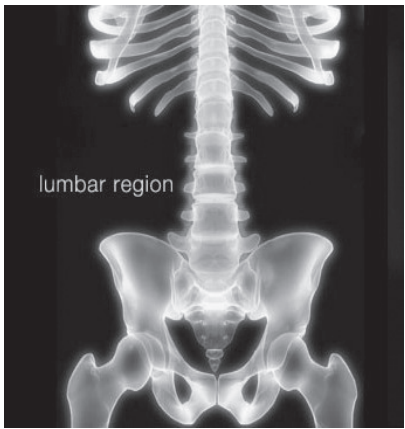


■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

위산역류, 허리통증, 고관절통, 무릎과 발통증은 병의 뿌리인 골반과 항문 속 대변독을 없애줘야

#1. 타운에 거주하는 50대 이 모 씨는 늘 하체가 차갑고 다리가 3~4일 간격으로 저려와 숙면을 취할 수가 없는 분이다. 어린 시절부터 밥도 잘 먹지 못하고 편식이 심한 편으로 자라면서 늘 신경통에 시달리고 최근 4년 전부터는 변비로 고생을 하고 있었다. 자세히 골반의 상태를 보니 솔뚜껑처럼 위로 솟아 꼬리뼈와 천골이 울퉁불퉁하게 드러나 있었다. 또한 등관의 뼈도 위로 드러나 마치 구슬을 일렬로 세워 놓은 것과 같았다. 이렇다 보니 음식을 먹고 난 후 체기로 고생을 하고 평소 위염과 위산과다로 고생을 해야 했다.



▲ 꼬리뼈와 천골이 '솔뚜껑'처럼 솟게 되면 불임과 자궁축, 방광염을 가져오고 항후 허리, 목, 고관절 통증을 불러오고 다리 아래가 점점 저려 온다. 반드시 골반과 항문을 다스려야 치유가 가능하다.

족저근막염, 뒷꿈치 통증을 불러오게 된다.

뼈 속의 대변독은 날이 갈수록 둘러싸고 있는 근육과의 교감을 막아 점점 딱딱하게 만들어 급기야 신경을 건드려 통증을 느끼게 된다. 보통 지압과 마사지를 받아보지만 하루 정도만 시원할 뿐 솟은 뼈가 근육을 다시 딱딱하게 만든다.

■ 워커 버리고 당당히 활보

그러면 골반과 항문을 어떻게 다스려야 할까?

먼저 항문의 괄약근에 삽입형(남성 노고단, 여성 도화봉)을 사용해 잘 조여지도록 해줘야 한다. 보통 괄약근의

근육이 회복되는데 나이별로 다르지만 빠르면 한 달에서 넉 달 이상 소요가 된다. 기저귀를 찰 정도로 항문이 풀려 있는 분도 놀랍도록 항문이 조여진다. 평소 치질, 치루로 고생하는 분들도 기적처럼 낫는 경험을 하게 된다.

아울러 골반 전체에 찌들어 있는 대변독을 없애기 위해 깔판형을 사용하면 삼각형 모양의 골반 곳곳에서 맹독이 빠져 나가게 된다. 연세가 지긋한 분들의 경우 코를 찌를 정도로 맹독이 뿜어져 나오게 된다. 깔판형을 통해 독을 불리는 작업과 함께 반드시 침봉형을 이용해 독을 뽑아 내야 한다. 이렇게 매일 반복 사용해 몇 달을 지속하다 보면 어느 순간 위로 솟았던 골반 뼈가 점점 평평해지는 것을 알 수 있게 된다. 실제로 본 연구소에 들렀던 83세 고 모 씨는 솟았던 꼬리뼈가 제자리를 잡으면서 밀고 다니던 워커를 버리고 이제는 당당히 걸을 수가 있게 되었다. 유튜브에 가서 '뼈 간증'을 치면 동영상으로 볼 수가 있다.

뼈 속의 독소는 하루아침에 빠지는 것이 아니므로 매일 밥 먹듯이 하루 1~2시간 정도 터치를 해주면 독소가 피부를 통해 빨갛게 빠져 나온다. 눈으로 직접 확인이 가능하다. 아울러 대, 소변으로 나오는데 소변으로는 아주 오랜 냄새가 터져 나오고 대변은 시커먼 색깔을 띠 때도 있다. 그만큼 독소가 오래되었다는 증거이다. 이런 독소가 터져 나가면 몸이 새털처럼 날아갈 듯 가벼워진다.

◆ 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

식사 중 물 마시면 소화에 방해된다?

식사 중에 물을 마시면 섭취한 음식을 소화시키는 데 방해가 된다는 말이 있다. 물이 위액을 묽게 만들기 때문에 음식을 제대로 분해할 수 없고, 따라서 영양소도 충분히 흡수하지 못한다는 것이다. 과연 그럴까?

‘워싱턴 포스트’가 전문가들의 의견을 토대로 전한 바에 따르면 소화는 입에서 시작된다. 음식을 씹어 잘게 부수고, 효소가 든 타액을 배출해 부드럽게 만드는 것. 이제 음식은 식도를 타고 위로 내려간다. 거기서 산성을 띤 소화액에 의해 분해된 다음, 다시 소장으로 이동해 담즙, 효소와 결합한다.

이 단계에 이르면, 영양소의 75% 가량이 흡수된 상황. 나머지 영양소를 처리하는 건 대장과 결장의 몫이다. 처음 음식을 먹을 때부터 배설에 이르기까지 소화에는 짧으면 24시간, 길게는 72시간이 소요된다.

이 과정에 물이 방해가 될까? 극단적으로 표현해 위가 물로 가득하다고 해도 소화에는 별다른 영향을 미치지 않는다. 물이 있건 없건 효소 활동은 별 지장을 받지 않기 때문이다.

물은 위장에서 20분이면 흡수되기 때문에 위액의 산도에도 크게 영향을 미치지 않는다. 혹시 물 때문에 잠시 산성이 약해진다고 해도 그건 금방 회복될 것이다. 그게 위가 반응하는 방식이고, 또한 우리 몸이 기능하는 방식이다.

밥을 먹으면서 물을 마시면, 음식물이 위에서 장으로 넘어가는 속도가 늦어진다는 속설도 믿을 건 못 된다. 기본적으로 물은 소화 속도와 상관이 없다. 그리고 소화에 중요한 건 요리의 형태가 아니라 음식의 성분이다. 물을 곁들여 수육을 먹거나, 국물이 많은 곰탕을 먹거나, 소화에는 비슷한 시간이 걸린다는 뜻이다.

음식을 씹고 삼키는 단계를 놓고 보면, 물은 웨방꾼이 아니라 오히려 조력자에 가깝다. 음식을 부드럽게 만들고, 식도를 쉽게 통과하도록 돕기 때문이다. 마찬가지로 이유로 배설 단계에서도 체내 수분이 충분한 편이 유리하다. 물은 변을 부드럽게 만들고, 장을 쉽게 통과하도록 돕는다.

인간의 골반은 왜 제자리에 자리잡지 못하고 위로 솟아 오를까? 뼈는 열기와 전기가 충분할 때 뼈 속에 음기, 냉기, 독기가 자리를 잡지 못한다. 문제는 나이가 들며 전기가 부족해 배변을 할 때 잘 배출을 하지 못하게 되어 맹독으로 바뀌게 된다. 문제는 이 맹독이 꼬리뼈를 타고 허리와 등뼈를 거쳐 경추를 지나 두개골로 올라가 각종 병을 만들어 낸다는 점이다. 이처럼 허리, 어깨, 목통증 이외에 두압으로 생기는 어지럼증, 이명, 비문증, 편두통 등을 잡으려면 반드시 병이 시작된 부위인 골반과 항문을 먼저 다스려줘야 한다.

아래로는 대변독이 고관절과 무릎을 거쳐 발끝까지 이동하며 들어차 곳곳에 통증을 불러오고 불임과 무좀과

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Back Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

센트럴 헬스
AARP
카이저
이지 초이스
스캔
메디케어 파트B
서울/세종/대한
지정병원

각종 보험

PPO
HMO
오바마 케어
직장 보험
상해 보험
학생 보험

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백샤론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)