

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

뱃속이 딱딱해지면서 변비로 고생하더니 소화불량과 알레르기, 생리통까지 생겼어요

#1. 20대 후반의 여성을 둔 부모는 요즘 한 걱정이다. 딸 아이에게 생긴 알레르기로 인해 음식을 제대로 먹을 수가 없기 때문이다. 글루텐이 들어간 음식은 일단 피해야 되고 무슨 음식이 딸에게 어떤 반응을 일으킬지 몰라서 노심초사이다. 몸의 면역력이 많이 약해져 있는 상태로 정밀검사를 통해 그 원인을 찾으려고 하는데 이마저도 금방 해결되지 않아 마음을 졸이고 있는 상황이다.



▲ 단단한 뱃속은 인체의 뼈를 약하게 만들어 면역력의 약화와 더불어 오장육부를 공격해 각종 병을 만들어 낸다.

#2. 뱃속이 단단한 20대 초반의 경우 미라클터치 항공모함을 뱃속에 올려 놓아주자 이내 무릎 뒤와 발뒤꿈치에 통증이 느껴왔다. 그래서 깔판형을 무릎과 뒤꿈치에 놓아주자 통증은 사라지고 편안함을 느끼게 되었다. 또 변비와 생리통에서 해방이 되었다. 오늘은 왜 아랫배가 딱딱해지고 각종 병을 만드는 원인이 되는지, 어떻게 해야 예방이 가능하고, 치유를 할 수 있는지 자세히 알아보자.

인간의 배를 보면 뽕배처럼 나오던지, 아니면 강마른 체구로 뱃속이 단단한 경우로 크게 나누어진다. 뽕배인 사람은 뭘 먹어도 또 배가 고픈 증상을 느껴 자꾸만 입에 털어 넣는 부작용으로 인해 배는 점점 불러만 가게 된다. 이런 분은 나중에 몸의 골격 자체가 커져 몸이 비대해지고 둘러싸고 있는 근육이 아주 힘이 없이 늘어지던지 아니면 딱딱하게 변해간다. 그래서 비만으로 인한 성인병으로 커지게 된다.

이에 반해 강마른 체구의 분들은 아랫배가 단단하다. 상대적으로 장의 흐름이 막혀 많은 분들이 변비로 고생을 한다. 음식을 먹으면 모든 영양분을 뱃속의 딱딱한 장내세균이 먹어 치워 실제로 영양분이 장과 뼈로 스며들지 못하게 된다. 그래서 마른 당뇨가 찾아오기도 한다.

■ 항문 변독이 뱃속으로 역류

그러면 대장이 막히는 이유는 무엇 때문일까? 아랫배가 단단한 사람에게 미라클터치를 올려 놓으면 강한 에너지가 장의 흐름을 열어주면서 마치 구렁이가 꿈틀대듯이 장이 뒤틀린다. 그러면 어떤 사람은 가스를 방출한다. 또 어떤 분은 연거푸 “꺼억” 소리를 내며 트림을 하게 된다.

장 속에는 수많은 미생물이 살아간다. 그 중에는 유익균도 있고 장내세균이라는 나쁜 균도 있다. 둘 다 우리 몸에는 필요하다. 하지만 장내세균은 오래되면 될수록 썩

어 각종 가스를 만들어 이것이 뇌를 치기도 하고 장을 공격을 하게 된다. 간장을 치면 얼굴이 핑색으로 바뀌는 황달이 찾아오고 간경화로 인해 얼굴이 초콜릿 빛으로 변하게 된다. 또 체장을 치면 인슐린 분비를 막아 당뇨병을 가져온다.

인간은 매일 배변을 한다. 문제는 배변 후 항문 내 압력방에 남은 변이 문제가 된다. 밖에서 들어온 산소와 만나 썩게 되면 이것이 맹독을 일으키면서 직장과 대장으로 기체 형태로 역류해 들어간다. 바로 이때부터 장의 흐름이 막히고 이것이 오래 정체되어 있으면 직장과 대장에 구멍을 내어 소위 말하는 용종(폴립)을 만들어내는 것이다. 아무리 2~3년 만에 용종을 떼어내도 또 생기는 이유는 매일 배변 후 항문에 남은 변은 또 생기고 이것이 썩어 뱃속으로 들어가기 때문이다. 미라클터치 항문 삽입형(남성 노고단, 여성 도화봉)을 쓰면 독소가 추가적으로 뱃속으로 공급되는 것을 막아준다. 이미 뱃속으로 들어간 변의 맹독은 허리벨트형과 침봉형, 깔판형을 병행해서 뽑아주면 된다.

■ 독소 뽑아주면 불임도 해방

뱃속의 독소는 개인별로 편차가 있지만 석 달에서 반년 정도면 어느 정도 배가 훌쩍해질 정도로 빠져 나간다. 20~30년 변비나 뱃속의 딱딱함으로 고생하는 분은 1년 이상 소요되는 분도 있다. 어떤 분은 가래와 거품이 입으로 터져 나오는 분도 있다. 위산 역류로 고생하던 분은 특히 시체 썩은 냄새가 입 밖으로 나오기도 한다.

이렇게 뱃속이 편해지면 딱딱했던 등줄기가 펴지게 된다. 또 뱃속의 독소가 빠지면 변비와 설사가 사라지고 변이 굵어지고 색깔이 노란색으로 바뀌게 된다. 아울러 사타구니의 냉기도 동시에 사라져 임신 착상이 잘되고 무릎과 다리로 가는 기운도 열려 하체의 통증 완화에도 크게 도움이 된다. 또 인체 면역력이 확연하게 살아나 병과 잘 싸워 이겨낼 수 있게 되고 알레르기에서 탈출할 수 있게 된다.

- ◆ 미라클터치 뼈과학연구소
- ▶ 플러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave., Fullerton, CA 92832
- ▶ 엘에이: (213) 675-6877
3544 W. Olympic Blvd. #212, LA, CA 90019

■ 건강

운동, 대장암 예방 얼마나 해야 할까

대장암 환자가 급격히 늘고 있다. 지난해 한국에서는 전체 암환자 가운데 대장암 환자가 위암 환자수를 넘어 1위를 기록했다. 고열량, 고지방 음식 섭취가 늘어난 것이 원인으로 지목됐다.

대장암 예방을 위해서는 규칙적인 운동 등으로 신체활동을 늘리는 것이 중요하다. 또한 섬유소가 많은 채소와 과일, 갑갑을 충분히 섭취하고, 붉은 고기(소고기, 돼지고기 등)를 너무 많이 먹지 않도록 한다. 그렇다면 암 예방을 위해 운동은 어느 정도 하는 게 좋을까?

세계보건기구(WHO)에 따르면 신체활동을 하지 않는 것은 암 발병의 위험인자로 알려져 있다. 신체활동이 활발한 사람은 비활동적인 사람에 비해 암 발병률이 낮다는 연구결과가 많다. 특히 대장암(직장암), 유방암은 신체활동과의 연관성이 확실하며 강도에 따라 운동시간을 달리 권고하고 있다.

중·고강도의 신체활동이 각종 암 예방효과가 있으며, 특히 대장암(직장암), 유방암, 폐암의 예방에 운동이 큰 도움이 된다. 대장암의 경우 하루 1시간 이상의 신체활동을 통해 43% 정도의 발병 위험을 줄일 수 있는 것으로 나타났다. 대장암 가운데 항문과 가까운 직장암 예방효과가 크다.

대장암(직장암), 전립선암, 폐암, 자궁내막암 등을 예방하기 위해서는 요가, 집안 일(청소, 세탁, 요리 등), 걷기 등의 저강도 신체활동 보다는 자전거타기, 헬스클럽 운동, 조깅, 등산 등의 중강도, 에어로빅, 축구, 스쿼시, 테니스, 수영 등의 고강도의 신체활동이 더 효과가 큰 것으로 알려져 있다. 하지만 무리한 운동은 득보다 해가 될 수 있으므로, 본인의 건강상태에 맞춰 운동강도와 시간을 정해 서서히 늘려가는 것이 중요하다.

대장암은 초기에 발견하면 치료 성적이 매우 좋다. 또한 검진을 통해 선종 단계에서 용종을 발견해 대장 내시경으로 제거하면 대장암 발생 자체를 예방할 수 있다.

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

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



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.)