

한방 칼럼

독일 스포스도 NEWKSNS는 왜 다이어트, 비만치료에 중요한가?

독일 스포스도는 우리 몸의 무의식 신경구조, 즉 NEWKSNS, 몸을 보호하고 중력으로부터 몸의 균형을 자동으로 잡아주는 신경구조를 정상적으로 만들어 줌으로써 우리 몸을 바로 세우고 걸음걸이가 정상이 되게 돕는다.

발가락, 발, 발목에는 매우 중요한 무의식 신경구조들이 있고 이 신경구조들은 가장 기초적이고 기본적인 KNSNS로 우리 몸에서 가장 중요한 부분이다.

이 두 발 발가락 10개의 신경구조를 정상으로 조절하고 발가락 근육의 반응 속도와 힘을 두 배로 만들어 준다면 우리 몸은 어떻게 될까?

첫째, 모든 근육의 반응 속도가 빨라지고 모든 고관절의 반응 속도가 빨라진다. 특히 발목, 무릎, 고관절의 반응 속도가 빨라지고 배 근육, 등 근육이 힘을 쓰게 된다. 10개의 발가락이 치유를 받은 환자가 매일 30분 걷기 운동을 꾸준히 한다면 발가락의 반응 속도와 힘은 두 배 이상 증가하고 몸의 근육의 반응 속도와 힘은 같이 강해진다. 그런 발가락을 가진 환자의 몸은 자연스럽게 펴지고 세워지는 것이다. 몸이 세워지면 처진 배는 들어가고 없는 허리가 생기게 되고 몸매(BODY LINE)라는 게 잡히게 된다. 여성들은 살을 빼는 것보다도 중요한 것이 몸매이다. 바다라인! 바다라인이 좋지 않으면 똥똥해 보인다. 몸무게는 그 다음 문제이다.

현대인들은 스마트폰, 컴퓨터 등의 생활습관으로 어릴 때부터 목, 허리가 좋지 않고 등은 굽고 몸은 앞으로 기울었다. 나이가 얼마 안 되는 데도 배가 아래로 처진다. 당연히 여성들 몸매(BODY LINE)도 문제가 많다. 젊을 땐 안 그랬는데.....?!!

둘째, 두 발 10개의 발가락의 반응 속도와 힘이 두 배 이상 커지면 온몸의 근육들이 반응을 한다. 우리는 매일 걷기 때문에 발가락은 매일 일을 한다. 발가락과 발에 KNSNS의 스위치가 켜진 몸은 모든 근육의 스위치도 켜진다. 몸이 세워질 뿐만 아니라 몸의 모든 근육들이 활성화

된다. 그래서 독일 스포스도 치료를 받고 나면 입맛이 돌고 식욕이 커진다. 왜냐하면 모든 근육이 활성화 되면서 몸 안에 당을 소모하기 때문에 식욕이 당기는 것이다. 다이어트를 하시는 분들은 이때를 잘 조절해야 한다. 이는 당뇨 환자들에게도 중요한 부분인데 다음에 당뇨 환자를 위해 칼럼을 쓸 기회가 있을 것이다.

셋째, 호흡이 좋아진다. 왜냐하면 몸이 펴지기 때문에 무의식적으로 자동으로 이루어지는 호흡도 좋아지는 것이다. 호흡은 코로만 호흡할 것을 권한다. 횡격막의 움직임에 영향을 미치기 때문이다. 명치 쪽, 등 근육, 가슴 근육에 문제가 있고 발가락에 힘이 없으면 호흡이 깊지 못하고 무호흡 증상이 있을 수 있다. 몸 안에 산소가 원활히 공급되는 것은 피로도를 줄여 주고 모든 근육과 혈관은 몸 안의 산소량이 중요하다. 자고 아침에 일어났는데 몸은 더 피곤하고 어지럽다면 밤에 숨을 제대로 쉬는지 체크해 봐야 한다. 발가락을 보면 알 수 있다.

넷째, 운동 효과를 높인다. 발가락이 고장난 환자들은 운동을 아무리 많이 해도 살이 빠지기보다는 근육을 다치기 일쑤다. 종아리가 뭉치고 쥐가 나기 쉽고 피곤하기만 하다. 반면 발가락 반응 속도가 두 배가 되고 힘이 강해진 분들은 단 15분을 걸어도 몸이 반응한다. 땀이 나고 개운하다. 자고 나면 피로가 풀려 있다. 운동을 하면 지방이 줄고 근육이 늘어나면서 몸매는 빠르게 달라진다.

다이어트, 살을 빼려면 발가락부터 치료하자. 발가락이 좋아지고 꾸준히 30분씩 매일 걷는다면 몸매가 돌아오는 것은 기본이고 몸무게도 놀라운 속도로 줄 것이다. 독일 스포스도 NEWKSNS로 올여름 패션을 위한 몸매를 준비해 보는 건 어떨까!



김대환 원장, L.Ac
BBHA 한의원 스포스도 센터
무료상담: (323) 852-2148
www.bbha.club

우리 동네 걷기 좋은 곳 Yorba Regional Park - Anaheim

오전 11시 40분, 빗방울이 떨어지고 있었다. 일기예보를 보니 오후에는 비가 오지 않는다고 했다. 떨어지는 빗방울을 무시하고 공원으로 향했다. 동서로 길게 자리 잡은 140에이커에 달하는 큰 공원이다. 공원의 남쪽에는 산타아나강이 동서로 길게 뻗어 있다. 강 건너는 91번 프리웨이가 이어지고 있다.

어느새 비는 멈췄다. 서쪽 끝 주차장에 차를 세우고 바로 걷기 시작했다. 소나무들이 뺨뺨하다. 가끔 떡갈나무들이 보인다. 공원 한 가운데 호수가 자리 잡고 있다. 20분쯤 지나서부터 소나무 숲이 끝나고 포플러 나무들이 주를 이룬다. 시멘트 길로 이어지던 길도 아스팔트 포장으로 바뀐다. 그 옆에는 흙을 밟으며 걸을 수 있는 둘레길이 펼쳐져 있고, 그 다음에는 아스팔트로 포장된 자전거 도로가 있다. 걷는 사람과 자전거 타는 사람들이 같은 길을 이용할 때 벌어질 수 있는 해프닝을 고려한 세심한 배려가 느껴진다.

20여 분 걸다보면 소나무 숲이 끝나고 왼쪽에 오리 모양의 보트들이 보이며 커다란 호수가 한 눈에 들어온다. 코로나 19로 보트를 빌려 탈 수 없어 안

타깝다. 바비큐 시설이 잘 되어 있으며 공원 중간 중간에 각종 운동시설이 설치되어 있어 돈 안들이고 즐길 수 있다. 이곳의 다람쥐들은 사람을 무서워하지 않는다. 절대로 가까이 다가가지 않는 것이 좋다. 무서운 기세로 사람을 향해 달려오기 때문이다.

걷기 좋은 공원으로 추천할 만하지만 한 가지 아쉬운 점을 꼽는다면 '걷는 내내 91번 프리웨이를 달리는 자동차들의 소음'이 그치지 않고 들린다는 것이다. 소음에 예민한 사람들은 이어폰을 끼고 음악을 들으며 걷기를 추천한다.

- Open Hours
Fall - Winter : 7 a.m. to 6 p.m.
Spring - Summer : 7 a.m. to 9 p.m.
- Office Hours
Mon. 8 a.m.-3 p.m.
Tues.- Fri. 8 a.m. to 4:30 p.m.
- Yorba Regional Park
7600 E. La Palma
Anaheim, CA 92807
(714)973-6615 or (714)973-6838
<https://www.ocparks.com/parks/yorba>



▲ 요바 레저널 파크. 사진=타운뉴스



Since 1978 오랜 경험과 지식으로 확실히 도와드립니다. 남가주 전지역
주택, 아파트, 상가, 매매 및 투자상담
미래의 은퇴를 위한 확실한 투자를 소개합니다.



Douglas Moon
Broker Associate
DRE Lic: 00622281

터스틴 방4 화2 1989년생 2,177sq 좋은 학군, 편리한 위치 Tustin Market Place 근처 No Mello Roos \$925,000	애나하임 4유닛 년 수입 \$96,720 방2 화2 x 4 편리한 교통, No Vacancy Garage all unit Ample Parking \$1,500,000	애나하임 4유닛 년 수입 \$67,200 방2 화2 x 1 방2화1 x 3 Garage, 편리한 위치 \$1,350,000	애나하임 4유닛 1963년생 년 수입 \$89,400 방2화2 x 2 방2 화1 x 2 렌트 최적지역 \$1,375,000	애나하임 6유닛 방2/1 화1 대지 9,148 sq 월 인컴 약 \$8,545 \$1,399,000	풀러튼 5유닛 년 수입 \$98,400 방2화1 x 4 방1화1 x 1 대학 근처, 리모델링 주방 100% Occupancy \$1,598,000	라하브라 4유닛 년 수입 \$83,580 방2 화2 x 4 1962년생 편리한 교통, Big Patio 100% Occupancy \$1,230,000
터스틴 방3 화2 1965년생 1,500sq Remodeled Kitchen \$849,000	터스틴 8유닛 년 수입 \$160,200 방1화1 x 2 방2화1 x 4 방3화2 x 2 좋은 위치, 100% Occupancy \$2,595,000	로스앨라미토스 6유닛 년 수입 \$151,200 House 방5 화2.5 x 1 방2화1x1, 방2화1x4 집 한채(Cottage) + 아파트 최고 학군, 렌트 선호 지역 교통 편리, 100% Occupancy \$2,565,000	부에나파 7유닛 년 수입 \$165,600 방2화2 x 6 방3화2 x 1 New Kitchen & Bath New Air conditioning 교통중심, 편한 위치 \$2,350,000	산타애나 6유닛 년 수입 \$116,340 방1화1 x 3 방2화1 x 3 Garage, 교통편리 동네 좋음 \$1,825,000	오렌지 2유닛 방2 화1 x 2 년수입 \$43,500 대학 근처 다운타운 가까운 거리 \$749,000	오렌지 4유닛 방2 화1 x 3 방2 화2 x 1 1979년생 연인컴 \$87K 좋은 동네 샤피플 근처 \$1,280,000

*그밖에 많은 주택 그리고 좋은 수입을 창출하는 적은 유닛과 아파트가 있습니다.

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com