소를 찾아왔다. 많이 먹지도 않는데 배는 점점 나오니 답답할 지경이었다. 어느 날 배변이 시원하게 나오지 않더니 항문 내에서 썩은 냄새가 직장과 대장을 통해 역류해 뱃속에서 부패해 뱃속이 불편하게 된 것이다. 매일 뱃속에서 썩으면서 자신이 먹는 음식의 영양분을 다 빼앗아 먹어 별로 먹지도 않았는데 뱃살이 불어나고 온 몸의 골격이 커지는 기현상을 불러 온 것이다. 이 여성은 변독이 이렇게 무서운 것이라는 것을 처음 알았다고 고백을 했다.

인체는 참으로 신비롭다. 그 중심에는 뼈가 있다. 뼈 속에 생명이 있기 때문이다. 뼈가 망가지면 둘러싸고 있는 근육이 딱딱해지고 마지막에 신경을 건드려 통증을 느끼게 되는 것이다. 흔히 우리는 몸의 어느 부분이 아프면 이곳의 근육과 신경만 열심히 다스리다가 답을 찾지 못해 몇 년 간을 고생을 하다가 찾아오는 분들이 많다. 지압이나 마사지를 받으면 하루, 이틀 정도는 통증으로부터 어느 정도 자유로워지지만 뼈가 솟아 있거나 상한 상태에서는 솟은 뼈가 다시 근육을 딱딱하게 만들어 예전 상태로 돌아오게 되는 것이다.

### ■ 뱃속 부패된 변독이 주범

상기의 이 씨는 염증이 제 때 빠져나가지 못해 항문과 질 쪽과 입으로도 빠져 나오는 형국이였다. 항문과 질은 항상 헐어 있어 소위 항문 주머니를 차야만 하는 상태까지 되었고 목 위로 계속 빠져 나오는 염증으로 인해 입안에도 곳곳에 악창이 생겨 염증이 나오게 되었다.

이 씨는 매일 '죽으면 죽으리라' 는 심정으로 염증과의

려면 근육만 건드려서는 절대 회복이 되지 못한다. 반드시 뼈를 먼저 다스려 주어야 그다음에 근육이 좋아지게 된다. 흔히 방광염으로 고생하는 분들의 경우 약으로 해결을 하려 하지만 일 년에 서너 번 반복되는 우를 범하고 있다. 항문에서 생기는 대변독과 물을 충분히 마시지 않음으로써 생기기 때문에 골반 속 대변독을 없애고 수시로 물을 마셔야 탈출이 가능하다.

이 씨의 경우 매일 깔판형을 엉덩이 부위에 깔고 등판까지 옮겨 가면서 사용을 하고 중형 침봉형을 치골부터 쇄골까지 살살이 터치해 염증의 독을 빼주어 몸을 회복시킨 것이다. 답답했던 가슴 또한 10년 묵은 체증이 풀린 것처럼 뽕 풀리게 되었고 딱딱했던 아랫배의 경우 침봉형을 하루 3시간 이상 매일 눌러가며 독을 빼내었다. 어느 날은 온 몸에서 비린내가 나는 것처럼 악취가 진동을 하는 것을 손수 느낄 정도였다.

현재 이 씨는 다리 끝으로 가는 마비된 신경을 살리기 위해 또 다른 싸움을 하고 있다. 뼈 속 모자라는 전기를 보충해 명태처럼 말라비틀어진 근육을 불러 신경을 살리고 있는 상황이다. 언젠가 두 발로 제대로 걸어 다니는 희망을 써 내려가고 있는 중이다.

뱃속의 변독이 빠지면 평소 아랫배가 딱딱해 변비로 고생하던 분들도 눈 녹듯이 사라져 새로운 인생을 살아갈 수가 있다. 방지하면 할수록 인체는 병들어가게 된다.

### ◆ 미라클터치 뼈과학연구소

- ▶ 폴러턴: (213) 255-1410  
653 W. Commonwealth Ave., Fullerton, CA 92832
- ▶ 엘레이: (213) 675-6877  
3544 W. Olympic Blvd. #212, LA, CA 90019

■ 건강

# 손톱은 둥글게, 발톱은 일자로 깎아야

손톱은 짧게 깎아야 한다. 손을 많이 사용하는 사람이라면 더더욱 그렇다. 손톱이 길면, 다칠 수 있기 때문이다. 그밖에 또 어떤 원칙이 있을까? 영국 일간지 가디언이 손톱, 발톱 제대로 깎는 법을 소개했다.

우선 도구. 손톱이 특별히 두꺼운 경우가 아니라면, 일반적인 손톱깎이를 사용하면 된다. 손톱은 반달 모양으로 둥그렇게 깎을 것. 그러나 발톱은 일자로 깎아야 한다. 자라면서 살로 파고드는 걸 막기 위해서다.

만약 안으로 자라는 발톱을 가지고 있다면, 발톱과 그 밑 살 사이에 틈이 생기도록 양쪽 옆을 살짝 비스듬히 깎을 수도 있다. 그 정도로는 관리가 안 되는 경우라면 의사의 조언을 구하는 것이 좋다.

손톱깎이로 모양을 잡은 다음에는 줄을 이용해 부드럽게 갈아내는 것이 좋다. 아니면 손톱이 너무 뾰족하거나 날카로워서, 자기 손톱에 자기가 다치는 일이 생길 수도 있다.

다음은 타이밍. 손톱이 두꺼운 사람은 목욕을 하고 나서 깎는 것이 방법이다. 손톱이 물에 불어 말랑해졌을 것이기 때문이다. 하지만 잘 부러지는 손톱을 가졌다면, 그렇게 연해졌을 때 깎는 것이 오히려 나쁜 결과를 가져올 수도 있다.

큐티클, 즉 손톱, 발톱 주변의 단단한 각질층은 어떻게 해야 할까? 랩시를 생각해 어느 정도는 다듬어도 괜찮다. 그러나 과하게 뜯어내서는 안 된다. 큐티클이 있어야 손톱, 발톱 밑에 있는 피부가 감염으로부터 안전할 수 있기 때문이다.

다른 피부 조직과 마찬가지로 손톱, 발톱에도 수분이 필요하다. 핸드크림을 손톱에 두텁게 발라주면 좋다. 매니큐어는 어떻게? 색깔을 칠하는 건 괜찮지만, 반드시 휴식기를 가져야 한다. 때로 공기가 통하고 수분이 닿아야 손톱, 발톱이 본연의 색깔을 간직할 수 있다.

## 타운뉴스 업소록

# “리스팅 신청하세요!”

### 타운뉴스 업소록 신청서

Phone: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

업소명(한글): \_\_\_\_\_ 주소: \_\_\_\_\_

(영문): \_\_\_\_\_ City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

업종: \_\_\_\_\_

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.  
- 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.  
- 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



**Tel: 714.530.1367 / Fax: 714.530.6473**  
11501 Brookhurst St. #202., Garden Grove, CA 92840

[townnewsusa.com](http://townnewsusa.com)

