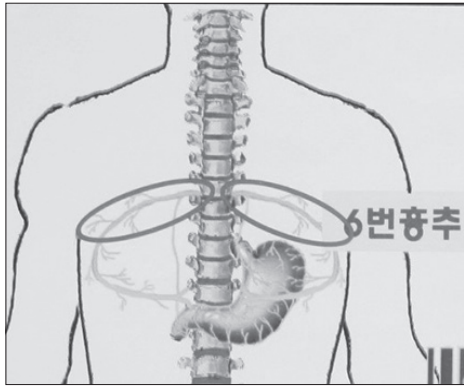


■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

위산이 역류 되면서 물도 잘 못 마셔요 등뼈 6, 7번 주위 독소 없애주면 OK

#1. 위산역류로 고생하는 60대 중반이 여성이 찾아왔다. 이것 저것 다 치료를 받아왔지만 별 차도가 없고 오히려 신경안정제를 처방해주어 몸이 더 축축해지는 증세까지 겹쳤다고 말했다. 목은 늘 산이 올라와 조이는 느낌이 있고 때로는 따끔거리 목도리를 해야만 했다. 아울러 발바닥이 딱딱해져 걷기가 불편해져가고 있다고 말했다. 또 몇 년 전부터는 변이 자신도 모르게 새어 나와 실례를 하기도 했다고 털어 놓았다. 변비는 없는데 변이 시원하게 나오지 못하고 늘 잔변이 있는 느낌이 있어 물로 닦아야만 했다. 나처럼 이런 사람도 미라클터치로 좋아질 수 있는지 물어보았다. 오늘은 어떻게 해야 오래된 위산역류에서 해방이 가능한지 알아보자.



▲ 위산이 역류되어 목까지 올라오는 분은 반드시 등뼈 6, 7번과 골반, 항문의 독소를 동시에 없애줘야 한다.

로 인해 막힌다. 즉 매일 배변 후 남아 있는 변이 산화작용으로 인해 썩어 이 독소가 꼬리뼈를 타고 골반 전체를 약화시킨다. 이후 이 독소가 허리와 등뼈를 타고 위로 올라가 특별히 등뼈 6, 7번 주위를 막게 된다. 흔히 체했을 때 등을 두드려주는 이유는 바로 등뼈에서 에너지를 만들어 앞으로 흘러가게 하는 이치인 것이다.

이처럼 위산이 역류해 올라가면 산화철이 앞쪽 가슴뼈 전체에 스며든다. 그래서 뼈가 점점 '새가슴' 처럼 위로 솟게 되고 숨쉬기가 점점 힘들어지고 어떤 분은 산독이 목구멍까지 침투해 늘 따끔거리고 목이 조여 오는 느낌을 받게 되는 것이다. 이렇게 되면 잠을 제대로 잘 수 없게 되어 1시간마다 깨게 되어 불면증으로 시달리게 된다. 병원을 찾아 정밀진단을 받아도 딱히 답을 찾지 못하고 정신적인 문제로 간주를 해서 신경안정제를 처방해주는 우를 범하게 되는 것이다.

그럼 어떻게 해야 보다 빨리 위산역류에서 해방될 수 있는지 알아보자.

앞서 말했듯이 뿌리가 항문의 독소인 만큼 항문삽입형을 통해 매일 독소를 밀어내고 동시에 침봉형과 깔판형을 통해 골반의 독소를 불리고 뽑아내야 한다. 매일 지속적으로 터치해주면 독소가 피부와 대, 소변으로 빠져 나온다. 이렇게 뿌리를 먼저 다스려주고 점점 위로 올라가면서 요추와 흉추 전체를 다스려 준다. 위산역류가 심한 분은 위산이 앞쪽 가슴뼈를 채운 후에는 뒤쪽 견갑골까지 스며드는 만큼 양쪽 날갯죽지를 다스려줘야 한다.

매일 하루 1~3시간씩 골반과 등뼈를 다스려주면 보통 석 달쯤이면 등뼈의 독소가 어느 정도 빠져 나가 서서히 에너지가 뒤에서 앞으로 흘러 들어가는 것을 느끼게 된다. 그러면 자주 체하거나 심한 위산역류로 고생하던 분도 어느새 좋아져 어떤 음식을 먹어도 소화할 수 있게 되는 기적을 맛볼 수가 있게 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

위장병을 갖고 있는 분들을 보면 물을 잘 마시지 못한다. 물을 마시면 위장에서 탈락 걸려 아래로 내려가지 않고 부글부글 끓기 때문이다. 그래서 더욱 물을 잘 마시지 않게 되고 밥을 먹을 때도 물을 멀리하게 된다. 또 물을 마시면 뼈로 흡수되지 않기 때문에 장에서 직접 소변으로 배출된다. 그래서 화장실을 자주 가는 것이 귀찮아서 물을 마시기를 꺼려하게 되는 것이다.

누구나 건강하려면 가장 먼저 필요한 것이 바로 물이다. 물이 부족하면 뼈는 마르게 되어 있다. 뼈가 마르면 딱딱해져 점점 뼈의 기능이 약화되어 간다. 그래서 둘러싸고 있는 근육과 신경선을 막아 오만 가지의 병을 불러오게 되는 것이다. 뼈의 70%가 물로 채워져 있어야 인간이 건강하게 되어 있다. 갓 태어난 아이가 체중의 70% 이상이 물인 반면 노화가 되어 죽을 때쯤이 되면 물이 체중의 50% 아래로 떨어지게 된다.

물은 뼈 상태가 좋아야 흡수가 잘 된다. 상기의 여성처럼 위장병을 갖고 있는 분은 등뼈와 골반이 좋지 않은 상태이다. 그래서 뼈가 제대로 작동이 되지 않아 에너지가 생기기 않게 되는 것이다. 인체는 에너지가 등 뒤에서 앞으로 흘러가게 창조주가 만들어 놓았다. 그래서 등뼈가 상하면 앞으로 에너지가 흐르지 못해 위장병이 찾아오는 것이다.

■ 변독이 등뼈 6, 7번 막아 발병
그러면 등뼈는 왜 막힐까. 바로 골반과 항문의 독소

■ 건강

시너지 효과를 일으키는 음식 조합

음식 섭취를 통해 건강 효과를 극대화하려면 좋은 식품들을 함께 먹는 게 좋다. 어떤 음식을 동시에 먹느냐에 따라 지방을 줄이는 것뿐만 아니라 신진대사 증강에 영향을 미치기 때문이다. '치트시트닷컴'이 같이 먹으면 건강에 시너지 효과를 일으키는 음식 조합을 소개했다.

1. 소고기+브로콜리
비타민 C는 철분 흡수를 증가시키는 데 도움이 된다. 철분이 많이 함유된 소고기 같은 음식을 먹을 때 비타민 C를 같이 먹으면 좋은 이유다. 브로콜리는 비타민 C를 많이 함유하고 있는 채소로 소고기와 같이 먹으면 풍미도 한층 더해진다.

2. 두부+고추
두부에 들어있는 이소플라본과 고추에 들어있는 캡사이신은 염증을 다스린다. 두부와 고추가 동시에 들어간 볶음요리 등을 먹으면 염증을 줄이는 데 도움이 된다.

3. 연어+케일
비타민 D는 장에서 칼슘의 흡수를 증가시킨다. 비타민 D는 뼈 건강에 중요한 영양소다. 케일은 칼슘 함량이 시금치에 비해 8배나 높은 채소이며, 연어에는 비타민 D가 포함돼 있다.

4. 마늘+병아리콩
마늘은 병아리콩에 풍부한 아연의 흡수를 증가시킨다. 지중해식 음식에는 마늘과 병아리콩이 같이 들어가는 경우가 많다.

5. 사과+땅콩버터
사과에 들어있는 탄수화물과 땅콩버터에 함유돼 있는 건강한 지방은 운동 후에 먹으면 최고의 효과를 발휘한다. 운동 후에 사과와 땅콩버터를 먹으면 손상된 근육을 수선하기 위한 단백질과 글리코겐 수치를 회복시키기 위한 포도당을 얻을 수 있어 근육 세포를 재충전할 수 있다.

6. 아보카도+토마토
아보카도 같은 식품에 들어있는 건강한 지방은 토마토에 들어있는 라이코펜이나 루테인, 베타-카로틴 같은 카로티노이드의 흡수를 증가시킨다. 카로티노이드는 몇 가지 종류의 암과 눈 질환 발병 위험을 낮추는데 도움이 된다.

당신의 건강, 8체질로 지키십시오.

- 8체질 진단 \$50
- 단 한번의 방문으로 정확한 체질을 진단해드립니다.
- 체질 침, 체질보약(한국산 최상품)
- 16년의 임상경험과 노하우
자신의 체질에 확신이 없거나, 8체질 치료로 효과를 못 보신 분들의 방문을 환영합니다.
- 8체질 생식 ▪ 수맥파검사
- 8체질 다이어트 ▪ 성장탕
- 골반 교정 ▪ 아토피 연고

각종 통증, 위장병 - 참지마세요!

두통, 어지럼증, 이명, 오십견, 테니스엘보, 요통(디스크), 좌골신경통, 관절염, 통풍, 위염, 속쓰림, 위산역류, 알러지, 비염, 불임, 전립선, 생리통, 불면증, 갱년기장애

갑상선, 아토피, 천식

다이어트-해독하면 빠집니다!

8體質
名家

www.my8body.com을 방문하시면 더 많은 정보를 얻을 수 있습니다.

562.673.8397

체질나라 한의원

www.my8body.com을 방문하시면 더 많은 정보를 얻을 수 있습니다.

월수금토 진료 | 각종 보험, 교통사고 문의 환영

18173 Pioneer Bl., #N, Artesia, CA 90701

원장 고진욱

8체질 임상경력 16년
중앙일보(체질과 건강) 연재