

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

왜 나이 들면 뼈가 삭고 골골대고 병이 생길까 항문에서 생긴 변독이 뼈에 스며들어 약화시켜

#1. 한 지인의 장모가 최근에 쓰러지셨다는 소식을 들었다. 골반의 뼈가 부서져 더 이상 걸을 수가 없는 상황이었었는데 불과 6개월도 안 되어 이 세상과 이별을 하게 된 것이다. 골반이 부서지게 되면 다시 조합을 할 수 없게 돼 병원에서도 손을 놓게 된다. 결국 발로 걸지 못하게 되어 전기가 골반으로 공급이 되지 않아 새로운 혈액을 만들어내지 못해 자연사할 수밖에 없게 된 것이다.



▲ 항문의 대변독은 맨 먼저 꼬리뼈를 강타한다. 이후 골반이 약화되어 허리, 무릎, 발목 통증을 부르고 등과 두개골로 가는 기운도 막혀 오만 가지의 병을 부르게 된다. 평소 미라클터치로 뽑아주면 예방이 가능하다.

#2. 옛날 연탄으로 구들방을 데우던 시절 중독사로 죽음의 소식을 접한 적이 있다. 또 사약을 먹으면 바로 즉사하는 드라마 장면도 보았을 것이다. 왜 그럴까? 한마디로 사약과 탄소 성분이 괴를 영키게 만들기 때문이다. 이처럼 인간의 뼈 속에 쌓이는 철분 성분도 산화가 되면 뼈를 삭게 만드는 죽음의 재 역할을 하게 된다. 난로에 재가 가득 채워 있으면 아무리 장작을 올려놓고 불을 때어도 쉽게 점화가 되지 않는 이치와 똑같다. 재를 먼저 치운 후 발화를 해야 하듯이 인간도 뼈 속 들어차 있는 산화철을 없애 줘야 뼈가 살아나고 몸이 서서히 회복이 된다.

#3. 중풍이나 파킨슨병으로 고생하는 분들의 발 뼈를 보면 거지발처럼 상태가 좋지 않다. 발가락이 꼬여 걸음 걸이가 어둔하거나 점점 작아지고 또 발톱에 무좀이 덕지덕지 붙어 발뼈가 말라가고 있는 공통점을 갖고 있다. 한마디로 성경에서 말하는 헬기마른자(the paralyzed)가 되어 골수가 말라가고 있는 분들이다. 이들의 뼈를 미라클터치로 두드려보면 텅 빈 소리가 난다. 그래서 빈 뼈를 끌고 다니게 되는 것이다. 바로 뼈 속 청소를 해주지 않아 뼈가 점점 숨을 쉬지 못하고 고사되어가는 것이다. 오늘은 왜 뼈가 깨끗해야 하는지, 어떻게 뼈 청소를 할 수 있는지 알아보자.

■ 철분 약은 산화철에 엉겨 붙어

흔히 골다공증으로 고생하는 분들이 철분 약을 먹어야 되느냐고 물어 온다. 결론부터 말하면 "NO" 이다. 왜냐하면 뼈 속 산화철이 가득 들어차 있는 상황에서 철분 약을 먹으면 오히려 덕지덕지 엉겨 붙는 꼴이 된다. 반드시 비워 낸 후 채워야 함을 깨달아야 한다.

50~80년대 한국에서 시골집 처마 밑에 쭈그리고 잠고 있는 강아지를 본 적이 있을 것이다. 뽕뽕 잘 돌아다니던 강아지가 어느 날 힘이 쭉 빠진 채 3~4일을 먹지도 않

은 채 처마 밑에서 나오지 않다가 이후 언제 그랬냐는 듯이 돌아다니는 모습을 봤을 것이다. 아무 것도 먹지 않고 비워내는 과정을 통해 자연 생약이 나오는 과정을 거쳐야 회복이 되는 것이 생물의 이치인 것이다.

또 예를 든다면 알을 낳던 닭이 더 이상 계란을 만들지 못하는 경우 이것을 폐계란이라 부른다. 항생제를 먹어 속성 계란을 만들어 내다보니 그만큼 닭의 효용가치가 빨리 없어지게 된다. 놀라운 사실은 알을 낳지 못하는 닭을 2주 이상 굶기게 되면 항생제 성분이 쏘

옥 빠지고 먹을 것을 주면 다시 계란을 만들어 낸다는 것이다.

인간의 육신도 마찬가지로 몸을 산화시키는 철 성분을 먼저 없애주어야 한다. 온몸에 찌들어 있는 만큼 그 양도 대단히 많다. 많은 사람들이 육식을 내어 단 며칠 내에 이 모든 것을 빼내려고 하다 심한 명현현상에 걸려 시작한 지 얼마 안 되어 조기 중단을 하는 우를 범한다. 남이 해주기보다는 스스로 미라클터치로 눌러 주고 문질러 주어야 한다. 왜냐하면 뼈는 생기가 돌고 자신이 마음먹은 대로 움직여주기 때문이다.

그러면 산화철은 왜 생기나. 나이가 들며 인체 내 전기가 부족해 독소가 배출이 되지 못하기 때문이다. 독소 중에서 가장 문제가 되는 것이 바로 항문의 대변독이다. 이것이 꼬리뼈 주위를 강타해 온 몸의 뼈로 전기가 되는데 암 환자의 대부분이 꼬리뼈부터 대변독이 찌들어 있는 것을 보게 된다. 암(癌)이라는 글자를 보면 입구(口)라는 글자가 3개가 모여 있는데 바로 꼬리뼈 근처 3개의 뼈가 대변독으로 상해 있는 것을 알 수 있다.

대변독이 온몸의 뼈 속에 전이된 분이 바로 대상포진 환자로 그만큼 회복되기가 쉽지 않고 오래 걸린다. 또 각종 통증과 관절염, 불면증, 이명, 비문증 등으로 고생하는 분들도 뼈 속 산화철을 제거해주면 뼈를 둘러싸고 있는 근육과 신경이 저절로 회복이 되어 고질병에서 해방이 가능하게 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

중노년 건강은 건강한 하체가 기본

중년 이후의 건강은 탄탄한 하체가 기본이다. '코메디닷컴' (komedi.com)에 따르면 대표적인 하체 근력 운동이 바로 스쿼트다.

스쿼트를 하려면 우선 양발을 어깨너비보다 약간 넓게 벌리고 선다. 이 상태에서 발끝이 10도 정도 바깥으로 향하도록 놓는다. 이 자세를 취해야 다리에 충분한 힘이 가해지면서 근육을 효율적으로 활용할 수 있다.

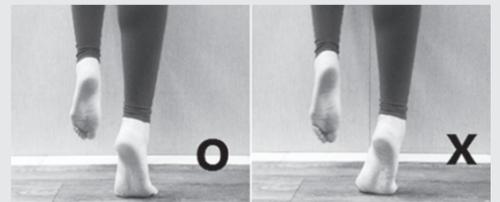
우리 몸은 중년 이후 자연스럽게 근육이 감소한다. 건강한 사람도 예외가 아니다. 젊을 때부터 하체 근육을 길러 놓으면 중노년에 요긴하게 쓸 수 있다.

발과 발목은 울퉁불퉁한 지면에서도 적응하고 다양한 방향으로 신체활동을 하기 위해 유연해야 한다. 발의 안쪽은 유연하고 바깥 부분은 단단해야 하는데, 견실한 종아리 근육이 원천이다. 발이 건강하면 발목의 움직임도 원활해져 부상의 위험을 덜 수 있다.

다리 뒤꿈치 들기는 종아리 근육 강화에 좋다. 먼저 양손을 벽 혹은 의자에 의지하고 선다. 한 다리는 편안히 접어서 들고 몸은 수직으로 세운 후 뒤꿈치를 최대로 들고 내리기를 반복한다. 하루에 10회씩 3세트 반복하면서 꾸준히 늘려가면 된다.

몸에 근육이 없으면 에너지를 쓰는 기능이 떨어진다. 근육은 에너지를 사용하는 기관이기 때문이다. 몸에 남은 에너지가 많으면 지방으로 축적돼 비만의 원인이 된다. 혈당을 저장해 쓰고 남은 포도당이 혈액 속을 떠돌면 당뇨병을 일으킨다.

스쿼트나 종아리 운동은 비용이 들지 않는다. 집에서 TV를 보면서도 할 수 있다.



▲ 종아리 운동 시 뒤꿈치부분이 새끼발가락 쪽으로 치우치지 않도록 뒤꿈치를 수직으로 똑바로 든다.

통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek 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	각종 보험
센트럴 헬스	PPO
AARP	HMO
카이저	오바마 케어
이지 초이스	직장 보험
스캔	상해 보험
메디케어 파트B	학생 보험
서울/세종/대한 지정병원	

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



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

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

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