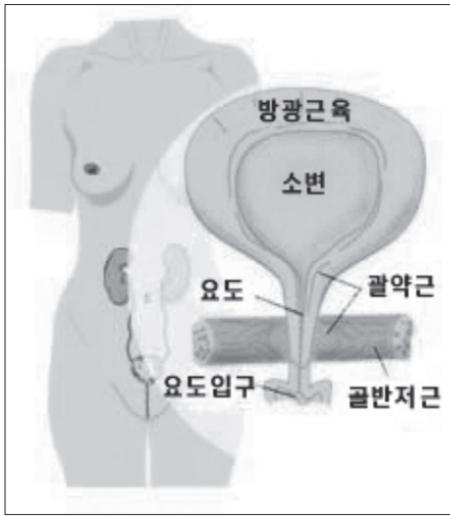


■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

요실금 수술 후에도 줄줄 새던 소변이 항문과 질 삽입형 통해 8개월 만에 해방

#1. 소변이 잘 조절되지 않아 요실금 수술까지 받았던 70대 여성이 괄약근을 조여주는 노고단과 도화봉을 사용하니 8개월 만에 더 이상 소변이 새지 않는 기적을 맛보게 되었다. 지난해 4월 말부터 사용을 했는데 3개월, 6개월이 지나도 별 차도가 없자 전화를 통해 불만을 표시했던 분이였다. 이미 수술까지 받아 다른 사람보다 더 근육이 회복되는데 더딘 진행을 보이고 있던 상황이었다. 또 나이도 어느 정도 되어 특히 치골과 미골(꼬리뼈)이 그다지 좋지 않은 상태여서 골반바닥근육(pelvic floor muscles)도 많이 풀려 있는 상태였다. 어쨌든 수술까지 받아도 조절이 되지 않던 요실금이 좋아질 수 있었던 까닭은 무엇일까 자세히 알아보자.



▲ 항문과 질의 내, 외부 근육을 조여 주려면 내부 독소를 없애주고 뼈를 다스려주면 괄약근의 힘이 되살아나 요실금, 변실금으로부터 해방된다.

점점 느슨하게 하거나 딱딱하게 하고 심지어 구멍을 내게 된다. 그래서 생기는 것이 치질과 치루이다. 보통 치질과 치루가 생기면 수술을 감행하지만 어떤 분은 3, 4번 재수술을 받는 분들도 있다. 보통 항문삽입형을 사용하면 2주에서 한 달 정도면 치질, 치루는 자연치유가 된다.

문제는 항문에서 썩은 냄새가 괄약근만을 고장 내는 것이 아니라 이 독소가 기체 형태로 뱃속으로 역류해 들어간다는 사실이다. 그래서 직장과 대장에 가득 들어차면 이것이 계속 자체 부패해 직장 대장의 창자에 구멍을 내게 된다. 2~3년마다 직장, 대장 내시경을 받는 분들이 용종(폴립)을 떼어 내지만 또 생기는 이유는 바로 항문 내 압력방이 썩기 때문이다.

■ 항문이 먼저 잘 조여져야

사람들은 요실금이 생기거나 자궁내막에 염증이 발생하고 질 건조증, 냉증이 있으면 해당 부위만을 다스리려고 한다. 인체는 에너지가 항상 뒤에서 앞으로 흐르기 때문에 질쪽이 좋아지려면 먼저 항문의 괄약근이 잘 조여져야 한다. 그래야 골반의 기운이 뒤에서 앞쪽까지 잘 전달이 되어 질의 괄약근의 탄력이 회복되는 것이다. 평소 소변의 힘이 없거나 방광염으로 자주 고생하고 물을 잘 마시지 않는 분은 다른 사람보다 요실금이나 자궁축, 생리통 등이 더 발생할 확률이 높아진다. 놀랍게도 항문과 질 내부 그리고 사타구니와 뱃속의 냉기를 미라클터치 침봉형과 깔판형, 허리벨트형, 펜타곤형을 동원해 몰아내면 이러한 증세에서 손쉽게 해방이 가능하다. 즉 아궁이를 따뜻하게 데워 주는 것이 무엇보다 우선이다. 항문과 질에는 내부 근육과 외부 근육이 있는데 삽입형은 내부 근육의 탄력 회복을 도와주고 침봉형은 외부 근육의 탄력을 찾아주는데 도움을 준다.

◆ 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

참으로 나이가 들며 어느 날부터 대, 소변이 조절이 되지 않으면 얼마나 황당할까. 한 번 새던 것이 자주 자신도 모르게 새어 나오면 이제는 아예 외출을 꺼리고 사람을 만나는 것조차 멀리하게 되어 외톨이 신세로 살 수밖에 없다. 그렇다고 주위 분들에게 쉽게 말을 할 형편도 못되고 병원을 찾아봐도 상기의 여성처럼 뾰족한 답을 찾을 수가 없으니 더욱 답답할 지경이다.

대부분 남, 녀를 불분하고 대, 소변이 조절이 되지 않는 분은 골반의 뼈 상태가 좋지 않다. 특히 꼬리뼈 주위가 울퉁불퉁 솟아 있어 미라클터치 침봉형으로 문질러 보면 털경만다. 즉 꼬리뼈가 상하다 보니 이내 골반 전체에 독소가 가득 들어차 이후 에너지가 뒤에서 앞으로 흐르지 못해 이번에는 앞쪽 치골까지 상하게 된다. 앞쪽은 소변 독소 즉 암모니아가 제대로 배출이 되지 않아 병들게 되어 이중고를 겪게 된다.

보통 대, 소변 조절이 힘든 분의 경우 미라클터치 침봉형을 끼면 쉽게 빠진다. 그만큼 괄약근이 많이 풀려 있다는 방증이다. 또 독소가 많은 분의 경우 항문과 질 주위가 독소가 터져 나오면서 많이 가렵거나 심한 경우는 허는 분들도 있다. 하루 이를 허는 분이 있는가 하면 아주 독이 강한 분은 석 달 간 허는 분도 있을 정도이다. 이 독소를 몸 속 특히 대, 소변이 나오는 곳에 가득 담고 사니 괄약근이 참다 못해 점점 늘어질 수밖에 없는 것이다.

인간은 배변 후 항문 내에 남은 잔변이 밖에서 들어온 산소와 만나 맹독을 만들어 이것이 항문의 괄약근을

■ 건강

식중독 예방, 완화에 좋은 식품

날이 더워지면서 식중독 위험이 커졌다. 미국에선 매년 6명 중 한 명꼴로 식중독에 걸리며, 이 가운데 3천여 명이 사망한다.

식중독이란 병원균을 비롯해 미생물 독소, 화학 물질 및 기타 독성 물질에 오염된 음식을 먹은 뒤 발생하는 질병을 말한다. 음식물에 들어간 미생물이 뱃속에는 독소 등에 의해 발생하는데, 살모넬라균이나 포도상구균에 의한 식중독이 대표적이다.

식중독을 예방하려면 ●손을 깨끗이 씻고 ●음식을 되도록 끓여서 먹고 ●익히지 않은 생선, 조개 등의 섭취에 주의하고 ●교차 오염을 막기 위해 칼과 도마를 구분하여 사용하는 등 조리 과정에 위생을 준수하고 ●음식을 냉장 또는 냉동 상태로 보관하는 등의 조치가 필요하다.

‘코메디닷컴’ 이식중독 예방이나 증세 완화에 도움이 되는 음식을 소개했다.

1.매실

식중독 증상이 있을 때 매실 농축액이나 매실차를 마시면 증세를 완화시키는데 도움이 된다. 매실에 들어있는 피크르산이라는 성분이 독성 물질을 분해해 식중독을 누그러뜨리는데 도움을 준다.

2. 들깨잎

들깨잎의 특유한 향이 방부제 역할을 해 식중독을 막는데 도움이 된다. 상하기 쉬운 음식을 만들 때 들깨잎을 많이 넣으면, 독물이 몸에 들어와 복통, 구토, 설사를 일으키는 것을 막을 수 있다. 음식을 잘못 먹어 미약한 식중독 증세를 보일 때 들깨잎을 진하게 우려내 먹어도 효과가 있다.

3.생강

생강에는 인체에 유해한 세균을 없애는 성분이 있다. 특히 해산물에 들어 있는 비브리오팀을 없애는 데 효과적이다. 그러므로 해산물을 먹을 때 얇게 저민 생강을 먹으면 맛과 향은 물론 식중독 예방 효과도 얻을 수 있다.

4. 녹차

항균, 항염증 효능이 있어 녹차를 진하게 달여 마시면 이질, 장티푸스균, 포도상구균, 살모넬라균, 장염비브리오균을 소멸시키는 데 도움이 된다. 특히 화나 초밥과 같은 날 음식을 먹을 때 녹차를 함께 마시면 좋다.

5. 팔가루

식중독이 있을 때는 음식물의 독성을 빨리 배출해야 한다. 팔은 이노 작용이 뛰어나 인체의 불필요한 수분을 체외로 배출시킨다. 음식을 잘못 먹었을 때 팔가루나 팔물을 적당히 먹으면 독성을 배출시켜 식중독 증상을 완화하는데 도움이 된다.

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
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



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)