

삶이 벼랑끝에서 배운

자연건강법



수신제독스쿨

<목 차>

프롤로그	1
I. 배워야 고친다.	3
1. 암은 죽음의 그림자인가?	3
2. 자연건강법이란	5
3. 암의 특성과 자연건강법	6
1) 몸과 마음이 차가워지고 굳어지는 것을 좋아하는 암	6
2) 염증을 일으키는 암	6
3) 신경전달 체계를 교란시키는 암	7
4) 주위 환경이 나빠지면 잠을 자는 암	8
5) 산소가 모자랄 때 커지는 암	10
6) 끝없이 커가는 암	11
7) 어울림을 싫어하는 암	12
8) 몸바탕은 유전되지만 유전되지 않는 암	12
4. 암을 이기는 자연건강법 및 특수요법	13
1) 암, 당뇨, 아토피를 고치는 풍욕	13
2) 평상	17
3) 경침	17
4) 변비, 숙변, 뱃살 빼는 붕어 운동	18
5) 혈액순환에 좋은 모관운동	19
6) 합장합척 운동과 약손	19

7) 운명을 바꾸고 감성지수를 높이는 등배운동	19
8) 변비, 숙변, 물찬 배에 좋은 된장 찜질	21
9) 자연의학 관장	22
10) 체액을 바로잡는 냉온욕	26
5. 암을 이기는 식생활	27
1) 단식	27
2) 물	27
3) 생채식	28
4) 자연건강 식이요법	28
5) 발효효소	29
6) 청국장	29
7) 건강한 밥상	30
8) 소금	31
9) 카페인	31
10) 천연비타민 C의 보고 감잎차와 금앵자	32
6. 암을 극복하는 생활	32
1) 암을 이기는 겨자찜질	32
2) 갯벌황토찜질	33
3) 긍정의 생각과 명언 외치기	33
4) 햇빛	34
5) 명현 현상	36

Ⅱ 암을 이기는 길	36
1. 말기 암이라도 이렇게 하면 고칠 수 있다.	36
2. 자연 의학으로 못 고치는 병	36
3. 암을 이기는 길	37
Ⅲ 자연건강법과 나	38
1. 지금 나는 어떤 상황인가요?	38
2. 가족, 이웃, 친지는 힘이지만 걸림돌이기도 하다.	41
3. 초심을 잃지 말자.	43
에필로그	44

프롤로그

저는 36년 동안 초등학교에 재직하다가 2022년 2월 28일 명예로운 퇴직을 하였습니다. 2014년 7월 공무원 건강 검진에서 유방암 판정을 받고 2014년 12월 4일에 국립암센터에서 유방암 수술을 받고 항암 8회, 방사선 21회, 거기에 항암 약을 5년 먹으라는 처방을 받고 약을 먹어야 했습니다. 일주일 정도 약을 먹는데 숨이 멎을 것 같아 약봉지를 쓰레기통에 버렸습니다. 그리고 건강에 관한 책들을 보다 우연히 <의사가 필요없어지는 자연건강법 59가지>를 읽고 글을 쓰신 분의 진심이 느껴져 전화를 걸어 상담받았습니다. 가족과 함께 와서 제독 수련을 하라는 권유를 받았지만, 저의 병원 치료로 남편과 아들은 지친 상태였습니다. 아들에게 수련원까지 데려다만 달라고 해서 겨우 수련원에 도착하여 7박 8일의 제독 캠프에 참여했습니다. 자연의학 관장, 풍욕, 단식, 찜질, 냉온욕, 갯벌 맨발체험, 갯벌황토찜질을 받고 아침저녁으로 자연 건강에 대한 강의를 들으며 내가 그동안 얼마나 건강을 소홀히 했는지 건강해지려면 어떻게 해야 하는지를 듣고 보고 배우며 7박 8일간의 제독 수련 과정을 잘 마쳤습니다. 당시 건강연구원은 자동차로 집과 5시간 거리였는데, 갈 때는 거의 초죽음 상태로 들어가서 연구원에서 집으로 오는 동안 아들과 이야기 나누며 왔던 기억이 생생합니다. 그 후로 병원 치료로 만신창이 되었던 몸을 회복하기 위해 1년 휴직을 하고 연수원 생활을 똑같이 했습니다. 중간에 1년마다 두 번 더 건강연구원에 다녀와 자연건강법을 내 몸에 체화시켜 지금까지 실시하고 있습니다. 퇴직할 때까지는 공무원 건강 검진을 2년마다 최소한 기본사항만 받고 그 뒤론 병원에 한 번도 가지 않았습니다. 복직해서 6개월만 근무하고 명예롭게 퇴직을 하겠다는 꿈을 갖고 힘든 수련 생활을 견디어 냈습니다. 그리고 5년을 교감으로 근무했습니다. 명퇴 당시 교장 승진을 앞둔 시점이었지만 공무원은 발령을 부임지로 가야 했기에 남편은 혼자 있는 시간이 힘들지 그만두라고 정말 간절히 말했습니다. 나는 더 교직 생활을 계속하고 싶었지만, 은퇴 후를 대비하여 관사에 혼자 있을 때 퇴직 준비로 독서 코칭을 받았습니다. 2년 독서 코칭을 받으면서 퇴직을 해도 내가 할 수 있는 일이 있다는 자신감을 느끼고 명예롭게 퇴직을 하였습니다.

고난을 극복하니 꽃으로 피어났습니다.

퇴직 후 1년 동안 독서 코칭을 계속 받으며 온라인으로 사람들과 소통하며 오프라인으로 시니어 독서 모임을 주관하고 자서전 쓰기로 글쓰기를 하고 있습니다.

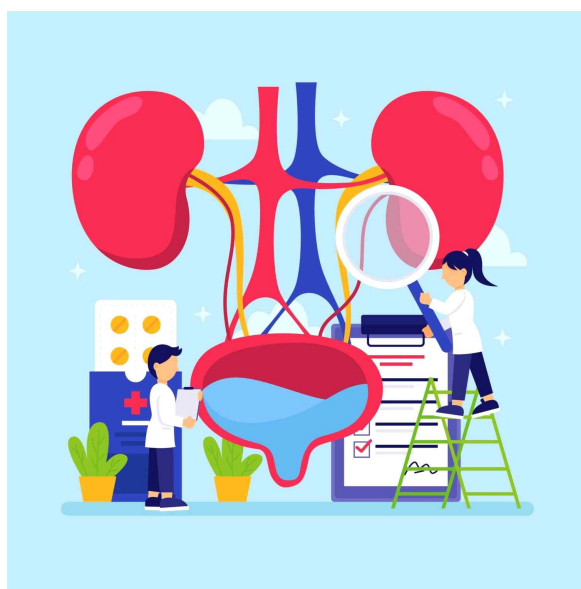
독서와 글쓰기로 나를 돌아보고 자연건강법으로 건강을 지키는 방법들을 필요한 사람들에게 전해주고 싶습니다. 건강을 염려하시는 분들, 암 환자, 퇴직을 앞둔 분들, 건강을 잃고 삶의 의욕마저 저버리시는 분들께 도움을 드리고 싶습니다.

삶의 벼랑 끝에서 몸으로 직접 체득한 자연건강법과 상위 1% 실천독서법의 핵심만 알려드립니다.

수신제독스쿨의 제독은 내 몸 독소를 제거한다는 의미와 독서로 나를 다스린다는 의미가 담겨있습니다.

10년 내로 제2의 코로나가 온다면 어떻게 하실 건가요? 자연건강법으로 자생면역력을 만들어 나의 건강을 스스로 지켜가는 방법들을 알려드리겠습니다.

자연건강법과 특수요법들의 내용은 김재춘 자연의학 박사님의 <의사가 필요 없어지는 자연건강법> 과 <암 완치의 길>에서 발췌하고 제가 경험하고 실천하고 있는 방법들 중심으로 글을 썼습니다.



1. 배워야 고친다.

1. 암은 죽음의 그림자인가?

암은 1950년대부터 넘쳐나기 시작했다. 당시에는 진단기술이 발달하지 못하였기에 암 덩어리의 발견도 늦었고 수술로 암 덩어리를 제거했다.

그 후 수술에 대한 부작용과 한계를 극복하고자 60년대 들어서면서 방사선으로 암을 태워 죽이기 시작했다. 이것 또한 면역 체계를 망가뜨리는 것이 밝혀지자 70년대부터 ‘기적의 암 치료제’ 라는 항암제 바람이 끊이지 않았다.

수십 년이 지난 지금까지 암 치료율은 여전히 제자리걸음으로 현대의학으로는 암을 정복할 수 없다는 생각이 의료선진국에서부터 서서히 퍼져나가고 있다.

현대의학의 한계를 인정하고 자연의학과 병행한다면 우리 몸의 면역 체계를 훼손하지 않고 암을 손쉽게 다스릴 수 있다고 확신한다. 현대의학에서 면역 체계를 훼손하지 않고 독이 없는 항암제를 만드는 일에 힘을 쏟았으면 좋겠다.

암에 걸린 사람도 조급한 마음을 버리고 암을 동반자로 만들어서 제풀에 지쳐 서서히 물러나도록 인내심과 사랑을 키워가야 한다.

수술이나 방사선 치료는 골수를 망가뜨려 소화되지 않거나 백혈구와 혈소판이 줄어들기도 하며 신장이나 간이 제구실을 못 하고 빈혈, 탈모, 말초신경 저림에 따른 손발의 저림 따위가 뒤따른다.

세계암학회가 밝힌 바에 따르면 암세포가 커져서 죽는 것은 25%에 지나지 않으며 거의 항암제나 수술, 방사선과 같은 것들로 힘이 떨어지거나 면역력이 떨어져 죽는다고 한다.

수술은 암이 자라고 있는 곳보다 넓은 곳을 잘라냄으로써 수술을 받는 장기가 제구실을 못 하게 한다.

말기 암이라는 판정을 받았으되 항암제나 방사선을 쓰이지 않아서 면역력이 떨어지지 않는 사람이 있는가 하면 항암제나 방사선으로 면역력을 송두리째 흔들어 놓은 사람이 있다.

자연의학으로 이길 수 있는 삶은 말기 암이라 할지라도 항암제나 방사선으로 면역력을 바닥내지 않는 사람이다. 자연의학은 몸속에 잠들어 있는 자연치유력을 깨워 스스로 암과 같은 고치기 힘든 병을 이겨내게 한다.

나는 수술, 항암 8회, 방사선 21회, 항암 약 1주일을 먹고 죽음의 벼랑 끝

에서 한 권을 책을 만나 제독수련캠프에 참여하고 지금까지 실천 중으로 자연의학의 힘을 강하게 믿는다. 만신창이 몸이 수술 전으로 돌아가기는 어렵지만 감사한 마음으로 살고 있다.

알아보는 것은 현대의학으로 낫는 것은 자연의학으로 고쳤으면 하는 나의 간절한 바람이다.

암은 그 크기가 1cm가 넘게 자라야만 알 수 있다. 암세포의 크기가 1cm로 자라기까지 10~20년이 걸리므로 암에 걸려있으면서도 암이라는 것을 모른 채 오랜 나날을 보내게 된다.

CT(컴퓨터 단층 촬영) 한 번 찍는데 X-Ray 100번 찍는 것과 같은 방사선에 노출된다는 말을 새겨들어야 한다.

암에 걸렸으면 의사의 말을 너무 믿지 않았으면 좋겠다.

대형병원에 가면 수술하는 의사, 항암 주사 담당하는 의사, 방사선 담당 의사 분야별로 다 나누어져 있다. 환자의 고통은 뒤로한 채 자기 담당 영역에서 치료하면 끝이었다.

내가 자연 의학을 알고 배웠다면 이렇게 긴 시간 고통스럽게 살지 않았을 것이다.

약도, 수술도, 방사선도 우리 몸의 자연치유력을 건들지 않아야 한다.

암에 걸린 사람이 암을 이기고 건강을 되찾으려면 돈에 대한 집착, 분노를 버리고 마음을 따뜻하게 하고 몸은 자연건강법을 배워 바르게 실천하면 반드시 건강해질 수 있다고 확신한다.

2. 자연건강법이란

사람은 자연의 일부이다. 병에 걸렸을 때 현대의학은 겉으로 드러나는 증상만 없앤다. 증상이 다섯 가지면 다섯 가지 약을 쓰고 다섯 가지 치료법을 쓴다. 약, 수술, 방사선, 물리치료 식이요법 등을 들 수 있다. 당뇨가 걸려 당뇨약을 평생 먹어야 한다면 치료가 되지 않는 것이다. 자연의학에서는 단 것이 남아돌면 장기와 조직과 세포를 녹이기 때문에 가장 빠른 길인 오줌으로 몸 밖으로 빼내는 것을 당뇨라 한다. 설사, 고혈압, 아토피, 류머티즘 등 모두 순환계 질환이 그렇다.

자연의학에서는 증상을 병으로 보지 않고 우리 몸이 병드는 것을 막으려고 알려주는 경고이거나 그 자체를 자연치유력으로 본다.

자연의학에서는 당뇨를 물을 많이 마시고 고기나 우유를 먹지 못하게 하며 채소, 발효식품을 많이 먹도록 하여 이를 병으로 보지 않고 특수요법 등으로 고친다.

자연의학으로 고치지 못하는 병은 없다고 <의사가 필요없어지는 자연건강법 59가지>에서 김재춘 박사님은 말한다.

현대의학, 한의학, 민간요법, 자연의학 등 의료선택권은 개인의 자유다.

자연의학은 환자가 의사고 의사가 곧 환자다. 스스로 고치는 것이다.

병을 만든 것도 나고 병을 고치는 것도 나다. 침, 뜸, 경락마사지, 사혈, 지압과 같은 민간요법들은 환자의 몸에 손을 대는 것으로 의료행위이고 비과학적이고 비논리적으로 병을 완치하는 것과는 거리가 멀다.

자연건강법은 인내가 필요하고 생활 속에서 실천하여 체화되면 약이나 병원 갈 일이 없어 나는 생활건강법이라고 말한다. 지난 10년 동안 자연건강법 중 매일 실천하는 건강법과 상황에 따라 실시하는 특수요법들을 알려드리고 자 한다. 건강보험료는 꼬박꼬박 내지만 공무원 건강 검진으로 2년에 한 번 퇴직 전까지 두 번 가서 기초 검사만 받았다. 그리고 퇴직 후에는 건강 검진도 받지 않는다. 암 투병 후 나는 건강 검진은 필수가 아닌 선택사항이라 생각하고 몸이 보내는 신호에 귀 기울이고 있다. 퇴직 후에는 건강 검진을 받지 않는다. 1년에 2번 혼자 제독 수련과정을 실시하고 매일 자연건강법을 생활건강법을 실천하며 살아가고 있다.

2. 암의 특성과 자연건강법

1) 몸과 마음이 차가워지고 굳어지는 것을 좋아하는 암

암은 몸과 마음이 차가워지고 굳어 가는 것을 좋아한다. 따라서 암과 싸워 이기려면 먼저 마음속에 남아있는 응어리진 생각들을 떨쳐버리고 암이 싫어하는 쪽으로 가야 한다. 그런 다음 몸을 따뜻하고 부드럽게 하는 특수요법과 운동요법을 하면 된다.

오늘 살아있음에 감사하라. 마음이 차갑고 원망과 미움, 시기, 질투, 분노에 가득 찬 사람의 몸은 차갑게 굳어진다. 돈에 대한 탐욕을 버리고 늘 가족과 이웃에게 고마워하고 베푸는 마음을 갖는 것이다.

운동은 어떤 것이든 도움이 되지만, 봉어운동, 모관운동, 개구리운동, 등배운동, 발목펌프운동, 허리베개요법이 아주 좋다. 그러나 이 운동들은 직접 배우지 않고는 단 한 가지도 바르게 할 수 없으므로 강의에서 눈으로 보고 배워서 해야 한다.

암은 열을 싫어하므로 열을 내는 요법을 끊임없이 해야 한다. 그 으뜸은 갯벌황토찜질이다. 갯벌황토찜질만 꾸준히 한다면 암의 첫 번째 특성은 거의 빈틈없이 억누를 수 있다. 이에 못지않게 좋은 것이 겨자찜질과 된장찜질이다.

그 밖에도 약손을 만들어 직접 암이 있는 곳에 약손요법을 해주어도 좋다. 이 또한 직접 눈으로 보고 배워야만 제대로 약손을 만들 수 있다.

2) 염증을 일으키는 암

암은 염증을 일으킨다. 암이 고름을 일으키는 까닭은 전쟁터를 만들면 면역세포들이 그곳에서 싸우는 동안에 몰래 커가려는 것이다. 심장에는 암이 거의 없다. 왜일까? 가장 짜고 미네랄을 가장 많이 지니고 있기 때문이다. 죽어있는 무기미네랄은 좋지 않다. 암에 걸리지 않은 사람은 암을 막기 위해, 암에 걸린 사람은 낫기 위해서라도 반드시 살아있는 유기미네랄을 먹어야 한다. 바다풀소금에는 엄청난 미네랄이 들어있는데, 그것도 100% 유기미네랄이다. 뿐만 아니라 바다풀소금에는 씨 폴리페놀이 들어있는데 국제암저널(International Journal of Cancer)에서 스톤 박사는 씨 폴리페놀의 염증을 다스리는 힘은 이제까지 본 어떤 물질보다도 뛰어나다고 하였다. 씨 폴리페놀이 들어있는 소금은 바다풀소금밖에 없다.

염증을 일으키는 물질 가운데 으뜸가는 물질은 찌꺼기와 넘치는 영양, 그 가운데서도 남아도는 지방이다. 따라서 고름이 퍼져나가는 것을 막기 위해

서는 염증의 뿌리가 되는 찌꺼기와 넘치는 지방을 줄이거나 없애야 한다. 넘치는 영양을 줄이고 몸속에 쌓여있던 찌꺼기들을 빼내기 위해서는 가장 좋은 것이 밥 굶기와 아침밥 안 먹기다. 창자 속 묵은 찌꺼기를 없애기 위해서는 자연건강 특수요법인 된장찜질과 자연의학 관장이 좋으며, 식이섬유와 발효효소를 꾸준히 먹는 것도 큰 도움이 된다.

염증을 빨아내고 암을 녹여내는 것으로 토란고약이 있다. 토란 고약은 토란(5)과 묵은 생강(5), 군소금(1), 통밀가루(1)로 만든 자연요법 보조제다. 이것을 환부에 잠들기 전에 붙여 두었다가 아침에 일어나 떼어내면 된다. 염증을 억누르는데 빼놓을 수 없는 것 가운데 하나가 프로폴리스다. 프로폴리스는 소금과 함께 고름을 막는 힘이 세서 잘 쓰면 큰 도움을 받을 수 있다.

염증에 좋은 약이 되는 풀(약용식물)로는 느릅나무와 약모밀, 손바닥선인장, 민들레가 좋다. 느릅나무는 주로 뿌리의 껍질을 쓰는데 이를 유근피라 하여 약으로 팔고 있다. 그러나 이는 사람이 살기 위해 자연을 망가뜨리는 짓으로, 하늘의 뜻을 거스르는 것이라 할 것이므로 느릅나무 뿌리껍질을 쓰는 것은 삼가야 한다. 느릅나무 뿌리껍질보다는 약모밀과 손바닥선인장, 민들레가 좋다. 고름의 뿌리가 되는 찌꺼기들을 빨아들이는 자연요법 보조제로는 목초시트가 좋다. 그러나 고름과 독을 없애는데 으뜸은 뽕나무 해독 갯벌황토찜질이다.

3) 신경전달 체계를 교란시키는 암

암은 신경전달체계를 교란시킨다. 암세포와 같은 적이 나타나면 우리 몸의 면역세포들은 지각신경을 통해 이를 뇌로 보고하고, 뇌는 적절한 명령을 내려 적을 물리치도록 한다. 이것을 신경 전달체계라 하는데. 이 신경 전달체계가 톱니바퀴처럼 움직이면 암이 늘어나기가 매우 힘들게 된다. 그래서 암으로 스스로 편하게 자라나려고 신경을 흐트러뜨리려 한다.

신경은 척수라는 신경다발에서 온몸으로 퍼지는데, 이러한 신경다발인 척수는 우리 몸의 기둥에 해당하는 뼈기둥(척주)을 타고 흐른다. 그런데 이 척수를 타고 있는 척주가 틀어지면 척수에서 나오는 신경이 눌리게 되어 신경이 제구실을 못 하게 된다. 따라서 신경의 흐름을 좋게 하려면 척주를 바로잡아서 신경이 나오는 구멍을 열어주어야 한다.

① 붕어운동, 개구리운동, 등배운동

신경은 뼈마디끼리 만나는 곳에 만들어진 뼈마디 구멍으로 빠져나와 말초신경이 되어 오장육부를 비롯한 각 기관 및 세포에 정보를 보내거나, 거꾸로

정보를 모으는 일을 한다. 따라서 신경의 흐름을 바르게 하기 위해서는 이 구멍을 크게 해야 하며 그러려면 무엇보다 척주를 바르게 하여야만 한다. 척주를 바르게 하는 것으로는 붕어운동, 개구리운동, 등배운동이 좋다.

② 목 베개, 허리 베개

붕어운동, 개구리 운동, 등배운동은 척주를 바로잡기에는 너무나 오래 걸린다. 허리 베개나 목 베개는 더욱 빠르게 척주를 바로 잡아 신경의 흐름을 좋게 한다. 그러므로 이것을 바르게 배워서 늘 가까이하여야 한다. 이미 암에 걸린 사람은 물론 암이라는 말을 듣지 않은 사람들도 이것을 늘 가까이 하여 소 잃고 외양간 고치기 전에 건강이라는 외양간을 미리 갈무리해야 할 것이다.

③ 합장합척 수행

마음을 가라앉히고 신경의 흐름을 바로잡기 위해 자연건강법에는 합장합척 수행이 있다. 합장합척 수행을 꾸준히 하면 마음만 다스려지는 것이 아니라 약손도 만들 수가 있다. 이 약손으로 아픈 곳에 약손요법을 해주면 암이 사라지고 튼튼한 세포로 바뀌기도 한다.

4) 주위 환경이 나빠지면 잠을 자는 암

암은 주위 환경이 나빠지면 잠을 잔다. 암의 이런 네 번째 특성은 암만이 지니고 있는 특성이기도 하다. 이것을 알게 된다면 암을 죽이기 위한 항암요법이 얼마나 어리석고 허무한 일인지 깨닫게 될 것이다.

오장육부를 비롯한 모든 기관은 힘들다고 해서 잠을 잘 수가 없다. 심장이 힘들다고 잠들면 우리는 죽게 될 것이며, 간이 힘들다고 잠들어 버리면 우리는 목숨을 잃게 된다. 암은 항암제가 들어오면 아주 적은 것들만이 항암제로 죽고 나머지 암세포들은 항암제가 찾지 못하는 깊고 깊은 곳으로 꼭꼭 숨어버린다. 그리고 이때부터 항암제의 힘이 사라질 때까지 약 4주 동안 깊은 잠을 자면서, 좋은 세포와의 한바탕 싸움을 기다린다. 마침내 이 4주가 지나면 암은 쉬면서 품었던 독을 바탕으로 닦치는 대로 세포를 죽이면서 영양을 빨아들인다. 이 때문에 항암제를 쓴 암 환우가 다시 항암제를 쓰지 않으면 그 4주 뒤부터는 온몸에 암세포가 퍼져나가는 것이다.

지금까지 우리는 암세포만 골라 죽이고, 정상세포는 죽이지 않는다는 ‘기적의 항암제’가 나왔다는 얘기를 솔하게 들어왔다. 그러나 기적의 항암제들이 다 어디로 사라졌는지, 암에 걸린 사람들은 이 기적의 항암제의 도움을 받지 못하고 죽어가고 있다. 그 까닭은 기적의 항암제란 처음부터 없었

기 때문이다. 항암제란 살아가는 모든 세포를 죽여 버린다. 이 때문에 항암제가 들어오면 암세포들은 살아남기 위해 깊은 잠에 빠져든다. 그런데 정상 세포들은 잠들 수 없기에 항암제의 칼날에 쓰러지고 만다.

기운이 넘치는 세포일수록 먼저 죽는다. 기운이 가장 센 것은 면역세포(백혈구, T세포, NK세포 · · ·)와 골수세포이며, 이들이 가장 먼저 죽임을 당하게 된다. 이 때문에 항암제를 단 한 번이라도 맞는 사람은 면역력이 급격하게 떨어져 무기력하게 된다. 그래서 암에 대해 가장 앞서있는 독일이나 스위스 같은 나라에서 사는 항암제를 거의 쓰지 않는다. 이런 나라에서 약이나 수술, 방사선 대신 자연요법으로 치료하고 있는 것도 이 때문이다.

그렇다면 현대의학의 발상지인 그곳 의사나 병원들이 우리보다 뒤떨어져 있기 때문에 약이나 수술, 방사선을 멀리하는 것일까? 그들이 현대의학엔 의한 약물이나 수술, 방사선 대신 자연요법을 택한 것은 현대의학에 대해 우리보다 몰라서가 아니다. 현대의학에 의한 약이나 수술, 방사선이 얼마나 무서운지를 너무나 잘 알기 때문에 두려워서 이런 것을 멀리하는 것이다.

위와 같은 화학요법으로서의 항암제의 부작용을 걱정하지 않아도 되는 것이 바로 천연 항암물질이 들어있는 먹거리 들이다. 지금까지 널리 알려진 것은 버섯과 천연 비타민C이다.

①버섯: 버섯은 그 성질이 암과 비슷하여 자연계의 암이라고 할 만큼 암에 좋은 약용식물이다. 버섯은 암을 억누르는 힘도 세지만 그와 함께 독도 지니고 있어서 버섯에 따라서는 목숨을 앗아갈 수 있는 것도 있다.

때문에 남의 말에 너무 빠져들지 말고 되도록 독이 적은 버섯을 쓰는 것이 좋다. 독이 적은 버섯은 우리가 지금까지 밥상에서 흔히 먹어온 버섯, 곧 표고버섯이나 송이버섯, 또는 아마존 원주민들이 먹어온 아가리쿠스(신령버섯)를 들 수 있다. 이러한 버섯은 약으로만 막을 수 있는 영지나 상황버섯보다 독이 훨씬 적을 뿐만 아니라, 암을 억누르는 힘도 큰 차이가 없으므로 값도 싸고 맛도 좋은 표고나 아가리쿠스 버섯을 먹는 것이 좋다.

암을 억누르는 힘의 차이는 버섯의 종류에 있는 것이 아니라, 버섯의 먹는 곳에 따라 그 차이가 크다. 버섯 중에서 눈에 보이는 부분, 곧 우리가 먹는 부분을 자실체라 한다. 이는 나무에 비하면 꽃과 같아서 열흘 가는 꽃이 없다는 말이 있듯이 삶의 기운이 아주 약하고 약성 또한 별 볼일이 없다.

이와는 달리 버섯이 우리 눈에 보이지 않는 곳, 땅속에 묻혀있는 곳을 균사체라 한다. 이 균사체가말로 나무로 말하면 뿌리와 줄기, 잎과 같아서 약성 또한 자실체의 50배나 된다. 따라서 버섯의 암을 억누르는 힘은 바로 균사체에 있다고 해도 지나침이 없다.

① 비타민C는 노화방지, 면역력증가, 활성산소 없애기, 항산화 작용을 한다.

한여름의 햇빛을 듬뿍 받은 질푸른 감잎에다 시베리아의 세찬 눈보라를 이겨내고 살아남은 열매 쉬뽀브닉을 반반 섞어 먹으면 된다.

쉬뽀브닉은 비타민C뿐만 아니라 비타민 P도 많이 들어있다. 비타민 P는 비타민C가 콜라겐으로 바뀌는 데 도움을 주는 비타민이다

② 항암성분이 센 자생약초로는 짚신나물, 애기똥풀, 뽕딸기, 까마중, 갯고들빼기, 꾸지뽕나무, 와송, 겨우살이 등이 있다.

5) 산소가 모자랄 때 커지는 암

암은 산소가 모자랄 때 커간다. 암이 새로운 핏줄을 만드는 것도 산소를 덜 받고 영양을 더 받으려는 것이다. 그렇다면 암과의 싸움에서 이기려면 암이 좋아하는 곳에서 암이 싫어하는 곳이 되도록 하지 않으면 된다.

그렇게 하려면 암이 완치될 때까지 만이라도 암을 일으켰던 곳에서 벗어나, 맑고 깨끗한 곳에서 암과 싸워야 한다. 이처럼 피부와 허파를 튼튼하게 하여 몸속에 산소를 되도록 많이, 그리고 빨리 끌어들이 수 있게 해야 한다. 밥 굵기와 창자 속 묵은 찌꺼기를 내보내는 일은 핏속으로 나쁜 찌꺼기와 독이 녹아 들어가는 것을 막는 길이다. 힘들더라도 적어도 사나흘 암을 굶겨야 힘을 잃는다.

이와 함께 무릎아래찜질, 모관운동, 발목펌프운동과 같은 것들로 피를 빠르게 돌림으로서 산소를 보다 빨리, 더 많이 내주어야 한다,

① 풍욕: 풍욕은 살갓을 통하여 찌꺼기와 독을 내보내고 산소와 질소를 빨아들이는 가장 좋은 항암요법으로서, 암에 걸린 사람이라면 반드시 하루에 일곱 번 남짓은 풍욕을 하여야 한다.

② 환경: 적어도 목숨을 걸고 싸워야 하는 사람이라면 모든 걸 버리고 암을 일으켰던 곳에서 벗어나야 한다. 더러운 것들로 찌든 곳에서는 아무리 풍욕을 한들 암의 다섯 번째 특성을 잠재울만한 것을 얻기는 참으로 힘들다. 더욱이 3층이 넘는 높은 곳에서 산다면 땅의 기운이 미치지 못하며, 지은 지 다섯 해가 지나지 않은 집이라면 암을 일으키는 포름알데히드와 같은 것들이 우러나오니 이를 어찌하라!

③ 밥 굵기, 묵은찌꺼기 빼기: 아무리 공기가 맑고 물 맑은 곳으로 옮겨 풍욕을 힘껏 한다고 하더라도 창자에 찌꺼기와 독이 많고 피가 더러워져 있으면, 암의 다섯 번째 특성을 억누르기는 힘들다.

따라서 밥 굵기로 암이 좋아하는 독과 찌꺼기들을 털어내고 암이 싫어하는

미네랄, 비타민, 효소, 보푸라기, 물을 많이 보내주면 아무리 고약한 암이라 할지라도 두 손을 들 것이다.

밥 굵기는 암에게 영양을 빼앗기고 있는 사람들은 오래하기가 힘들다. 이 때문에 먼저 몸을 보아가면서 자연건강법 전문가의 도움을 받으면서 짧게는 사흘에서 길게는 이레까지 할 수 있다. 그런 다음에는 미네랄 식이섬유와 발효효소를 꾸준히 먹으면서 된장찌질과 자연의학 관장을 이레에 한두 차례 해 나가면 독과 찌꺼기들에 의해 피가 더러워지는 것은 막을 수가 있다.

그러나 몸속의 묵은 찌꺼기보다 더한 것은 ‘마음속의 묵은 찌꺼기’라는 것을 잊지 말아야 한다. 돈과 명예에 대한 집착과 탐욕, 시기, 질투, 원망, 분노, 복수심과 같은 마음속의 묵은 때를 빼내지 않고서는 암과의 싸움에서 결코 이길 수 없다.

④ 무릎아래찜질, 모관운동, 발목펌프운동: 밥 굵기와 묵은 찌꺼기를 빼내 피를 맑게 하고, 풍욕으로 핏속에 산소를 많이 넣어주어도 피의 흐름이 더디면 암세포를 이기기 힘들다. 피를 잘 돌게 한 으뜸은 무릎아래찜질과 모관운동, 발목펌프는 피를 잘 돌게 하는 것은 물론 발목까지 튼튼하게 하니 썩 먹고 알 먹는 셈이다.

6) 끝없이 커가는 암

암의 또 다른 특성은 정상세포와 달리 암세포는 끝없이 커간다는 것이다. 사람이 암에 걸리면 죽는 것은 이 때문이다.

우리 몸의 세포는 DNA의 아데닌(A), 시토닌(C), 구아닌(G), 티민(T)이라는 염기 속에 수백 만 년 동안 살아오면서 겪고 먹어왔던 영양소며 언저리와 같은 것들에 대한 정보를 갈무리하면서 우리 몸을 바꾸어 왔다. 그 정보의 양은 엄청나서 그 어떤 컴퓨터에도 넣을 수 없다. 그 가운데 으뜸인 세 가지를 들자면 자람을 돕는 성장촉진 유전자와 자람을 억누르는 성장억제 유전자, 그리고 스스로 죽게 하는 자살유도 유전자이다.

자람을 돕는 유전자는 정자와 난자가 만나 수정체를 만들기만 하면 그때부터 세포를 늘려나가 어른이 될 때까지 자람을 돕는 구실을 한다. 뿐만 아니라 다치거나 다치면서 살점이 떨어져 나가면, 그것을 되돌리기 위해 자람을 돕는 유전자가 떨어져 나간 곳을 빠르게 되돌린다.

쭉 자라면 혹처럼 되어 살아가기 힘들어지거나 때론 죽을 수도 있기 때문에 더 자라는 것을 막아야 한다. 이때 일을 하는 것이 자라는 빠르기나 크기를 다스리는 억누름 유전자이다. 자라는 것을 억누르는 유전자가 일하게 되면 알맞은 크기까지 자라다가 자람을 멈추게 한다. 이 때문에, 사람은 코

끼리나 기린만큼 큰 사람이 없고, 다쳐서 살점이 떨어져 나가도 뼈만 남지 않으며, 다친 자리에 살아가기에 힘들만큼 큰 혹이 생기지도 않는다.

사람 사는 세상에는 어린이와 젊은이 그리고 어르신들이 알맞게 어울려 살아가고 있다. 그러나 몸의 세포는 어린 세포나 자라고 있는 튼튼한 세포는 많지만 병든 세포나 늙은 세포는 아주 적다. 이것은 스스로 죽도록 하는 유전자 때문으로, 병든 세포나 잘못된 세포, 늙은 세포는 스스로 죽게 만든다.

암세포도 잘못된 세포 가운데 하나로서 암세포가 생기더라도 스스로 죽게 만드는 유전자가 움직이면 곧 부서져 없어진다. 이 유전자가 제구실하지 못하면 그때부터 암세포는 좋은 세포와 견줄 수 없을 만큼 엄청나게 늘어난다. 이렇게 늘어나다 10년 내지 20년이 지나면 수십억 개의 암세포가 자라게 되며, 첨단 의료기술을 자랑하는 현대의학에서조차 그때야 비로소 암이라는 것을 알 수 있게 된다.

안타깝게도 암세포는 좋은 세포들과 달리 사람을 멈추지 않는다. 자신이 먹고살아야 할 밥상이나 다름없는 암 환우의 몸을 차가운 주검으로 만들고, 종국에는 자신도 주검이 될 때까지 닥치는 대로 먹고 마시며 버랑으로 달리기만 한다. 마치 너 죽고 나 죽자는 듯이 말이다.

따라서 암의 여섯 번째 특성을 잊지 않는다면 결코 암을 가볍게 보지 말고 처음 가졌던 마음을 암과의 싸움이 끝나는 그 날까지 놓치지 말아야 한다.

7) 어울림을 싫어하는 암

암을 어울림을 싫어한다. 적어도 암의 일곱 번째 특성을 안다면 왜 우리보다 의료기술이 월등히 앞서있고 서양의학의 전통과 뿌리도 훨씬 깊은 독일이나 스위스 같은 나라에서 수술을 꺼리는가를 미루어 알 수 있을 것이다.

수술은 어울림이 아니라 가름이고 부숨이다. 이렇게 해서는 싸움을 좋아하는 암과의 싸움에서 이기는 것이 힘들 수밖에 없다. 싸움을 좋아하는 놈에게 싸움을 걸었으니 이기기 힘든 것이다. 그런데도 수술만 받으면 다 나올 것처럼 생각하는 사람이 있는가 하면, 수술만이 살길이라고 믿는 사람들이 한둘이 아니니 안타까운 마음이다. 콩 심은 데 콩 나고 팥 심은 데 팥 난다고 했다. 수술이라는 힘든 길을 간다면 그 끝이 좋을 리 없다.

8) 몸바탕은 유전되지만 유전되지 않는 암

몸바탕은 유전되지만, 암은 대물림되지 않는다.

위에서 밝힌 바와 같이 암에 걸렸다고 해서 곧바로 알 수 있는 것은 아니

다. 안타깝게도 10~20년은 암에 걸려있으면서도 암이라는 것을 모르고 살아가는 사람들이 많다. 따라서 가족 가운데 암에 걸린 사람이 있거나 암으로 목숨을 잃은 사람이 있다면, 암에 걸리기 쉬운 몸바탕(체질)을 타고난 것이라고 할 수 있다. 이런 사람들은 암에 걸리거나 이미 걸려있을 수 있다. 하지만 몸바탕은 대물림되어도 암은 대물림되지 않는다. 비록 암에 걸리기 쉬운 몸바탕으로 태어났다고 할지라도 미리 자연 건강법을 바르게 배워 꾸준히 한다면 암에 걸리지 않고 튼튼하게 살아갈 수 있다. 암에 걸렸다 하더라도 특효약이나 찾을 것이 아니라, 위에서 배운 암의 7가지 특성을 올바르게 알고, 암이 싫어하는 것들을 꾸준히 하면 암에서 벗어날 수 있을 것이다.

암에 걸리면 주변 사람으로부터 특효약을 추천받는다. 암의 특성과 맞지 않는 것을 골라낼 수 있는 것이 중요하다.

암 환자는 삶이 이미 90%를 왔다. 초기 암이나 말기 암이나 모두 같다. 발생 시점에서 발견될 때까지 10~20년이 걸린다. 걸린 사람은 2년 이내 죽는다.

암에 걸린 사람은 1~3년 동안은 노력, 돈, 시간이 든다. 자연건강법은 생활건강법이다. 자연건강법을 생활건강법으로 실천한다면 암으로부터 멀어질 것이다. 자연의학은 스스로 하지 않으면 아무것도 안 된다.

4. 암을 이기는 자연건강법 및 특수요법

1) 암, 당뇨, 아토피를 고치는 풍욕

암은 산소를 아주 싫어합니다. 풍욕은 피부를 통해 산소와 질소를 흡수하는 것입니다.

피부의 호흡작용을 왕성하게 합니다. 피부의 표면에는 요산을 비롯한 여러 가지 독소와 노폐물을 내보낼 뿐만 아니라 산소를 받아들여 혈액과 임파액을 깨끗하게 하며 특히 몸 안에서 일으키는 일산화탄소를 산화시켜 탄산가스로 바꾸며 감기와 같은 면역 질환을 막아 몸을 튼튼하게 합니다.

이 풍욕은 프랑스 의사인 로브리 박사가 만들었습니다. 로브리 박사는 피부를 제2의 신장이라고 했는데 피부는 폐의 구실도 하고 있어 제2의 폐라고 할 수 있습니다.

피부는 하나의 기관으로 호흡작용, 흡수작용, 배설작용, 감각작용, 보호작용 등 여러 가지 일을 하면서 폐와 신장의 기능을 하고 있다는 것을 생명에

서는 가르치고 있습니다.

태아가 엄마의 뱃속에 있을 때는 숨을 쉬지 않으니까 폐의 순환이 되지 않아도 되기 때문에 우심방과 좌심방 사이의 난원공이라는 지름길로 혈액을 순환시킵니다.

그러다가 아이가 태어나서 숨을 쉬기 시작하면 난원공이 닫혀야 합니다.

이때 난원공이 닫힐 때까지는 폐가 제구실을 하지 못하도록 피부가 폐의 일을 도와주어야 합니다. 그러므로 아이가 태어나면 100분 동안 감싸지 말고 벗겨놓아야 합니다.

그렇게 하면 난원공이 빨리 닫힐 뿐 아니라 태변(배내똥)이 잘 빠져서 황달을 일으키지 않으며 똑똑하고 튼튼한 아이로 자라게 됩니다.

옷으로 몸을 너무 감싸면 간이 나빠져서 쓸개즙이 제대로 나오지 않아 똥이 잘 나오지 않게 됩니다. 변비가 되면 창자가 굳어져서 숙변(묵은 똥)이 쌓이고 머리가 나빠져서 손발까지 굳어집니다.

손발이 굳어지면 혈액순환이 나빠져서 팔다리가 차고 굳어지며 신경이 망가져서 신장, 폐, 혈액을 망가뜨려 많은 병이 생깁니다.

모든 병은 너무 두껍게 입거나 두꺼운 이불을 덮는 것 때문에 생긴다고 보아도 됩니다.

그러므로 될 수 있으면 얇게 입는 것이 좋습니다.

아이의 성장을 잘 관찰하면 아이는 젖만으로 자라는 것이 아니라 공기가 역할도 크다는 것을 알 수 있습니다.

아이들은 바람 속에서 자란다라는 말이 있는데 바람이 부는 바깥에서 놀게 해야 튼튼하게 자란다는 것을 말하는 것입니다.

피부가 망가지는 것은 지나치게 두껍게 입기 때문이라고 말씀드렸습니다.

여름에는 기후가 따뜻하여 누구나 얇게 입지만 가을이 되면 쌀렁하여 지나치게 두껍게 입어 피부를 감싸게 됩니다.

두껍게 입는 것은 여름 동안 땀을 많이 흘려 물과 소금, 비타민C를 잃게 될 때 빠져나간 것을 제대로 채워주지 못했기 때문입니다.

수분을 잃게 되면 핏속에 구아니딘이 쌓이게 되어 요독증을 불러들이고 염분의 부족은 발의 신경이 굵아 발이 망가지게 됩니다.

또 비타민C의 부족은 피부 아래의 핏줄이 터져서 잇몸에 피가 나고 핏줄이 터지는 괴혈병이 생깁니다.

풍욕을 처음 할 때는 벗고 있는 것을 20초부터 시작하여 제6회째 70초까지만 하고 매회 10초씩 늘려가면서 해도 됩니다.

건강한 사람은 처음부터 끝까지 해도 되지만 너무 몸이 안 좋은 사람은 갑

자기 많이 하면 더 안 좋아질 수 있기 때문입니다.

풍욕은 해 뜨기 전이나 해가 진 뒤에 하는 것이 좋습니다. 병약자는 정오 무렵 따뜻한 낮에 시작하여 조금씩 앞당겨 해가 뜨지 않았을 때 하면 좋습니다.

암이나 아토피, 간장질환, 위궤양과 같은 고치기 힘든 병을 앓고 있는 사람은 시간과 관계없이 하루에 6~11회 해야 합니다.

시간표를 짜서 엄격히 해야 많은 횟수를 할 수 있습니다.

풍욕을 하고 다시 할 때는 30~40분쯤 지나서 하는 것이 좋습니다.

식사 전후에도 약 30~40분쯤 지나서 하는 것이 좋습니다.

목욕 전에는 지장이 없고 목욕 후에는 한 시간쯤 지나서 하는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 피부의 숨구멍이 막혀 있어 피부가 숨을 쉴 수 없기 때문입니다.

풍욕을 시작하고 한 달 동안은 쉬지 말고 하다가 이틀쯤 쉬었다가 다시 하기를 석 달 동안은 해야 합니다.

아토피나 간경변, 암과 같은 고치기 힘든 병은 이렇게 한 해 동안은 꾸준히 하여야 합니다.

풍욕을 바르게 하면 놀랄 만큼 좋아지는데 그러는 동안 아팠던 곳이 도지도 합니다.

피부는 몸속을 보여주는 거울입니다. 피부를 보면 그 사람의 건강이 어떤지를 알 수 있습니다.

우리의 건강은 피부, 영양, 사지 정신의 네 가지가 완전히 작용하여야 얻어지며 이 네 가지는 서로 밀접한 관계가 있습니다.

피부의 건강법에는 심리적인 것과 물리적인 것 두 가지가 있습니다.

심리적인 건강법은 자기의 나이를 잊으시고 걱정하거나 노여워하지 않아야 몸이 튼튼하고 아름다워집니다.

걱정하거나 노여워하면 몸이 빨리 늙어 공팔의 샘(부신)이 제구실을 하지 못하게 되어 피부가 검게 됩니다. 불안한 마음을 가지면 위장의 굳어져서 이것이 전체 피부에 반영하여 피부가 칙칙하고 어둡게 됩니다.

평화로운 마음을 가지고 밝은 생활 태도를 가지면 건강의 근원이며 피부가 밝고 맑아지는 원동력이라 할 수 있습니다.

<풍욕 시 주의할 점>

1. 창문을 열어 바람이 잘 통하게 합니다. 추울 때는 창문을 열어 환기를 시킨 뒤 창문을 닫고 해야 합니다.

2. 식사 전후에도 30~40분쯤 지나서 하는 것이 좋습니다.
3. 목욕 전에는 지장이 없고 목욕 후에는 한 시간쯤 지나서 씻는 것이 좋습니다.
4. 열이 있을 때는 삼가해야 합니다.
5. 아이들은 90초까지만 합니다.

<풍욕 방법 및 순서>

1. 손바닥 비비기, 머리 쓸기 (0:20) 20초 동안 벗고 운동하기, 1분 동안 담요를 덮으세요. (20~1:20)
 2. 머리 잡아당기기 (1:20~1:50) 30초 동안 벗고 운동하기, 담요 덮기 1분 동안 담요를 덮으세요(1:50~2:50)
 3. 머리 지압, 귀 잡아당기기(2:50~3:30) 40초 동안 벗고 운동하기, 담요 덮기 1분 동안 담요를 덮으세요(3:30~4:30)
 4. 귀밑 쓸기, 귀 문지르기, 목 문지르기 (4:30~5:20) 50초 동안 벗고 운동하기, 1분 동안 담요를 덮으세요(5:20~6:20)
 5. 목 문지르기, 목 당기기, 눈썹 주무르기 (6:20~7:20) 60초 동안 벗고 운동하기, 1분 30초 동안 담요를 덮으세요(7:20~8:50)
 6. 이마 쓸기, 눈 쓸기, 코 옆 쓸기, 인중 비비기, 입술 아래 (8:50~10:00) 70초 동안 벗고 운동하기, 1분 30초 동안 담요를 덮으세요(10:20~11:30)
 7. 관자놀이 돌리기, 귀밑 문지르기, 턱 문지르기(11:30~12:50) 80초 동안 벗고 운동하기,
1분 30초 동안 담요를 덮으세요(12:50~14:20)
 8. 얼굴 전체 문지르기, 목 쓸기, 팔 두드리기, 팔 문지르기, 팔 주무르기 (14:20~ 15:50) 90초 동안 벗고 운동하기,
2분 동안 담요를 덮으세요. (15:50~ 17:50)
 9. 가슴 문지르기, 옆구리 쓸어주기, 배 문지르기, 허리 문지르기(17:50~19:30) 100초 동안 벗고 운동하기,
2분 동안 담요를 덮으세요. (19:30~ 21:30)
 10. 엉덩이와 다리 두드리기, 무릎 돌리고 주무르기, 정강이 문지르기, 발목 돌리기(21:30~ 23:20) 110초 동안 벗고 운동하기,
2분 동안 담요를 덮으세요. (23:20~ 25:20)
 11. 발바닥 지압, 문지르기, 발 두드리기(25:20~ 27:20) 120초 동안 벗고 운동하기, 3분 동안 담요를 덮으세요. (27:20~ 30:20)
- 위 내용은 <김재춘 교수의 보면서 따라 하는 풍욕>의 내용을 정리하였습니다.

다. 보고 매일 1~2회 따라 하세요.

<https://youtu.be/01d3n8XaVcw?si=luEYjD5QJdectZGQ>

저는 치료할 때 1년을 하루에 7~8회를 실시하였습니다. 1년 후 1주일 간격으로 6회, 5회, 4회, 3회, 2회로 차차 줄었으며 지금은 매일 아침 1회씩 실시하고 있습니다.

풍욕은 암을 이겨내고 매일 몸속 독소를 빼낼 수 있어요. 여러분도 건강해지고 싶다면, 몸속 독소를 빼내고 싶으면 매일 1회씩 풍욕은 꼭 하셔야 합니다.

2) 평상

사람은 다른 동물과 달리 뇌를 지키려고 뼈기둥이 휘어 있다. 땅과 부딪쳐 생길 수 있는 충격이 관절, 척주의 횡 때문에 줄어들어 뇌에 미치는 힘이 줄어든다. 목과 허리는 들어가고 등과 엉덩이는 나오게 해서 스프링처럼 튕기는 탄력을 얻을 수 있다. 척주가 바른 사람은 뼈에 아픔이나 병이 없다. 뇌도 받는 힘이 줄어들어 머리는 늘 맑게 된다. 또한 뇌암은 물론 기억력이 떨어지거나 우울증, 잠 못 이루는 것과 같은 여러 가지 정신병에 걸리는 일도 없게 된다.

평상에서 경침을 베고 허리베개, 탄력각띠로 발을 묶고 자야 한다. 이렇게 하며 목뼈를 바르게 할 뿐만 아니라 엉덩뼈와 다리의 어긋남도 막을 수 있다. 자는 시간 8시간도 깨어있는 16시간 못지않게 중요하다.



3) 경침

사람은 늘 무거운 머리를 목뼈 위에 얹고 있어서 목뼈가 눌려서 어긋나기 쉽다. 목 베개는 목뼈가 어긋난 것을 고쳐주고 피를 잘 돌게 한다. 목 베개는 연수의 구실을 높여준다. 연수는 목숨 줄이다. 목 베개를 쓰면 네 번째 목뼈가 바로잡힙니다. 목뼈가 바르게 되면 눈, 안면신경, 폐, 횡경막, 간,

부신, 심장, 비장, 코, 이 목, 머리아픔, 잠 못 이룸과 같은 것들이 좋아진다. 또한 뇌척수성 뇌막염, 뇌암, 신경쇠약, 빈혈, 이 아픔 및 귀 아픔은 목뼈 2~6번이 어긋나서 생긴다. 총치는 어깨가 영킨대서, 어깨가 영키는 것은 목뼈 3~4번이 어긋나는 데서 생긴다. 목뼈 3~4번은 갑상선을 다스린다. 갑상선과 부갑상선, 부갑상선과 칼슘, 칼슘과 치조농루도 이 뼈가 다스린다. 이 모든 것을 목 베개로 바르게 할 수 있다.

4) 변비, 숙변, 뱃살 빼는 붕어 운동

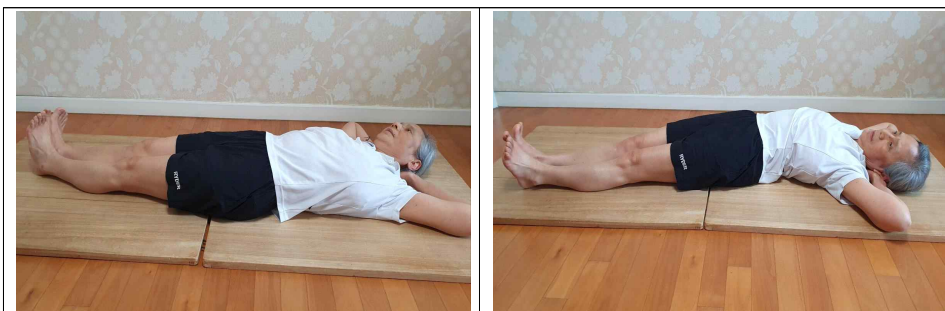
목뼈나 등뼈 허리뼈가 어긋난 것은 평상, 목 베개, 허리 베개 띠로 바로 잡아야 하고 옆으로 어긋난 것은 붕어운동으로 바로 잡아야 한다.

붕어운동은 창자가 처지는 것을 바로 잡는 운동이기도 하다. 사람은 서서 다니므로 창자가 조금씩 늘어진다. 네발 달린 짐승은 걸을 때 뼈기둥이 늘 S자로 움직이고 배는 출렁이기 때문에 늘어지지 않는다.

붕어운동, 모관운동, 개구리운동으로 창자를 움직이게 해서 제자리를 찾아가도록 한다. 창자가 제구실을 하면 위암이나 대장암을 막을 수 있다. 창자가 좋아지면 뇌가 좋아지게 된다. 뇌가 제구실을 하면 손발이 저리는 것을 막을 수 있게 된다. 손발이 제구실을 하면 신장이 제구실을 하게 되고 심장이나 혈관도 제구실을 하므로 우리 몸 모두가 튼튼해진다.

암에 걸린 사람은 붕어운동과 무릎붕어운동을 바르게 배워 꾸준히 해야 한다. 몸을 쪽 편 다음 발끝을 바깥 무릎 쪽으로 젖히고 팔꿈치는 바닥에 닿도록 벌리고 손을 깍지 끼어 목 뒤에 넣는다.

물고기가 헤엄치는 것처럼 움직여서 뱃속을 고르게 하고 척주를 바르게 하는 운동이다. 한 번에 2~3분씩 하루 두세 번을 해주면 1만 보 걷는 것보다 좋다. 심장병, 뇌경색, 간질과 같은 병도 막을 수 있다.



변비, 숙변, 뱃살 빼는 붕어 운동

5) 혈액순환에 좋은 모관운동

모관운동은 모세혈관 발현작용 촉진 운동으로 모세혈관의 빨아올리는 힘을 세게 한다. 평상에 목베개를 베고 바로 누워서 두 팔과 두 다리를 어깨 폭만큼 들고 가볍게 떨어주는 운동이다. 손발을 터는 것이 아니라 팔과 다리를 떨어주어야 한다.

모관운동은 혈압을 다스리고 머리도 맑게 한다. 모관운동으로 모세혈관과 글로위를 좋게 하여 피를 잘 돌게 하면 혈압이 맞춰줘 고혈압은 내리고 저혈압은 올린다.



6) 합장합척 운동과 약손

손바닥과 발바닥을 붙이고 개구리처럼 오므렸다 펴기를 되풀이하는 운동이다. 약손은 40분간 앉아서 손을 모으고 수행하거나 25분간 합창합척 수행을 한 손으로 탈이 난 곳을 만져서 병을 고치는 자연건강 특수요법이다.

이 운동은 팔다리의 근육과 신경을 고르게 하는 운동으로써 엉덩뼈, 속, 뼈, 넓적다리, 아랫다리, 발들의 근육과 신경을 좋게 하고 피를 잘 돌게 한다. 자궁암이나 난소암, 전립선암과 생식기 계통의 암과 여성 병을 낫게 한다. 아이를 잘 낫게 하고 잘못 들어선 아이를 바로잡는다. 정력을 세게 하며 조루나 발기부전, 전립선염 따위를 막는데도 으뜸이다.

7) 운명을 바꾸고 감성지수를 높이는 등배운동

등배운동은 몸과 마음을 하나로 모으는 운동이다. 감성지수가 높아진다. 마음을 바로잡고 감성지수를 높이면 암이나 아토피로 만신창이가 된 운명도 바꿀 수 있다.

이 운동은 척추가 바로 잡히며 태양총이 제구실을 한다. 배의 움직임으로 창자를 움직여 흡수를 잘 할 수 있도록 도움으로서, 창자가 제구실을 하게 한다. 그렇게 되면 자율 신경 또한 좋아진다. 체액의 치우침도 바로 잡을

수 있고 등 운동을 하면 교감 신경이 좋아지고 배 운동을 하면 부교감신경인 미주 신경이 좋아진다. 늘 옳고 좋은 생각, 양(좋아진다), 능(할 수 있다), 선(나를 낮추고 남을 배려하며 남에게 이로운 사람이 되자. 바르게 살자)을 마음에 새기는 것이 좋다.



8) 변비, 숙변, 물찬 배에 좋은 된장 찜질

된장 찜질은 열을 내리게 하고 변비를 없애주며 숨쉬기 편해지고 오줌을 잘 나오게 하는 자연건강 특수요법이다. 된장찜질을 하면 배에 찬 물이 빠진다. 그래서 복막염, 폐결핵, 장결핵, 결핵성 복막염, 뇌일혈, 중풍, 복수, 폐결핵, 장결핵, 결핵성 복막염, 신장결핵, 늑막염, 기타 배가 부픈 것, 변비, 열이 나는 여러 가지 병에 매우 좋은 자연건강 특수요법이다.

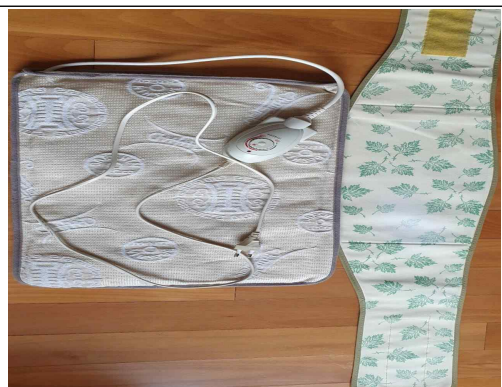
천으로 배 크기의 된장을 담을 주머니를 만든 뒤 여기에 된장을 넣어 5mm 두께가 되도록 골고루 편다. 이렇게 만든 된장을 배 위에 올리고 비닐을 덮는다. 수건을 올리고 찜질 팩을 올리고 복대로 묶는다.

된장 찜질 전 예비관장을 하고 된장 찜질 후 본 관장을 하면 더욱 좋다. 예비관장은 100cc를 넘게 하면 창자가 늘어난 만병의 뿌리가 된다. 창자가 늘어나면 창자의 움직임이 줄어들면서 숙변을 비롯한 여러 가지 독과 찌꺼기들이 쌓인다. 예비관장은 50~100CC가 넘어서는 안 되는 까닭이 여기에 있다.

창자가 약한 사람은 열흘 동안이 지나친 예비관장만으로도 화를 입을 수 있다. 된장찜질 팩이 뜨거워 피부가 데인 사람은 마그밀액이나 올리브유를 바른다. 된장 찜질이 싫다면 메밀 범벅을 붙여도 된다. 메밀범벅은 메밀 한 홉에 구운 소금 5g을 넣고 물을 조금 부어 잘 갠 다음 55도의 뜨거운 물을 부어 범벅처럼 만들에 천에 펴서 배에 붙인다.



된장주머니



복대, 전기매트

9) 자연의학 관장

① 숙변

먹은 것이 소화되고 똥으로 되려면 12~14시간 걸린다. 하루 3번 먹고 3번 싸지 않으면 변비다. 우리는 모두 똥을 몸에 넣고 산다고 본다. 똥은 한 주 동안 머물러도 살아갈 수 있지만, 오줌은 하루만 머물러도 살지 못한다. 창자 속에서 소화되지 않은 찌꺼기는 메탄가스, 일산화탄소 등 여러 가지 나쁜 가스들을 만든다.

가스는 피부나 방귀로 빠져나가지 못하고 몸속에 5분만 머물러도 목숨을 잃을 수 있다.

② 숙변의 뿌리

효소가 모자라면 소화를 제대로 할 수 없어 소화가 안 된 것은 창자 속에서 나쁜 가스를 만들고 숙변으로 남아 암을 비롯한 여러 가지 고치기 힘든 병이 된다.

인간은 서서 걸어 다니기 때문에 창자가 아래로 쳐져서 변비가 생기기 쉽다.

많이 먹어 먹거리와 위산이 섞이지 않으면 소화가 어려워진다. 무엇보다 소식이 중요하다.

식이섬유가 들어가 있지 않은 보드라운 음식은 식이섬유가 모자라 변비나 숙변이 된다.

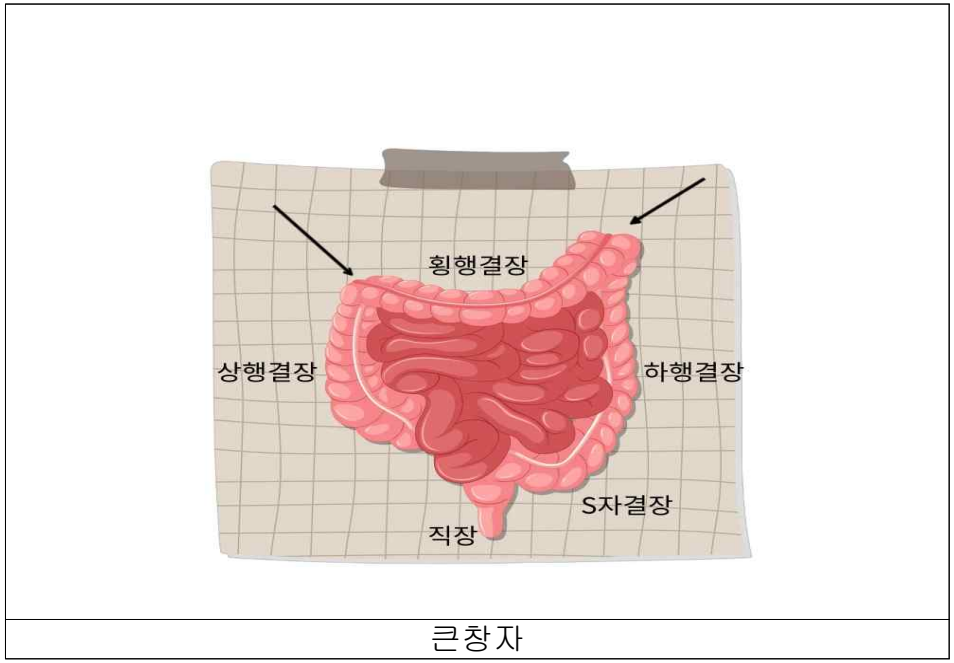
가공식품은 식품첨가물이 몸속에 쌓여 만병의 뿌리가 된다.

물을 적게 마시면 변비가 생긴다. 창자 속에 물기가 넉넉하면 찌꺼기가 달라붙지 못한다.

소금이 모자라면 소화불량, 미네랄이 모자라면 신진대사 장애를 일으켜 몸의 조직들이 힘을 잃는다. 창자가 힘을 잃으면 숙변이 생긴다.

③ 묵은 찌꺼기와 질병

묵은 찌꺼기가 어디에 쌓였느냐에 따라 질병이 다르게 나타나므로, 질병을 보아가면서 묵은 찌꺼기의 위치를 알아볼 수도 있겠고 반대로 묵은 찌꺼기가 쌓인 곳을 알아서 무슨 질병이 올 수 있으며, 현재 무슨 질병을 앓고 있는지 미리 알 수도 있다. 의사가 병이라고 해서 병이라고 생각하는 어리석은 사람에게는 별 도움이 되지 않겠지만, 적어도 자연의학을 배운 사람이라



면 생각이 달라야 한다.

- 상행결장 목은 찌꺼기: 맹장염/갑상선/눈과 귀의 병/식도
- 오른쪽 굽은 곳: 간염/ 지방간/간암/담도암
- 횡행결장 목은 찌꺼기: 구내염/위염/위궤양/위암/담낭/폐암
- 왼쪽 굽은 곳: 췌장염/당뇨/췌장암/비장
- 하행결장/S자결장 묶은 찌꺼기: 신장염/방광염/자궁내막염/자궁암/전립선염/전립선암/난소암
- 직장 목은 찌꺼기: 대장암/직장암/치질/탈항
- 변비→목은 찌꺼기→피 더러워짐→고혈압/심장병/간장병/신장병...
- 변비→목은 찌꺼기→피 더러워짐→뇌압 올라감→뇌출혈/뇌경색/치매/정신질환/기억력 저하/두통...

④ 목은 찌꺼기 빼내기

생채식, 자연건강식이요법(단식), 관장, 된장찌질, 산야초 발효효소/함초 많이 씹음, 물, 함초, 움직이기, 적게 먹기, 아침밥 안 먹기 등으로 숙변을 빼낼 수 있다.

옛날에는 배고파서 병들고 죽는 사람이 많았다. 그러나 지금은 배고파서 병들거나 죽는 사람보다는 너무 먹어서 병들고 죽는 사람이 더 많다. 따라서 무엇을 먹느냐를 고민하기보다 어떻게 빼낼 것인가를 걱정해야 한다.

특히 생명을 걸고 투병 생활을 해야 하는 암 환우가, 몸속의 독소와 노폐물을 빼내지 않고, 특효약이나 특효 처방만 찾는다면, 그 말로는 눈으로 보지

않아도 미루어 짐작할 수 있을 것이다. 몸속의 찌꺼기를 빼내는 것은, 단기
간에 단식으로 큰 효과를 기대하기보다 평소에 미네랄 식이섬유나 발효효소
함초 등을 먹으면서, 자연건강법을 실천해 변비의 원인을 제거하는 것이 좋
을 것이다.

- 생채식: 생채소는 식이섬유가 많아 변비와 숙변을 없앤다.

해초 30%, 뿌리채소 30%, 잎채소 30%, 열매채소 10%를 식사마다 골고루 먹
어야 한다.

- 발효식품: 김치, 된장, 고추장, 청국장, 간장, 된장, 발효액 등을 먹어
소화효소를 많이 만들지 않아도 되면 남은 효소로 대사 효소를 만들어 염증
을 막고 독을 없애 피를 맑게 함으로 몸이 튼튼해진다.

- 단식: 변비나 숙변 해소에 가장 좋은 방법은 밥 굶기다. 자연의학 관장과
된장 찜질을 함께하면 더 큰 효과를 볼 수 있다.

- 관장은 창자 속의 독을 없애고 물을 채워주며 창자 속 상처치유, 염증을
없애는 자연 의학관장을 해야 한다.

- 된장 찜질은 피하지방을 없애고 복수를 빼고 창자의 움직임이 좋아 변비
나 숙변 해소에 좋다.

- 식이섬유는 숙변과 독을 빨아들이고 몸 밖으로 밀어낸다. 발효액과 함께
먹으면 소화 흡수도 좋고 암을 일으켰던 대장 속의 독과 숙변을 내보낸다.

- 정제 소금은 혈압을 올리고 신장을 상하게 함으로 해초 소금을 먹어야 한
다. 해초 소금에는 미네랄과 플라보노이드가 들어있어 신진대사를 돕기 때
문에 숙변이나 변비가 생기지 않는다.

- 붓어운동, 무릎붕어운동, 합장합척운동, 발목펌프운동, 손목펌프운동을 구
준히 해야 한다.

- 소식, 아침은 자연 건강 식이요법으로 한다.

의성 히포크라테스는 모든 병은 똥부터 빼라고 했다. 독과 숙변을 빼내지 않
고 특효약부터 찾는다면 건강하거나 이미 병에 걸린 사람은 건강을 되찾기
어렵다. 오늘 무엇을 먹을까 걱정하지 말고 어떻게 뽏까를 고민하자.

⑤ 변비와 숙변을 없애는 자연의학 관장

창자 속의 독을 없애고 숙변을 없애 여러 가지 병을 막거나 낫게 한다. 대
장의 염증이나 상처를 없애고 모자란 물을 채워준다. 어린아이가 갑자기 쓰
러지거나 열이 오를 때, 관장을 하면 열이 내리고 아이는 금방 일어서게 된
다. 뇌일혈이나 중풍도 관장을 하면 바로 풀린다. 일사병이나, 뇌염이 걱정
될 때도 바로 관장을 한다. 단식할 때 관장을 하면 더욱 좋다.

물 120mL에 마그밀 1알, 구운 소금 1~2 찻숟가락을 넣고 30도의 물의 온도로 만든다. 오른쪽으로 누워 왼쪽 다리를 굽히면 항문이 벌어진다.

똥구멍과 관장기 끝에 올리브기름을 바르고 상처가 나지 않도록 천천히 집어넣는다. 어른은 5~7cm, 어린아이는 3~4cm 집어넣는다.

입을 자연스럽게 벌리게 하고 배의 힘을 빼도록 한다. 두 살까지는 30~60CC, 두 살에서 네 살은 100~300CC, 어른은 500~1,000CC 넣도록 한다.

넣다가 똥이 마려우면 잠시 멈추었다가 마려운 것이 가라앉으면 다시 넣는다. 1L가 넘지 않는 선에서 참을 수 있는 한 많이 넣는 것이 좋다. 똥이 나오려고 하면 그만 넣어도 된다.

다 넣었으면 관장 물이 창자 속에 고루 퍼지도록 오른쪽으로 5분, 왼쪽으로 5분, 바로 누워 무릎을 세워 흔들어 준다. 이때 배를 문질러주는 것이 좋다. 될 수 있는 대로 참다가 화장실에 가면 처음 주르륵 나오는 것만 빼고 더 참았다가 배변을 하면 더욱 좋다.



이동식 옷걸이를 이용하면 편리하다



관장 시 필요한 준비물

10) 체액을 바로잡는 냉온욕

냉온욕은 목욕할 때 찬물과 더운물을 1분씩 들어갔다 나오는 것을 말한다. 냉온욕은 피를 잘 돌게 하고 체액을 바로 잡음으로써 여러 가지 병을 막거나 낫게 할 수 있다. 찬물은 피부와 혈관을 줄어들게 하며 따뜻한 물은 피부와 혈관을 늘려 피부를 부드럽게 한다. 혈관이 늘어나고 심장이 부드러워지면 피의 흐름도 좋아진다. 피가 잘 돌면 뭉친 피나 혈전도 풀린다.

찬물에 들어가면 체액이 산성으로 기울고 따뜻한 물에 들어가면 알칼리성으로 기울기 따라서 체액을 바로잡아 튼튼한 몸이 되게 한다. 따라서 따뜻한 물에만 있으면 체액이 알칼리로 기울고 땀과 함께 소금과 비타민C를 잃게 되어 위궤양, 위암 따위를 일으키게 된다.

고혈압, 당뇨, 아토피, 암, 감기, 피로, 신경통, 류머티즘, 천식, 편두통에 매우 좋다. 미열이 있는 사람도 냉온욕을 하면 곧 낫는다. 피부가 숨을 쉬는 것이 잘되므로 결핵이나 천식 따위를 낫게 한다.



- 찬물에서 시작하여 찬물에서 끝낸다. 더운물에서는 채끝까지만 하고 찬물에서는 될수록 깊게 들어가는 것이 좋다.
- 더운물 온도는 41~43도, 찬물 온도는 14~15도가 가장 좋다.
- 식후 2시간 지나서 하고 밥 먹기 전이면 30분 남짓 사이를 두고 한다.
- 동맥경화, 고혈압이 심한 사람은 온도 차를 적게 시작하여 차츰 늘려간다.
- 매독성 간의 병이나 간경화, 간경변, 위축성신부전증, 동맥경화. 심장병이 심한 사람은 풍욕을 적어도 3달 한 다음에 서서히 하도록 한다.
- 비누는 피부를 병들게 하고 뼈를 약하게 함으로써 써서는 안 된다.

5. 암을 이기는 식생활

1) 단식

단식은 몸속에 남아돌아 병이 되는 넘치는 영양을 덜고 모자라서 병이 되는 신진대사의 다섯 가지 미네랄, 비타민, 효소, 식이섬유, 물을 넉넉히 마셔 영양의 어울림을 바르게 하는 데 있다. 만병의 뿌리가 되는 숙변도 단식할 때 가장 잘 빠진다. 단식할 때 미네랄 식이섬유와 효소 등을 섭취하면 쉽게 단식을 할 수 있다. 하루 3번 미네랄식이섬유 한 숟가락과 발효효소 30cc를 300cc, 남짓의 물에 넣어 잘 흔들어서 마신다.

식이섬유는 물을 많이 끌어들이므로 하루 3ℓ 남짓의 물을 마셔야 한다. 물을 적게 마시면 식이섬유에 물을 빼앗겨 변비나 숙변이 생길 수 있다.

비타민C와 아유름밥상, 김치유산균, 균사체 등도 함께 먹으면 필요한 영양분을 충분히 섭취할 수 있다.



미네랄 식이섬유

아침 자연건강 단식

2) 물

끓인 물은 미네랄, 산소, 효소가 없으므로 변비가 생기고 얼굴이 칙칙해진다. 피부가 거칠어진다. 정수기 물은 역삼투압 물을 먹고 있으며 미네랄이 없으므로 생명의 균형추가 사라진다. 정수기 재질은 PC 폴리키보네이트, 비스페놀로 성교란 물질, 발암물질이다. 수도물은 탁도, 세균 검사만 한다. 수도관, 녹, 페인트-산화철이고 공동주택 물통은 납, 카드뮴, 안티몬(납의 10배)이 들어있고 정밀검사를 하지 않는다. 자연의 물이 가장 좋다. 절이나 약수터가 근처에 없다면 시청이나 구청에 문의하여 지하수 물을 받아다가 먹어라. 지하 8M 이상 판 지하수는 몇만 년 전의 물이다. 그래도 없다면 수도물을 지장약수기에 걸러서 먹으면 된다.

입으로 먹은 물은 위, 작은창자, 간, 심장, 온몸을 거쳐 콩팥을 거쳐 몸 밖으로 나가므로 상온의 물을 10분 사이로 한 모금씩 마셔라. 아침에 일어나

마시는 물은 백약의 으뜸이다. 일어나서 한 컵, 잠자기 전 한 컵을 마시고 식사 30분 전 반 컵, 식후 한 모금 가글 후 먹고 나머지는 식후 30분부터 한 모금씩 마시면 된다.

3) 생채식

생채식이란 익히지 않고 그대로 먹는 채소를 말한다.

생채식을 하면 좋은 점은 다음과 같다.

- 태양의 기운을 넉넉히 받아들인다.
- 땅의 영양분을 받아들인다.
- 비타민을 넉넉히 먹을 수 있다.
- 좋은 물이 들어있다.
- 창자의 움직임이 좋아진다.
- 채소는 식사때마다 뿌리채소(30%)+잎줄기채소(30%)+해초(30%)+열매채소(10%)를 먹는다.
- 산과 들에 있는 풀(냉이, 민들레 등) > 유기농 > 무농약, 우리 땅에서 난 제철 음식이 좋다.



4) 자연건강 식이요법

아침을 굶으면 신장과 대장이 일을 하면서 내 몸에 독소가 100% 빠진다. 밤 동안 몸속에 쌓였던 찌꺼기와 독을 빼내야 해서 배설기관인 신장과 대장이 가장 부지런히 일을 하는 것이다. 꼭 먹어야 한다면 일어난 뒤 4시간 이후에 먹어라. 자연건강 아침 식사는 산야초 발효효소(30cc) + 미네랄 식이섬유 찻숟가락으로 한 스푼) + 270L 물에 넣어 흔들어서 먹는다. 미네랄 식이섬유는 뱃속에서 30배 이상 불어나서 배고프지 않다. 식이섬유는 물을 끌어당김으로 물을 충분히 마셔주면 된다.

5) 발효효소

창자를 깨끗이 하고 독을 빼는 가장 좋은 먹거리가 발효효소다. 발효효소는 소화를 잘되게 하고 분해 배설을 돕는다. 잘 먹고 잘 싸면 암도 고칠 수 있다. 암도 효소가 모자라기 때문에 생긴다. 암을 이겨내기 위해서는 발효효소를 꼭 먹어야 하는 까닭이 여기에 있다. 약이 되는 풀들은 발효시켜 만드는 발효효소는 무엇보다 오래 묵히는 것이 좋다. 모든 식물은 자신을 보호하기 위해 독을 지니고 있으므로 여러 가지 산야초를 섞지 말고 되도록 따로 만드는 것이 좋다. 각 식물이 가지고 있는 고유의 약성과 영양성분을 충분히 뽑아낼 수 있게 되도록 잘게 썰어 만드는 것이 좋으며 발효가 끝난 뒤에는 충분히 짜내도록 한다. 설탕이 너무 많이 들어가면 발효가 되지 않으므로 설탕물을 먹는 꼴이 된다.

6) 청국장

납두는 청국장이 모두 발효되기 전에 하얀 실 같은 것(낫토키나아제)이 가장 많을 때 말리거나 얼려 발효를 멈춘 것을 말한다.

암, 심근경색, 협심증, 뇌경색, 뇌출혈과 같은 병은 혈관 속의 피가 엉겨 만들어지는 혈전 때문에 생긴다. 납두는 혈전을 녹이는 힘이 아주 센 낫토키나아제를 지니고 있어 순환기병을 막거나 낫는 데 아주 좋다. 납두는 뼈를 튼튼하게 해준다. 골밀도를 높인다. 뼈에는 몸의 99%에 이르는 칼슘이 들어있다. 핏속에 칼슘이 모자라면 칼슘 농도를 맞추려고 뼈에서 칼슘을 뽑아낸다. 더욱이 암에 걸린 사람은 많은 영양을 암세포에게 빼앗기기 때문에 영양이 모자랄 수 있다. 뼈가 잘 부러지는 나이 든 사람은 핏속에 비타민 k가 적게 들어있다고 한다. 납두는 비타민 K2를 많이 지니고 있어, 나이가 많은 분들보다 영양이 모자라기 쉬운 암 환우에게 도움이 된다.

납두는 항체를 만드는 아미노산이 많으므로 가장 뛰어난 항체를 만들 것이다. 항체란 암과 같은 우리 몸을 해치는 무리를 막을 면역 체계의 디딤돌이다. 납두는 효소와 아미노산이 많이 들어있지만 비타민과 미네랄은 모자란다. 납두와 함께 미네랄, 비타민C 및 비타민 B 복합체가 들어있는 해초 소금, 감잎, 현미 씨눈도 함께 먹으면 좋다.

7) 건강한 밥상

우리 몸의 저항력을 길러주는 항체는 단백질로 만들어지지만, 암세포 또한 단백질로 만들어지고 단백질을 먹고 살아간다. 어떠한 단백질을 먹느냐에 따라 암이 되기도 하고 항체가 되기도 한다.

단백질이 몸속에서 나뉘면서 위 속에서 질산염과 만나 만들어지는 아민이 발암물질인 니트로사민으로 바뀔 수 있기 때문이다.

동물성 단백질은 당뇨병을 일으키거나 악화시킬 수 있다. 비타민 B6를 넉넉히 먹는다면 당뇨병은 걱정하지 않아도 된다. 비타민 B6는 하루 2mg이 들어와야 하는데 현미 씨눈이나 밀의 씨눈에 많이 들어있다. 동물성 단백질에 들어있는 아미노산인 트립토판은 비타민 B6의 도움으로 세로토닌이 된다. 비타민 B6가 모자라면 크산투렌산이라는 나쁜 찌꺼기가 만들어져 인슐린을 내보내는 랑거한스섬 베타세포를 망가뜨린다.

식물성 단백질이라도 단백질은 소화하기 어려운 물질이다. 단백질을 소화하려고 우리 몸이 몸부림치게 된다. 이렇게 되면 암과의 싸움에서 이길 수 없다. 항체를 만들고 면역력을 높이는데 반드시 있어야 할 단백질을 먹는 것을 꺼릴 수는 없다. 콩은 식물성 단백질이 많이 들어있지만, 위와 창자를 힘들게 한다. 단백질이 위에 많이 들어오면 몸부림치다 몸 밖으로 내보내는 것이 설사다. 콩을 날것으로 많이 먹게 되면 세 사람 중 한 명은 설사를 한다. 이유는 위와 창자에서는 독으로 느끼기 때문이다.

우리 몸속에는 수백조의 세균이 살고 있으며 하루에도 수억 수십억 마리의 세균들이 몸속으로 들어오고 있다 세균의 세포가 단백질로 이루어져 있어서 단백질이 아미노산으로 모두 나뉘지 않고 들어오면 세균으로 알고 항원 항체 겨루기와 비슷한 일이 벌어진다. 이것을 자가면역 또는 알레르기 반응이라 한다. 사람은 풀 먹는 동물이다. 발효식품은 소화가 잘된다. 밥상을 김치와 된장, 청국장, 고추장 같은 전통 발효식품으로 바꾸자.



텃밭에서 키워 먹어요



파김치도 담갔어요

8) 소금

소금은 사람이 살아가는 데 있어 꼭 필요한 물질로서 극단적으로 소금을 적게 먹으면 소화불량을 초래하거나 신진대사에 문제가 생길 수 있다. 바다의 오염으로 천일염도 오염된 것이 있으므로 잘 골라 먹어야 한다. 죽염은 철저한 가공식품일 뿐만 아니라 우리 몸에 필요한 효소가 완전히 파괴되고 미네랄의 활성도도 떨어진다. 암염이나 정제염과 같이 미네랄이 거의 들어 있지 않는 소금이 그렇지 미네랄이 풍부한 천일염이나 식물성 소금은 지나치게 짜게 먹지 않는다면 오히려 고혈압을 예방하는 효과가 있다. 소금은 주성분이 염화나트륨(NaCl)이다. 염소계 화합물은 열을 가하면 독극물인 다이옥신을 만들어 내는데 소금은 염소계 화합물의 대표적인 물질이다. 다이옥신은 인간이 만들어 낸 화합물 중 가장 독성이 강한 것으로 암과 같은 무서운 질병을 일으킨다. 시중에 파는 볶은 소금은 먹지 말아야 한다. 소금 위에 새우를 구워 먹는 사람은 독을 먹는 것과 같다.

9) 카페인

카페인 음료 하루에 얼마나 드세요?

카페인을 각성제로 스트레스 물질이다. 집중력을 높일 것 같지만 신경을 건드려 잠을 못 이루게 한다.

커피에 들어있는 카페인과 같은 미네랄이 몸속으로 들어오는 것을 막아 골밀도를 떨어뜨리거나 골다공증을 부를 수 있다.

빈속에 커피를 마시면 위벽을 건드려 위산이 많이 나오기 때문에 위궤양이나 역류성 식도염을 일으킬 수 있다. 커피는 발암물질이다. 커피콩을 태운 것이 커피다. 1kg 대량 커피 포장 뜯는 순간 산화된다. 커피믹스는 가공된 것이다. 커피는 이뇨 작용을 일으키고 심근경색, 부정맥 같은 것을 일으킬 수 있다. 이런 커피를 당신은 하루에 몇 잔 드시나요?



10) 천연비타민 C의 보고 감잎차와 금앵자

감잎은 비타민C의 함량이 레몬의 11배, 오렌지의 39배, 사과의 100배, 녹차보다 3~10배 많다. 천연 비타민C는 혈관을 튼튼하게 하여 혈액순환 장애를 막는다. 괴혈병 예방, 노화방지, 감기예방, 피부미용, 활성산소를 억제한다. 수험생, 여성들은 특히 뇌와 난소에서 가장 많이 소모된다.

금앵자는 레몬보다 100배, 녹차보다 60~170배, 꿀보다 600배, 사과보다 1,700배나 많은 양이다. 그뿐만 아니라 사포닌도 17.12% 나 들어있으면 그 외에도 펙틴, 비타민B, 비타민P, 카로틴, 플라보노이드, 탄닌산, 유기산 및 망간, 철, 구리, 인, 마그네슘 등의 미량원소들이 매우 풍부하게 들어있는 영양의 보고이다.

6. 암을 극복하는 생활

1) 암을 이기는 겨자찜질

겨자찜질은 암을 비롯해 폐렴, 기침, 신경통, 어깨가 뻐근할 때, 중이염, 충수염, 히스테리, 피로회복, 인후염, 심장병, 신장병에 아주 좋다.

55도의 따끈한 물에 겨자와 통밀가루를 7:3으로 섞어 반죽을 만든다. 어린이는 5:5 비율로 갓난아기는 3:7로 밀가루를 많이 한다.



그런 다음 천에 겨자포를 3mm 두께로 만들어 붙인다. 겨자포의 크기는 가슴을 덮을 만큼이면 된다. 목부터 붙이고 빨갛게 되면 가슴, 배로 내려가면서 하고 폐렴일 경우 등 뒤도 한다.

5분 이상 20분 이하로 하고 20분이 지나도 빨갛게 되지 않으면 멈추고 토종 오이즙이나 마그밀 액을 바르고 40~50분 지난 다음 다시 찜질해야 한다.

2) 갯벌황토찜질

암의 특성 중 그 어떤 것이든 독을 없애고 피를 깨끗하게 하는 것이 가장 먼저 할 일이다. 암이 좋아하는 몸 안에 가득 찬 독을 빼내지 않으면 암이 결코 몸으로부터 떠나지 않기 때문이다. 몸속에 찌든 찌꺼기를 없애는데 갯벌황토찜질이 좋다,

갯벌황토찜질은 갯벌과 황토에 게르마늄, 일라이트, 제오라이트, 맥반석, 목초액, 참숯 따위를 섞은 것이다. 아토피나 건선, 간암, 쓸개길 암, 신장암을 앓고 있는 사람들에게 좋다. 빈혈이나 병이 깊은 사람은 너무 오래 하지 않는 것이 좋다. 고혈압이나 심장병이 깊은 사람은 열이 올라가면 숨쉬기 힘들어질 수 있으니 갯벌황토찜질이 좋다고 무리해서는 안 된다.

3) 긍정의 생각과 명언 외치기

병을 불러들인 것도 당신이고 병을 키운 것도 당신입니다. 되돌아보면 병은 원수가 아니라 나를 이끄는 스승이라는 것도 깨닫게 됩니다. 병을 통해 나의 지난 세월을 돌아보게 됩니다. 저는 감사하는 삶이 없었습니다. 누구 때문에 암에 걸렸다고 생각했습니다. 죽을 만큼의 고통은 스스로 이겨내야 합니다. 내 삶을 돌아보며 두 아들 결혼시키고 건강한 모습으로 명예롭게 퇴직 하자의 두 가지 목표만 가지고 고통을 이겨낼 수 있었습니다. 감사합니다를 하루에 100번 외치면서 첫 뜨거운 눈물이 나오고 내 마음이 깨끗해짐을 느꼈습니다. 오늘부터 감사합니다를 100번 외쳐보세요. 그러면 다른 긍정의 언어들이 마구 나올 것입니다. 암은 정서적으로 분노의 병이라고 합니다. 나에게 도움을 주는 가족과 이웃에게 감사하는 마음을 가져보세요. 긍정적인 생각의 힘을 믿어보세요. 마음에 드는 명언들을 외치면서 건강해질 수 있는 구호를 소리내어 외쳐보세요.

“난 행복하다. 내 남편은 내 생애 최고의 선물이다. 오늘은 선물이다. 오늘의 행복을 가슴 벅차게 누리자. 오늘이 내 생애 최고의 날이다.

우리 몸은 생각대로 됩니다.

인생길에 비가 내려도 마음속에 해를 띄워라. 어떤 상황에서도 눈부신 미래를 생생하게 꿈꾸며 천만번 넘어져도 웃는 얼굴로 일어나라. 언제나 행복을 불러들이는 질문을 던지고 어떤 사람과도 금 같은 관계를 맺어라. 세상을 떠나는 그 날까지 뜨겁게 일하고 숨을 멈추는 그 날 하늘로 돌아가 별이 되리라.”

우리 몸은 의식하는 대로 됩니다. 나의 뇌가 바뀌도록 긍정의 언어와 나에게 힘이 될 수 있는 명언들을 소리내어 외쳐보세요.

4) 햇빛

요즈음 골다공증(뼈에 바람이 든 사람)이 많다. 왜일까?

햇볕을 너무 쬐지 않기 때문이다. 칼슘은 몸에 들어오더라도 혼자서는 아무 일도 못 한다. 인(P)과 비타민D가 있어야 한다. 햇볕을 쬐면 비타민D가 만들어진다. 햇볕을 알맞게 쬐도 암을 비롯한 면역력이 떨어져 생기는 병을 막는 데 큰 도움을 얻을 수 있다. 햇빛은 우리 몸을 따뜻하게 한다.

방을 뜨겁게 하거나 뜨거운 것을 몸에 올려놓으면 겉은 따뜻해질지 몰라도 몸속은 도리어 차가워진다. 항상성 때문이다. 살갓이 화상을 입을 만큼 뜨겁게 하여도 그 열은 피부밑으로 몇 mm 뚫고 들어가지 못한다. 온열요법은 우리 몸에 큰 도움이 되지 못한다.

햇볕을 쬐면 우리 몸을 따뜻하게 한다. 열은 피부 속 몇 mm 뚫고 들어가지 못한다. 햇빛 속의 적외선과 복사열이 몸속 깊이 들어가 몸을 따뜻하게 만든다. 그래서 햇볕을 쬐면 면역력이 올라가는 것이다. 우리 몸에서는 기쁨을 느끼고 마음을 따뜻하게 하는 세로토닌이라는 호르몬을 만들어 내는데 햇볕을 쬐면 잠자는 동안 이것이 멜라토닌으로 바뀐다. 멜라토닌은 잠을 잘 수 있게 한다. 햇빛은 가시광선, 적외선, 자외선이 있다.

가시광선은 먹거리를 만들어준다. 빨주노초파남보 보라색 바깥의 보이지 않는 자외선은 우리 몸을 튼튼하게 해준다. 비타민D를 만들어준다. 세균들을 견딜 수 있을 만큼 줄여주고 비타민D를 만든다. 비타민D는 피의 흐름을 좋게 해주고 우리 몸에 들어온 칼슘을 뼈, 살, 신경으로 보내주는 길잡이 역할을 한다. 모자라면 암에 걸린다. 뼈암, 뇌종양 우리를 기쁘게 하고 편안하게 해주는 세로토닌 호르몬을 만들어준다. 키토산, 비타민 B6도 있어야 한다.

낮에 쓰고 남은 세로토닌은 멜라토닌으로 바뀌게 된다. 하루에 수천 개의 암세포가 생기는데 이것을 억제해주는 것이 멜라토닌이다.

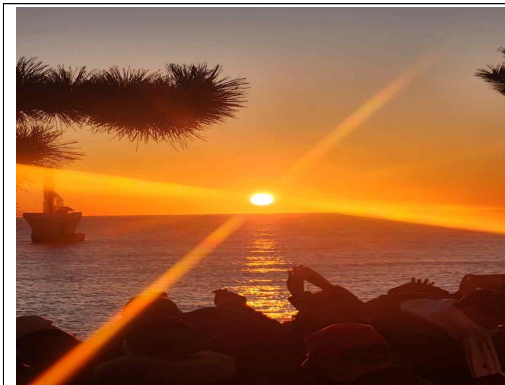
낮은 밝아야 하고 밤은 어두워야 한다. 이 양날을 가진 햇빛은 암을 만들기도 하고 이미 만들어진 암세포를 없애주기도 한다. 밤에는 암막 커튼을 반드시 쳐야 한다. LED 등도 꺼야 한다. 달빛도 별빛도 들어오지 않게 해야 한다.

햇볕은 굵이치면서 가는데 이를 파장이라고 한다. 파장이 너무 길어서 보이지 않는 붉은색 바깥에 있는 적외선, 너무 짧아 보이지 않는 파장은 자외선이라고 한다. 비닐이나 유리창은 햇빛 속 자외선이 들어올 수 없다. 시골에서 7~8시간 비닐하우스에서 일하는 농부들은 적외선으로 새까맣게 탔지, 자외선은 받지 못한 것이다.

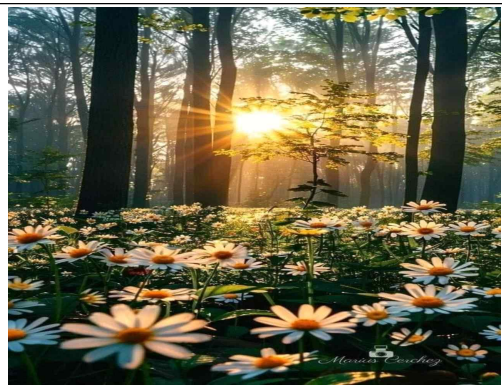
몸을 따뜻하게 해주는 적외선은 우리 몸의 핏줄을 넓혀줘 피를 잘 흐르게 해준다. 북유럽 사람들은 하늘이 준 선물을 쓴다. 자외선차단제, 마스크, 모자가 암을 부른다. 강한 햇빛은 피부암을 일으키므로 겨울부터 햇빛 쬐는 습관을 들여라.

적외선은 살갗의 5cm까지 뚫고 들어간다. 적외선은 지친 세포에 힘을 주고 잘못된 세포를 되살려주고 암세포를 구슬려 스스로 물러나게 해준다. 몸이 따뜻해지면 면역력은 올라간다. 우리 몸은 널이 있어 항상성 또는 항상성 유지기능이 있어 36.7도를 벗어나지 않게 한다.

면역력이 떨어져서 생긴 암을 따뜻하게 하는 온열요법을 해서는 안 된다. 몸속을 따뜻하게 하는 발열요법을 해주어야 한다. 발열요법의 으뜸이 햇빛이다. 봄, 가을에 속옷만 입고 15분만 있어도 햇빛이 몸속 구석구석 들어가 핏줄을 늘려주고 망가진 세포를 되돌려주고 힘들어서 지친 세포를 깨워준다. 햇빛 중 가장 좋은 햇빛은 떠오르는 해에서 눈이 부시지 않을 정도의 햇빛이 눈으로 들어가 머리 한가운데 솔방울샘과 만나 우리 몸을 깨워준다. 우리 몸이 멜라토닌을 만들어 줄 준비를 한다. 햇빛부터 쬐어라.



눈이 부시지 않은 아침햇살을
바라보아라.



숲속의 햇빛

5) 명현 현상

자연건강법을 실시하다 보면 피부가 가렵다거나 두통, 두드러기 등이 나오는 사람도 있습니다. 명현 현상에 대해 모르는 사람은 병이 오히려 커지는 것으로 잘못 알고 약물에 손을 대기도 합니다. 이것은 낫기 위한 몸부림으로써 병의 뿌리가 되었던 몸속의 찌꺼기를 한꺼번에 내보내다가 나타나는 것입니다. 피부가 독을 한꺼번에 내보내는 것이 버거워 나타나는 탈이기도 하고 독으로 저리던 신경이 풀리면서 나타나는 탈이니 기뻐할 일이지 걱정할 일은 아닙니다. 긴장을 풀고 편안한 마음으로 힘써 하다 보면 반드시 좋은 결과로 몸이 말해줄 것입니다.

II 암을 이기는 길

1. 말기 암이라도 이렇게 하면 고칠 수 있다.

암을 이기려면 암이 무엇이며 어떤 특성을 가지고 있는지부터 알아야 한다. 암은 밖에서 들어온 세균이 아니라 우리 몸의 좋은 세포가 더럽혀진 몸속에서 죽지 않고 살아남으려고 스스로 바꾼 것에 지나지 않는다. 그러므로 암이 만들어졌을 때의 몸과 다른 몸을 만들면 더는 늘어나지 못하고 사라진다. 다시 말해 창자와 피를 깨끗이 하여 더러운 곳을 좋아하나 암이 살아갈 곳이 없게 만들면 스스로 사라지는 것이다.

2. 자연 의학으로 못 고치는 병

어떤 병도 자연의학으로 고칠 수 있다고 믿는다. 그러나 세 가지 병은 자연의학으로도 고칠 수 없다. 부자병과 안다는 병 및 안 해본 것 없이 이것저것 다 해 봤다 병이다. 어떤 사람은 싱겁게 먹어야 한다고 의사가 말했다고 하였다. 싱겁게 먹으면 위산이 적게 나와 소화도 힘들 뿐 아니라 미네랄이 모자라 암을 낫기 힘들다. 병원에서 폐암 말기 6개월을 선고받은 지인에게 자연요법 사랑지기를 안내해드렸는데 병원에서 있다가 1달 만에 돌아간 신분을 보았다. 의사의 말을 절대 신뢰해서는 안 된다. 바른길을 안내해주어도 안다는 병과 그래도 병원을 믿어야지 어디를 믿겠느냐고 현대의학을 맹신하면 죽음의 늪으로 걸어 들어가는 것이나 다름없고 돌이킬 수 없는 고통 속에서 살게 된다. 독일 같은 의료선진국에서는 스스로가 서양의학의 한계를 깨닫고 자연의학으로 암을 치료하고 있다. 그래도 병원 의사를 찾는 사람들은 새겨들어야 할 이야기다.

3. 암을 이기는 길

우리나라는 암에 걸린 사람이 죽을 때까지 3천만 원 남짓 든다고 하다. 그것은 보이는 돈일 뿐이다 내가 100만 원을 병원비로 낸다면 900만 원이라는 돈은 건강보험공단으로부터 받게 된다. 그 돈은 내가 병원을 자주 찾을수록 이웃에게 더 큰 빚을 지게 된다. 내가 쓴 돈은 보이는 돈일 뿐 병원에 들어가는 돈은 보이는 돈의 열 배가 되는 셈이다. 죽는 길에는 몇천을 쓰면서도 목숨을 얻는 길에는 어찌 그리 돈을 아끼는지 암을 이기는 가장 바른 길, 그 길은 돈보다 목숨을 먼저 생각하는 길이다. 그런 사람이라면 말기 암이라 할지라도 살길을 찾을 수 있다. 바른 지도자를 만나고 알려준 길을 믿고 실천했더니 감사하게도 나는 지금 이 시간을 살아가고 있다.

III 자연건강법과 나

1. 지금 나는 어떤 상황인가요?

말기 암이라도 이렇게 하면 고칠 수 있다.

말기 암이라도 감사, 나을 수 있다는 긍정적인 생각을 하고 자연건강법을 바르게 배워 실천하면 건강하게 살 수 있다. 아래 제독 캠프 후 카페에 쓴 수기를 읽으면서 지금 나의 상황은 어떠한 지 한번 판단해 보세요.

건강을 잃고서야 건강의 소중함을 알았습니다. 잘못된 건강 지식이 얼마나 무서운가를 투병 과정에서 배울 수 있었습니다.

제가 보답할 수 있는 길이 이 길뿐이라고 생각하고 여러분께 평생 자연생활 건강법을 소개하려고 합니다.

부디 자연생활 건강법을 늘 생활하시어 건강하고 행복하시길 기원합니다.

다음카페- 의사가 필요 없어지는 자연 건강법 (자연요법 사랑지기)

제가 쓴 체험수기입니다(가을 햇살의 초심을 잃지 말자 - 3)

첫 번째 할 일은? <의사가 필요 없어지는 자연 건강법 59가지> 책 읽기, 모두 읽으셨나요?

난 유방암에 걸려 <암 완치의 길>도 구매하여 읽었다.

두 번째 할 일은?

책을 읽다 궁금증이 생겨 해독캠프에 참여하였다.

2002년부터 해독캠프를 운영해 오셨다는데 난 우연히 책을 읽고 그제야 해독캠프가 있는지 알게 되었다. 참으로 안타깝고 속상하였다. 단식, 풍욕, 자연건강법, 몸을 깨끗이 해야 하는데 관장은 어떻게 하지, 내가 잘 할 수 있을까, 바르게 할까. 책을 보면서 여러 가지 의문이 생기면서 바르게 배워야겠다고 생각하여 캠프에 참여하게 되었다.

재작년 8월 건강 검진에서 유방암 판정, 휴직 내고 4개월 매일 찜질, 반신욕, 주 2회 복부 마사지, 비타민C 복용, 장 청소 등산하고 복식호흡, 골반교정, 척추 마사지 등을 했지만 결국 4개월 후 12월에 수술하였다. 약사님이 수술도 말렸지만, 가족, 친지들의 외압을 난 결국 뿌리치지 못하였다. 약사님이 항암, 방사선은 말렸지만, 엄마, 언니의 눈물 어린 전화 등으로 그것도 뿌리치지 못하고 항암 8회, 방사선 21회를 받았다. 그야말로 내 몸은 만신창이가 되었다. 차라리 죽는 것이 나을지도 모른다는 생각을 수없이 했다.

교수님을 미리 만났더라면 수술도 받지 않았을 것이다. 죽음에 대한 두려움, 이겨 낼 확신이 그 당시 내겐 솔직히 없었다.

몸이 늘 피곤해 7년 동안 약사님의 권유 방법에 따라 위의 방법 이외에도 고춧가루 안 먹기, 돼지고기 살코기만 먹기, 향신료 전혀 안 먹기, 수술 후에도 월 백만 원 이상 고가의 각종 건강 보조 식품들, 실큐, 비타민C, 칼슘, 마그네슘 등 약품 복용, 장어 등 고단백질 식품 과다 섭취 등

내 몸에 무슨 짓을 한 것인지, 병원 검사상은 이상은 없는데 아직도 소변에 거품이 나온다.

교수님께서 내 몸의 신호를 잘 관찰하라고 하셨으니 계속 지켜보는 중이다. 이젠 병원을 멀리할 것이다. 병원 검사 및 수치가 무슨 의미가 있으랴, 병의 근원은 뒤로한 채…….

바르게 아는 것이 얼마나 중요한지, 무엇을 선택하고 버려야 하는지. 환자 자신도 분별력이 없고, 주변 가족 친지들은 저마다의 생각과 방법으로 환자를 괴롭힌다는 것을 환우들은 잊지 않았으면 좋겠다.

방사선 후에도 호르몬제 5년 처방을 받아 약을 1달 먹었다. 이것도 고통은 장난이 아니었다. 과감히 약봉지를 버리고 계속 약사님의 지시에 따라 약을 먹고 치료를 하였다. 교수님이 쓰신 책을 발견하기까지는,

어제가 입춘, 내 몸에도 봄은 꼭 오리라. 왜? 교수님을 만났으니깐!

조금 있으면 연수원 주변 동백나무 울타리에 동백 꽃망울이 터지겠지?

흙외 해수욕장에서 한겨울에 맨발로 교수님의 범 걸음을 따라 하면서 바다 내음도 맞고 철계의 예술작품까지 감상하며 모래사장을 걸었던 행복한 추억들이 새록새록 생각난다.

작년 11월부터 밴드에 동창회 공지로부터 여고 동창회 주관, 34년 만에 만난 나의 모습에 의아해하는 친구들에게 나의 투병 과정 공개, 교수님 책 소개, 해독캠프 참여, 생활 건강법으로 치유하고 있는 나의 모습을 있는 그대로 이야기하고 친구들 건강관리 잘하라고 기꺼이 나의 민낯을 보여주었다. 내 이야기를 들으며 숨소리조차 들리지 않았던 친구들, 과연 그들이 얼마만큼 책을 읽고 캠프에 참여할까?

유방암 환우였던 분께 권유했지만 계속 병원 치료, 동료 교사 친구에게 이 방법을 권했는데도 병원을 선택하는 상황인데, 아니 내 가족에게 캠프 권유를 해도 듣지 않는데,

교수님께 조언받아 급한 불은 끄고 2월 캠프에 참여하라고 했는데, 아이에게 평생 고통을 물려주는 수술법을 선택하는 조카, 이게 우리의 현실이다.

캠프 참여 후, 2개월이 되어간다.

동창회 날 새벽 1시에 일어나 5번의 풍욕, 냉온욕을 마치고 10시에 고향으로 운전하여서 모임 장소로 이동, 사전 준비 마치고 친구들 일일이 맞이하

고 회의 주관, 저녁 8시까지 친구들과 함께한 후 더는 무리라 생각하고 양해 구한 뒤 집에 와서 풍욕하고 된장 찜질하며 잠들었다. 정말 놀라우리만큼 체력이 좋아졌다. 집에 와서 며칠 힘들었지만 잘 이겨냈다. 조금만 좋아지면 무리하는데 교수님께서 평생 건강을 위해 1년에서 3년을 꾸준히 하라고 하신 말씀이 생각난다. 또 욕심을 부렸단 말인가?

초심을 잃지 말자. 내가 암 환자라는 것을 어느 순간 잊어버렸지만……, 34년 만에 친구들과의 만남은 또 다른 행복을 선사해주었다.

두 번째 할 일은?

떠나라, 자연요법사랑지기로.

참여하라, 해독캠프로.

느껴라, 교수님의 건강 생활을 온몸과 마음으로.

고맙습니다. 책 꼭 읽어보시면서 옆에 두고 가족, 친지, 아이들에게도 알려주시면서 생활 건강법으로 생활하셨으면 하는 바람입니다. 제가 소중한 정보 알려드렸으니 실천은 각자의 몫입니다.

사랑합니다.

2016년 2월 18일

2. 가족, 이웃, 친지는 힘이지만 걸림돌이기도 하다.

유방암의 직접적인 원인인 우유와 고기는 절대 먹지 않지만, 떡과 빵, 전 종류는 가끔 먹는다. 남편과 함께하는 베이커리 카페 데이트에서 나는 빵을 먹는다. 특히 자연 의학 관장을 하기 전날에 가끔 먹고 관장하면서 오늘부터 절대로 과자, 빵, 떡을 먹지 않는다고 다짐하지만, 어느새 ‘식은 명이다’ 라는 사실을 잊고 짬뽕도 먹었다.

2015년 12월 사랑지기연수원에서 흰 눈발 위에 버려진 곰보빵을 보면서 절대 빵을 먹지 말아야지 다짐했지만, 몸이 좋아지자 곰보빵을 제일 먼저 먹었다. 제과점에서 만드는 빵에 들어있는 사카린 맛도 느낄 정도로 몸이 정화되었다. 밀가루는 장에 가스를 가장 많이 발생시키므로 먹지 않아야 한다. 가족은 나에게 큰 걸림돌이 된다. 가족이나 가족 행사를 핑계 삼아 전에 좋아했던 음식들을 먹기도 한다. 그래서 제독 캠프 시 가족과 함께 오라고 박사님께서서는 권했다. 가족이 함께 실천하고 도와주어야 한다. 나 역시도 제독 수련에 혼자 다녀왔다. 가족이 도와주어야 환우가 쉽게 치료할 수 있다. 나의 가족들도 자연의학을 민간요법으로 생각하는지 협조하지 않는다. 그렇지만 나 혼자라도 실천한다.

남편은 여전히 술과 고기를 좋아하고 담배도 피운다. 남편은 아침밥은 먹지 않지만, 저녁 운동 후 야식을 먹으니 삼시 세끼를 먹는 것이다. 남편이 자연건강법을 실천했으면 정말 좋겠다. 그래서 나는 가족을 걸림돌이 될 수 있다고 말한다. 내 건강이 바뀌는 것을 옆에서 지켜본 사람도 자연건강법을 실시하지 않고 나를 아는 지인들도 어떻게 고쳤느냐고 물어보지만, 결국엔 병원을 선택하는 안타까운 현실이다.

2016년 제독 수련 과정은 엄마, 언니와 함께 자연요법사랑지기에 다녀왔다.

사랑지기 주변에 영산홍이 붉게 핀 곳에서 엄마, 언니와 함께 제독 캠프를 마쳤다. 엄마와 언니에게 감사의 마음을 표현하고 건강도 돌 볼 수 있는 기회를 드리고 싶었다.

2017년 8월 4일부터 8월 11일까지 3번째 제독 수련 과정에 참여했다.

사랑지기 앞마당에 핀 수세미 터널도 보고 백 수련을 함지박에 진흙만 넣고 키우는 것을 보았다. 흙외 해수욕장 가는 길 배롱나무꽃, 해수욕장에서 맨발 걷기 체험 등을 실시하며 자연건강 제독 캠프에 참여했다.

2018년부터는 해마다 2회씩 제독 캠프를 집에서 혼자 실시하고 있다.

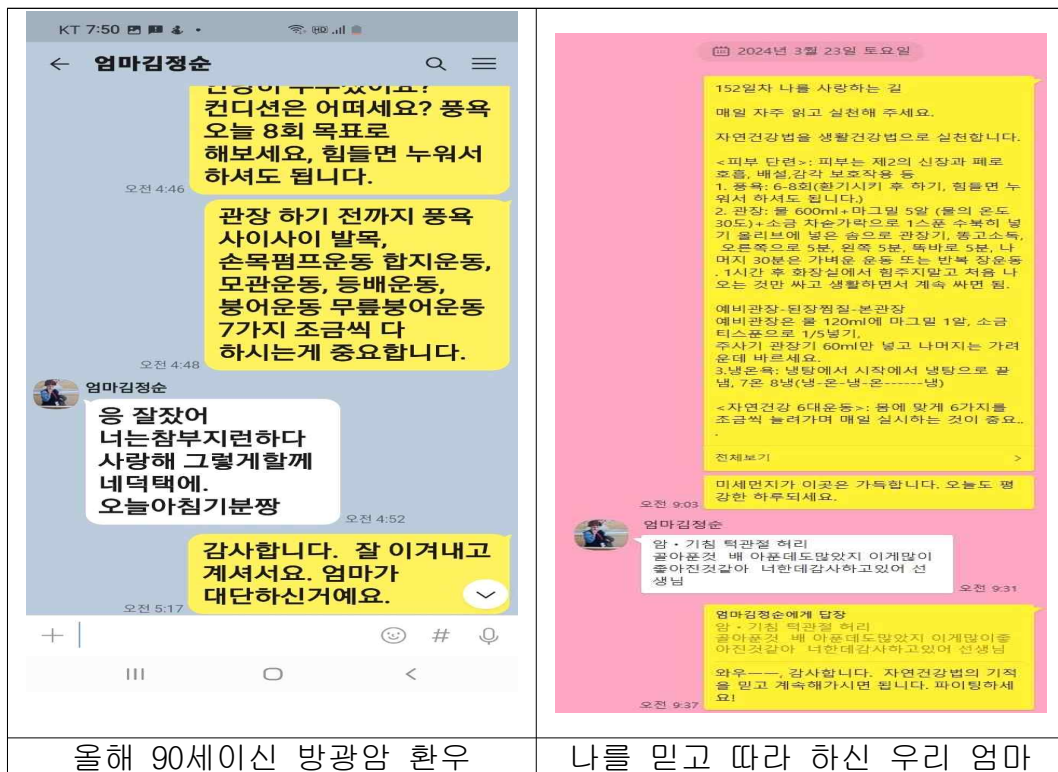
“식은 명이다” 먹는 것이 목숨인데 어느새 하나둘 내가 좋아하는 것들을 조금씩 먹기 시작한다.

3. 초심을 잃지 말자.

2014년 같은 시기에 엄마가 방광암에 걸렸다. 당시 엄마의 나이는 78세로 엄마는 수술만 하셨다. 엄마도 제독 캠프에 다녀와서 자연건강법을 몇 가지는 실천하셨다. 그런데 10년 후 다시 방광암에 걸리셨다. 엄마는 나의 도움으로 단식, 제독 캠프 후 6개월간 관리해드렸는데 갑자기 소변이 나오지 않는다고 응급실에 다녀오신 후 수술을 하셨다. 엄마는 수술로 방광을 제거하고 소변 주머니를 차고 다니신다. 암을 우습게 보아서는 절대 안 됨을 엄마를 통해서 알 수 있었다. 암이 노화라는 것을 배울 수 있었다. 서른 살이 넘으면 누구나 자연 건강법을 실시하여 건강관리를 한다면 외상으로 응급사항이 아니라면 100세까지 88하게 살 수 있지 않을까? 확신한다.

“믿거나, 따르거나, 이끌거나”

삶의 절실함에서 배운 자연 건강법, 초심을 잃지 말고 자연건강법을 생활 건강법으로 늘 실천하자고 이 글을 쓰면서 다시 마음에 새긴다.



에필로그

배움에는 3가지가 있다. 첫째 전문가에게 직접 찾아가서 배우는 방법, 강의 듣기, 책을 통해 배우는 3가지 방법이 있다. 돈보다 목숨을 귀하게 생각한다면 자연요법 사랑지기에 가서 직접 배울 것을 권한다. 제독 수련 과정은 최소 7박 8일의 일정을 비우고 1인당 100만 원이다. 전문가를 찾아가 배울 여력이 없으신 분은 수신제독스쿨에서 배우세요. 강의로 배우면 질문하고 답변하면서 본인이 실천하면 가능합니다. 책을 통해 공부하다 보면 잘못 배울 수가 있습니다.

암을 앓고 수술, 항암, 방사선, 항암 약 5년 처방을 받았지만, 약봉지 버리고 삶의 벼랑 끝에서 자연건강법에 관한 책을 읽고 전문가를 찾아가 배워 그대로 실천한 결과 오늘의 제가 있을 수 있었습니다. 그리고 자연건강법을 생활 속에서 실천하며 살아가고 있습니다.

병이 들기 전 예방만 할 수 있다면 얼마든지 건강하게 살 수 있습니다. 병에 대해 염려하고 걱정하지 말고 자연건강법을 생활건강법으로 실천한다면 100세까지 팔팔하게 살 수 있다고 확신합니다.

진단은 현대의학으로 낫는 것은 자연 의학으로

나는 어떤 일이 있어도 1년에 2번 제독 수련, 평상에서 경침, 허리 베개를 베고 잔다. 풍욕, 아침 자연건강 단식, 냉온욕, 햇빛보기, 자연건강 운동법을 생활 속에서 매일 실천합니다. 오늘은 선물입니다. 살아있음에 감사하며 오늘도 가슴 벅찬 행복을 누리고 있습니다. 감사합니다.