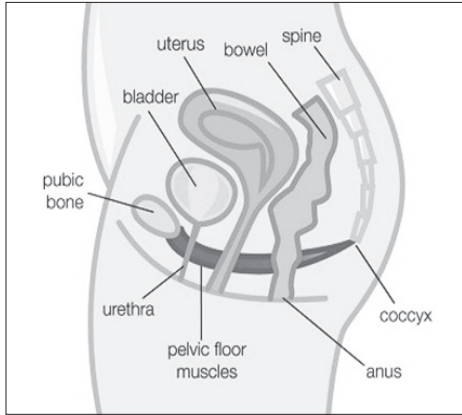


■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

# 어느 날부터 대, 소변 조절이 되지 않더니 관절염과 기억력 감퇴가 함께 찾아 왔어요

#1. 어느 날부터 소변을 보는 데 대변이 동시에 새어 나오는 증세로 70대 후반의 여성이 찾아왔다. 하루 5번 이상 변을 보고 설사를 동반하고 있었다. 또 걸음걸이가 점점 작아지고 몸의 중심이 잡히지 않아 소위 말하는 저승걸음을 걷고 있었다. 급기야 기억력이 확 감퇴가 되면서 틀니를 한 번 닦지 않고 침이 고일 때마다 무의식 상태에서 계속 갈아 끼워야만 했다. 최근 6개월 사이에 체중이 20파운드 가 줄어들 만큼 중병으로 커지게 된 것이다. 뼈 상태를 보니 골반은 솔뚜껍처럼 솟아 있었고 등뼈는 구슬을 일렬종대로 세워 놓은 것처럼 울퉁불퉁 솟아 있었다. 항문과 질의 근육이 완전히 풀려 대, 소변이 조절이 되지 않으니 골반에 변독과 소변 독이 짝 차 있었다. 발 뼈를 보니 곳곳에 관절염으로 인해 뼈가 고사되고 있었다. 걸어 다녀도 에너지가 골반을 거쳐 심장 쪽으로 치고 올라가지 못해 두개골에 공급되어야 할 에너지가 부족해 치매 초기 단계로 접어들게 된 것이다.



▲ 항문이 풀릴 때가 되면 걸음걸이도 작아지고 각종 질병이 동시다발적으로 나타난다. 평소 변독과 뼈에 스며든 산화철을 없애면 보무도당당하게 걸을 수 있게 된다.

굵기도 굵어지고 변비로 고생하던 분들도 해방이 되는 기적을 맛보게 된다. 당연히 변실금으로 고생하던 분들도 더 이상 팬티에 변이 묻지 않게 된다.

### ■ 변독이 뼈 속 스며들어 발병

자 다시 원점으로 돌아가 보자. 상기의 여성처럼 항문이 풀리면서 인간은 각종 병이 생긴다. 가장 먼저 골반 뼈에 이상이 생긴다. 항문의 변독이 꼬리뼈를 통해 골반 전체에 스며들면서 뼈가 약해져 골다공증을 불러오고 영치와 고관절,

좌골신경통을 가져온다. 독소는 여기에 그치지 않고 허리뼈와 등뼈를 거쳐 목뼈까지 그 영역을 넓히게 된다. 그래서 이때부터 오장육부가 고장이 난다. 왜냐하면 등뼈가 막히면서 둘러싸고 있는 근육과 신경 또한 막히게 되어 에너지가 뒤에서 앞으로 흐르지 못해 오장육부 중에서 가장 약한 부분에서 탈이 나게 된다. 여성의 경우 유방(가슴)에 이상 생기는 것도 마찬가지이다. 다들 유방 자체의 문제로 생각을 하는데 사실은 유방 밑 갈비뼈를 미라클터치로 문질러보면 뼈가 많이 상해 있는 것을 금방 알 수 있다.

또 변독은 뱃속으로 들어가 직장과 대장 내 폴립(용종)을 만들어낸다. 2~3년 전에 떼어냈는데 또 생기는 것이 바로 변독 때문이다. 이 변독은 뱃속에서 계속 썩으면서 가스를 만들어 장기를 치고 나중에는 뇌까지 치고 올라가기 때문에 반드시 다스려줘야 한다.

상기의 여성이 점점 걸음걸이가 어둔해지는 것도 그 뿌리는 항문과 변독이다. 앞서 말한 것처럼 골반이 약해지면서 고관절에 끼인 골석으로 발끝으로 가는 기운이 막혀 발가락이 꼬여 걸음이 점점 작아지는 것이다.

예전처럼 걷지 않고 집안에서 각종 전자매체와 살아가는 현대인으로서 예전보다 치매환자가 늘어날 수밖에 없는 환경에 산다. 평소 미라클터치로 머리-골반-발의 순서로 뼈를 다스려주고 물을 충분히 마셔주고 햇빛을 벗삼아 걸어주면 난치, 고질병으로부터 회복할 수 있게 되고 예방이 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

배변이 조절이 되지 않는다는 것은 매우 심각한 상황이다. 예로부터 괄약근을 조여 주는 케겔운동을 열심히 하라고 하지만 항문은 안쪽 압력방에 팽독이 끼어 있으면 근육의 탄력이 확연하게 떨어져 두개골에서 아무리 명령을 내려도 따로 놀게 된다. 가장 대표적인 환자가 바로 치질, 치루 환자이다. 항문 내 독소가 괄약근의 탄력을 떨어뜨려 딱딱하게 하거나 늘어지게 해서 배변을 조절할 수 없게 만드는 것이다. 그리고 변비가 생기거나 변이 너무 굵고 딱딱하게 나오면 괄약근이 이미 딱딱해져 있어 찢어지면서 피를 동반한 변이 나오게 될 수밖에 없게 되는 것이다. 치질, 치루는 절대 수술할 필요가 없는 병이다. 미라클터치 삽입형으로 괄약근에 넣으면 저절로 에너지가 파괴된 원리로 항문 내 압력방에 넣어줘 안에서 썩고 있던 기체 형태의 독소가 밖으로 밀려나간다. 그래서 보통 2주 후가 되면 치질, 치루에서 저절로 해방이 된다. 대략 60대 중반이 넘은 분들의 경우 삽입형을 끼고 걸어 다니면 반쯤 빠지던지 아예 전체가 빠져 길바닥에 떨어지는 분들이 많다. 그만큼 항문의 괄약근이 풀려 있고 항문 내 독소가 가득 차 있다는 증거이다. 매일 24시간 항문에 끼어주면 1~3달이 되면 빠지지 않게 된다. 이렇게 되면 괄약근이 잘 조여져 변의

■ 건강

# 근력 운동, 유산소 운동 병행해야 효과 상승

어떤 운동이든 무리하면 오히려 건강을 해칠 수 있다. 유산소 운동이 심폐 기능에 좋다고 갑자기 강도를 높이면 심장에 부담이 된다.

매일 조금씩 달리는 시간과 속도를 높이면 서꾸준히 해야 한다. '코메디닷컴'에 따르면 유산소, 무산소 등을 구분해 한 분야의 운동만 하지 말고 골고루 하는 게 중요하다.

유산소 운동은 걷기, 달리기, 등산, 수영 등이다. 이런 운동으로 심폐기능을 좋게 하고, 고혈압 당뇨병 등 각종 성인병 발병률과 사망률을 낮추기 위해서는 최소 주 3회 이상 규칙적으로 해야 한다.

걷기는 나이에 상관없이 누구나 쉽게 할 수 있다. 부상 가능성이 적고 규칙적인 열량 소비로 심혈관 질환 위험을 줄일 수 있다. 하지만 운동 강도가 낮고 심폐지구력을 올리는 데 필요한 심박수에 도달하는 데는 한계가 있다. 달리는 심폐지구력 향상에 좋고 척추와 근육까지 단련할 수 있지만 부상 위험이 있고 발목, 무릎 등의 관절 손상 우려도 있다.

근력운동은 유산소운동을 같이 해줘야 운동 효과가 더 좋게 나타날 수 있다. 유산소운동을 하지 않을 경우 심폐 기능이 정체돼 운동 효과도 절반에 그칠 수 있기 때문이다.

유산소 운동은 일주일에 3~5회 정도, 천천히 운동시간을 늘려서 30~50분 정도 하는 것이 알맞다. 심장병, 관절 이상 등 건강 문제를 가진 사람은 의사와 상담한 후에 실시해야 한다. 특히 50세 이후 중노년은 지나친 운동을 자제하는 게 좋다.

관절이 안 좋다고 유산소 운동을 피해서는 안 된다. 수영, 수중걷기가 권장된다. 물 속에서 몸을 움직이면 관절의 고통을 줄이고 안전하게 근육을 키울 수 있다. 물 속의 부력이 몸을 뜨게 해 다리와 다른 관절에 주는 체중 부담이 줄어 통증을 덜 느끼면서 운동 효과를 낼 수 있다.

www.isemusa.com

# 세금보고 미국 전 지역 서비스

## PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)  
공인세무사 (E.A.)  
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030  
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621  
\*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다  
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com