하늘마을 힐링센터

2016 창간호

농부와 요리사의 힐링스토리

과일식을 이용한
질병의 치유

하늘마을 힐링센터
프로그램 소개 · 살펴보기 · 요리

말기암 환자 회복 가능한가?
말기 자궁암 완전회복 이야기

암 그 생사의 갈림길
현대의학인가? 자연치유인가?

이경남 집사이야기
“남편의 건강이 무너진 것은 모두 내탓”

Cover Story

You are what you eat
(당신이 먹는 음식이 곧 당신이다)

"당신이 먹는 음식이 곧 당신이다."라는 오래된 격언에서처럼, 우리가 먹는 음식이 곧 우리 자신의 몸을 만들고, 우리가 먹는 음식이 곧 나의 품성을 만들어 준다는 것을 깨닫게 된다면, '좋은 음식'과 '올바른 식사법'에 대한 지혜야 말로 우리들 인생에서 가장 중요한 특전이라는 것을 인식하게 될 것이다.

따라서 〈농부와 요리사의 힐링스토리〉에서 소개하는 건강요리에는 질병의 원인이 되는 동물성 단백질과, 지방질 대신에 건강에 좋은 곡식과 과실과 견과와 야채를 통한 채식요리를 "야~맛있다", "오~보기 좋아", "음~향기로와", "우~ 비주얼 좋은데" 이렇게 호감이 가도록 흥미롭게 소개해 보려고 한다.

농부와 요리사의
힐링스토리

2016. 05. / 창간호

CONTENTS | 목 차

02
| Cover Story |
You arat You eat
(당신이 먹는 음식이 곧 당신이다)

03
| Contents |
목차

04
| 발행인 이영수 원장 |
인사말

05
| 과일 식을 이용한 |
질병의 치유

07
| 하늘마을 힐링센터 |
프로그램 소개

10
| 하늘마을 힐링센터 |
하늘마을 이모저모
살펴보기

14
| 정화영 요리사 |
건 가지 나물 요리

16
| 요가테라피 김정숙 강사 |
요가운동은 생활속에서

18
| 말기암 환자 회복 가능한가? |
말기 자궁암 완전회복 이야기

21
| 현대의학인가? 자연치유인가? |
암 그 생사의 갈림길

26
| 이경남 집사이야기 |
남편의 건강이 무너진 것은
모두 내탓

28
| 이소명 |
숯의 유익

29
| 하늘마을 힐링센터 |
창간호 축하 인사

30
| 광고 |
도르가 상가
그린 다솜 통밀빵
아마씨 광고

농부와 요리사의 힐링스토리

발행인 인사말

대기를 덮은 청초한 물방울들이 한데 어우려져 무지개빛으로 바뀌면 하늘을 곱게 수놓듯이 깨끗한 이상들이 모이면 이 또한 세상을 아름답게 변화시켜 감동의 물결을 이룰수 있습니다.

분명 변화의 물결을 일으킬 월간지!
누구든지 뜻이 같으면 그 뜻을 함께하는 사람들이 엮어가는 월간지! 사심 없는 깨끗한 소망을 가진 이의 가슴 속 이야기들과, 아름다운 삶으로 채색 빛을 발하는 이들의 사연으로 채워지는 월간지!

이런 소망을 담아 내기에 어둠을 밝힐 등대처럼 돋보일〈농부와 요리사 힐링스토리〉월간지를 발행하게 된 큰 기쁨을 독자들과 함께 나누게 되어 영광스럽게 생각합니다.

앞으로 저희들은 세상을 튼튼하게 만들어가는 '힐링스토리' 를 담아드릴 것입니다.

'농부가 된 이영수씨와 건강 요리사가 된 유소영씨의 이야기' 만이 아니라 건강요리와 자연치유를 통해 치유을 얻기에 소망 있는 기쁨을 이웃과 나누길 원하시는 분들의 이야기, 땅을 회복시키고 건강한 먹거리를 제공해 주시는 분들의 이야기, 교육계와 각계 계층에서 아름다움을 빚어낸 분들의 사연들을 여과 없이 캐내어 공유 할 것입니다.

뿐만 아니라 월간지는 독자 분들의 이야기와 의견들을 충실히 담아 발행인과 독자가 함께 만들어가는 잡지가 되고 건강의 회복을 갈망하는 자들에게 치유의 희망을 드리는 월간지가 되도록 하겠습니다.

끝으로 받은 빛 그대로의 것, 진실을 전하는 월간지가 되도록 동기부여를 해주신 고마우신 분들과, 그리고 창간호에 애정어린 글을 담아주신 여러분들에게 깊은 감사를 드립니다.

농부와 요리사의 힐링스토리 이 영 수 원장

과일 식을 이용한

질병의 치유

암을 비롯한 불치의 병에서 벗어나는 최선의 방법을 말하라면 필자는 다음과 같이 말하고 싶다. "장 클린을 통해 소화기를 회복 시켜주고, 피를 맑게 만들어 세포가 충분한 호흡을 하도록 유도해 주라."

이렇게 하면 암이 성장하는 것을 지연시키거나 동면상태 혹은 완치까지도 기대할 수 있게 된다.

뿐만 아니라 대부분의 질병들은 치유가 이루어진다. 이것을 가장 효율적이고 안전하게 할수 있는 방법들은 필자가 20년 가까이 힐링센터를 운영해 오면서 실시한 과일식사이다.

고혈압 당뇨를 포함하여 암에 이르기까지 거의 모든 질병들은 과일식이 가능하다. 다만 각 개인의 체력에 따라서 1~10일정도 선택할 수 있다. 체력이 허약한 사람의 경우에는 일주일에 1~2일 정도를 반복하는 것이 좋다.

과일 식을 하는 방법

1 하루에 3회 과일을 먹으라. 반드시 4시간 이상의 간격을 두고 하라.

과일을 먹을 때는 밀가루나, 숯가루를 물에 풀어 몇 분 동안 잠갔다가 깨끗하게 씻어 먹되 껍질채 함께 먹는 것이 좋다. 껍질 속에는 식이섬유와 항산화제, 파이토케미컬(화학물질)류의 영양소가 많이 들어있다.

장 클린이 필요한 경우에는 부드러운 과일보다 딱딱한 과일이 식이섬유가 많아 장청소에 효과적이다.

2 한끼에 한 종류의 과일을 적당량 섭취하라.

작은 사과 1개, 귤 3~4개, 포도 60알 미만을 먹는 것이 좋다. 대한영양사협회가 말하는 1회 적정섭취량은 필자가 제시한 것의 1/3수준인 점을 고려해야 할 필요가 있다. 다만 다른 음식을 먹지 않고 순수한 과일식일 때 이 정도의 양을 먹는 것은 가능하다고 생각한다. 당도가 높은 과일일수록 과식이 되지 않도록 양을 줄여야 한다.

포만감이 들 정도의 과일 식은 오히려 중성지방을 양성하며, 당뇨병과 지방간의 원인이 되기 때문에 좋지 않다. 과당은 흡수가 빠르고 지방으로 변하기 쉽기 때문에 식후에 과일을 먹는 것은 오히려 비만과 독이 될 수 있다. 과일식을 할 때는 다른 음식을 금하고 오직 과일만 하루에 3회 먹도록 하라.

3 과일식이 가능한 과일 종류

수박, 사과, 토마토, 포도, 딸기, 귤, 키위 ,배, 석류, 앵두, 살구, 복숭아, 단감, 자몽, 다래, 능금, 앵두, 키위, 오렌지, 멜론, 자몽, 등 이 가능하다. 단 열대 과일은 피하는 것이 좋으며 가급적이면 제철 과일을 사용하는 것이 좋다.

4 위염이나 장염이 있는 경우에는 특히 저녁에는 신 과일을 피하는 것이 좋다.

과일식이 끝나는 날 밤과 그 다음날 아침 올리브 오일 1큰 한술을 먹으면 독소배출과 배변을 도와주어 장을 깨끗하게 한다.

5 과일식이 마치기 전날 저녁에 올리브유 큰 2술을 먹고, 마지막날 관장을 하라.

올리브유는 간을 비롯해 몸속에 있는 노폐물을 원활하게 배출시켜주는 역활을 하며, 레몬이나 숯가루 관장은 세포와 각 장기에서 배출한 노폐물이 쌓인 장을 청소해 주는데 유익하다.

6 가공한 과일을 피하라.

가공된 과일 통조림은 영양소가 파괴되어 있을 뿐아니라 설탕도 많이 포함되어 좋지 않다. 생과일 주스 또한 탄산 음료와 설탕이 많이 들어있어 좋지 못하다. 말린 과일은 어떠한가? 말린 과일은 칼로리가 많은 반면 영양소가 적다.

과일식의 효과

과일은 전체의 90% 정도가 수분이다.

수분은 청정제로서 혈액과 체액에 스며들어 노폐물과 독소를 녹여 소변과 땀으로 배출하여 피를 맑게 하고 체액을 깨끗하게 해 준다.

과일의 단맛은 단당류인 포도당과 과당이다.

과당은 소화과정이 짧고 단순해 소화기관에 부담을 덜어주고, 쉽게 체내에 흡수되어 힘과 열을 낸 후 독성이 별로 없는 탄산가스와 물로 분해된다.

그렇기 때문에 질병의 원인이 되는 유해물질을 만들지 않는다.

과일 속에는 풍부한 비타민과 무기질 등 유용한 영양소(hidden nutrients)가 들어있어 영양의 불균형으로 발병된 상태를 바로 잡아준다. 특히 다양한 형태의 비타민은 그 자체가 강력항암제이며 항산화제임이 명백하게 밝혀지고 있다.

섬유질이 적당량 들어 있어서 장을 통과하면서 장벽에 달라붙은 독소와, 지방질 찌꺼기들을 끌고 나가기 때문에 장을 개끗히 닦아낸다.

과일에는 단백질과 지방질이 거의 없어서 소화와 대사과정에 부담을 주지 않으며 독소도 만들지 않는다. 가장 중요한 것은 암 조직에 단백질이 공급되지 않으므로 암 증식이 정지된다.

과일에 당분이 많으므로 10일 이상 과일만 먹어도 충분히 힘과 열을 낼 뿐 아니라 적당한 칼로리가 섭취되므로 탈진하지 않고 체력이 유지된다.

상식적으로 과일만 먹으면 단백질부족으로 면역기능과 질병에 대한 저항력이 떨어지기 때문에 위험한 상태로 생각하게 되지만, 중환자의 경우 일정기간 과일식사로 인해 인체의 영양소 대사 기능들이 휴식을 취하고 재정비 기간을 갖게 되어 유익하다.

하지만 체력을 고려하지 않은 오랜 기간은 삼가해야 한다. 체력이 약한 경우 1~3일 정도에서 끝내고 보식과 영양식을 일주일 정도 한 후에 반복적인 주기를 가지고 여러 번 하는 것이 좋다.

하늘마을 힐링센터 프로그램 소개

완전한 힐링이란 몸과 마음의 전인적인 회복을 의미합니다. 그러므로 하늘마을 힐링센터는 전인적인 회복을 위한 대안으로 '디톡스 프로그램'으로 준비했습니다.

이에 창간호를 통해 하늘마을의 힐링프로그램은 거의 모든 질병의 원인은 결핍과 독소로 인해서 생긴다는 것을 간략히 소개하고자 합니다.

결 핍	쉼과 영양의 불균형으로 인한 허약
독 소	화학적 독소와 영적인 독소인 스트레스

대부분의 현대인들은 쉼과 영양이 결핍되어 있고, 몸과 마음 안에는 각종 화학적 독소와 영적독소인 스트레스로 가득 차 있습니다.

필수 영양소가 함유된 엄선된 채식요리

그러므로 하늘마을은 첫 번째 결핍의 문제을 해결하기 위해 자연적인 환경 아래서의 쉼을 제공하고, 생리적인 환경을 바꾸어 허약한 세포를 회복시키는 '필수 지방산(오메가 6, 3)'이 함유된 다양한 식물성 지방과 단백질, 비타민과 미네랄, 효소가 가득한 엄선된 채식요리를 제공합니다.

신진대사 치유법

효소, 비타민, 미네랄이 풍부한 음식제공

두 번째 인체 내의 독소 문제를 해결하기 위해 '신진대사를 촉진시키는 효소와 조효소, 비타민과 미네랄 등이 풍부한 음식' (효소 신진대사 치유법)을 제공합니다.

이러한 치유법은 인체 조직의 세포 속에 필수 영양소들을 흡수시켜 독소를 몰아내고, 혈관과 장기들을 통해 몸 밖으로 배출하게 합니다.

이렇게 해야만 허약한 세포가 회복되어 면역시스템을 재건할 수 있습니다.

과일식 치유법

칼륨과 각종 비타민, 미네랄이 풍부한 과일제공

또한 과일 치유법을 실시합니다. 현대인들은 인스턴트식품이나 패스트푸드 남용으로 인하여 체내 칼륨 수치가 낮은 반면 나트륨 수치가 높습니다.

그러므로 칼륨이 풍부한 과일식과 저염식 요리를 통해 체내의 산성 환경을 알칼리로 바꾸어 줍니다.

또한 각종 화학적 독소로 인해 병든 소화기를 회복시켜 면역력을 단기간에 극대화 시키는 방법을 시행하고 있습니다.

위에 제시된 치유법은 무호흡 상태의 암세포를 호흡하게 만드는 아주 좋은 식사법이기도 합니다.

온열요법

의료 찜질방을 이용한 온열치유, 숯가루 스팀팩 제공

그 외 온열요법입니다.

인체는 피부를 통해 체내 독소의 30%를 배출합니다. 그러므로 땀을 배출하는 것은 건강한 세포를 만드는 아주 좋은 방법입니다.

또한 암세포를 파괴하는데 유익한 방법입니다.

정상세포는 열이 가해지면 혈관을 팽창시켜 열을 분산하지만 암세포는 단단한 조직이기 때문에 오히려 혈관수축이 일어나 산소를 비롯한 필수영양소를 공급받지 못하게 되어 종양내 혈관시스템의 파괴가 일어납니다.

이에 하늘마을은 의료 찜질방을 통해 바이오 매트, 건식 반신욕기, 좌훈기, 원적외선 조사기, 극초단파기, 발마사지기, 전신 안마기, 온돌침대 등을 구비하였고, 각방마다 각각 각탕(족욕)을 하도록 권장합니다.

또한 종양이나 통증 부위에 숯가루 스팀 팩을 이용한 찜질 방법을 통해 종양 축소나 통증완화에 많은 도움이 되도록 지도하고 있습니다.

관장요법

또 한 가지 빼놓을 수 없는 것이 관장요법입니다.

대부분의 환우분들은 장 안에 많은 발암물질(페놀, 인돌, 아민, 포름알데히드)을 가지고 있고, 나쁜 균총들이 장을 장악하여 면역력이 위축된 상태입니다.

또한 나쁜 균총으로 인해 변비나 설사를 자주하게 되며, 만성피로와 거친피부를 갖게 됩니다.

특히 간기능이 위축된 분들은 담즙의 부족으로 장내에 해로운 균들이 가득하고 변이 장에 쌓이는 적재현상으로 관장을 꼭 해야 하는 입장에 놓이게 됩니다.

관장을 할때 주의할 점은, 장이 민감한 분들은 숯가루 용액을 투입하고, 신속히 장내 청소가 효과적일 때는 레몬즙을 통해 관장을 하게 됩니다.

그 외 환자의 질병의 상태와 필요에 따라 대처하는 건강 보조식품들 섭취와 복수환자나 췌장암환자, 폐암환자 등의 회복을 위해 다양한 방법의 힐링 프로그램들을 개별적으로 실시하고 있습니다.

에너지 독소와 심리적 독소로부터의 해방

현대는 에너지 독소가 범람하는 시대입니다.

과다한 전자파 노출은 암과 질병의 원인이 되고 있기에 하늘마을은 라이프 디톡스 운동을 실시합니다.

근년에 들어와 뇌종양 뇌암 발병률의 급증과 아울러 꿀벌들의 감소 현상은 공중의 무수한 전자파에 의해 생긴 것들이며, 특별히 꿀벌의 내장에 있는 자철광성분으로 지구 자기장을 감지함으로 둥지를 찾아가는 기능에 혼란이 생겨 꿀벌이 급감하는 현상을 보이고 있습니다.

또한 새들이 계절을 따라 수천 키로 씩 이동하는데 방해를 받게 되었습니다.

인간과 생태계를 파괴하는 에너지 독소에서 우리는 스스로를 보호해야 하기에 이곳 하늘마을은 TV, 컴퓨터, 휴대폰 등의 사용을 자제하는 건강한 생활 교육을 실시합니다.

현대인들은 에너지 독소 외에 감정적 심리적 독소를 가지고 있습니다.

부와 명예에 대한 지나친 갈망, 사람 사이에서 일어나는 분노와 원망, 미움 등을 가지고 있기에 하늘마을은 성서의학을 중심으로 내려놓음과 용서와 화해의 기별을 통해 마음의 평안을 유지하게 합니다.

회복으로 살 길을 찾아드립니다

하늘마을 이모저모 살펴보기

1 16년간의 소망이 담긴 천혜의 장소 하늘마을

필자는 16년간 인적이 드문 하늘마을 동산을 오르내리면서 빼어난 경관들과 자연의 신비들을 보아왔습니다. 때때로 드넓은 푸른 초장위로 평화롭게 뛰어노는 고라니, 노루 등을 보아왔고, 아침이면 더더욱 소리높여 노래하는 새들의 합창소리도 들었습니다.

비가 지나간 뒤에는 물결치듯 돌돌 감아나간 앞산마루 위에 내려 앉은 구름들이 신비롭게 승천하는 모습들을 종종 보았고, 시원한 여름이면 계곡물이 부지런히 달리며 촤아~아~ 하는 소리내음들은 뼛속까지 시원한 느낌도 많이 받았습니다.

필자는 이 아름다운 동산이 심신이 지친 고독한 나그네와, 질병의 허약으로 고통당하는 사람들에게 힐링장소로 바쳐지기를 꿈꿔왔을 무렵, 이곳의 땅을 매입 할 당시 전기도 없고 사람이 접근조차 힘든 곳이었습니다. 하지만 근년에 와서야 여러 여건이 구비되고 2014년부터 하나님의 기적적인 도우심으로 의료찜질방을 비롯한 5동의 건물을 신축하고 새로운 도약의 발판을 마련하게 되었습니다.

이로서 하늘마을은 5,000여 평의 절경의 부지와 300평 규모의 시설물, 오염되지 않은 농토들, 훌륭한 등산로 등을 갖추고 힐링센터로서 최적의 조건을 구비하게 되었습니다.

하늘마을 이모저모 살펴보기

2 아름다운 소명이 있어 기적을 이루어낸 장소

이곳은 우리 부부가 16년 동안 그리스도의 사랑에 이끌려 의료선교 봉사에 헌신하면서 맺힌 결실의 장소입니다. 우리의 확신은 “사랑이 동력이 되면 사람을 바꾸고, 사랑이 역사하면 불치의 질병에서 얼마든지 회복될 수 있다”는 것을 경험했습니다.

실제로 많은 분들이 이곳에 와서 기적적인 회복이 이루어지고 있습니다.

3 하늘마을 4가지 디톡스 프로그램

하늘마을은 라이프 힐링을 위한 건강식과 자연속에서의 쉼을 제공 할 뿐만아니라 질병의 종류의 경중에 따라 개인별로 해독과 회복 프로그램을 제공해 드립니다.

마음 디톡스	대체의학을 바탕으로 한 건강강의, 성서의학과 신앙, 풍성한 전원과 숲
바디 디톡스	다양한 장비를 갖춘 의료 찜질방 운영, 과학적인 트래킹 코스(등산), 효과적인 디톡스 프로그램인 과일식 요법, 온열요법, 관장, 각탕, 해독주스
음식 디톡스	완전한 채식요리, 입맛을 돋우는 다양한 고급 퓨전요리, 암환자 보양식, 신진대사 치유법(효소, 비타민, 미네랄)
생활 디톡스	텃밭체험, 라이프 디톡스 체험

4 카페식 식당

5 완전한 채식 퓨전요리

하늘마을 힐링센터는 베지테리언을 위한 선진화된 푸드들(밀고기, 다양한 콩요리 등)을 제공합니다.

직접 재배한 유기농 농산물을 대부분 사용하며, 맛과 풍미를 높이기 위해 완전한 퓨전요리를 제공합니다.

또한 암환자를 위한 보양식과 소화기 계통의 질병을 가진 사람들을 위해 소화 흡수에 도움이 되는 다양한 음식을 제공합니다.

하늘마을 힐링센터에서 제공하는“엄마와 딸이 함께 하는 건강요리”동영상은 유튜브를 통해 많은 시청자를 확보하였고 유튜브 ‘건강요리’ 키워드 상위 20위권 검색율 1위를 차지하고 있습니다.

특히 채식요리 시식과 요리를 배우고자 하시는 분들을 위해 문호를 개방합니다.

6 의료 찜질방과 각 개인 맞춤형 회복 프로그램

다양한 온열치료를 위해 바이오 찜질온열매트, 건식 반신욕기, 극초단파 조사기, 원적외선 조사기, 좌훈기, 전신 안마기, 발마사지기 등을 구비하였습니다.

7 친환경 농산물 안내

하늘마을 자연치유 힐링센터는 인체의 면연력 증강과 회복을 위해 해발 700고지에서 생산된 친환경 먹거리(엽채류, 근채류, 과채류)를 직접 식탁에 올리고 있습니다.

또한 2015년부터는 유전자 변형식품(GMO)의 해악을 멀리하고자 다양한 원종을 구입하여 재배하는 일을 시작하였습니다.

8 산책코스와 등산로 구비

주변 환경이 소나무와 잣나무 숲으로 우거져 있어 사계절 내내 풍성한 음이온과 피톤치드를 호흡할 수 있으며 다양한 등산로와 산책로는 고통을 잊고 회복의 즐거움을 만끽하도록 도와줍니다.

저희 하늘마을에는 살길과 회복의 길이 있습니다.
최적의 환경들과 편안한 시설, 공신력있는 전문요리와 대체의학 프로그램을 통해 하늘마을 힐링센터는 언제든지 친절한 상담을 해드리며 여러분의 방문을 환영합니다.

상담전화 010-9320-3004, 010-7340-0722, 033-334-6004

하늘마을 힐링센터

건 가지 나물 요리

요리사
정 화 영

1 “가지요리 소스 만들기”

재 료

물 400ml,
다시마 가로 · 세로 5cm 2조각, 건표고 한 개, 건 대추 두알, 매실효소 30ml, 올리고당 혹은 꿀 1큰술, 사과, 배 4/1조각, 간장 100ml

- 찬물에 다시마, 건표고, 건대추, 넣고 30분간 담가 놓기
- 사과, 배 믹서기에 갈아 놓기
- 재료들을 넣고 끓인 후 사과, 배, 매실효소를 넣고 중불에서 소스가 반으로 줄 때까지 조린 후 올리고당을 넣고 5분정도 더 졸이기

*** 여기서 잠깐!**
소스가 타지 않게 잘 저어 주기
이 소스는 다양한 요리에 활용 할 수있고 장기간 보관도 가능 하므로 한번 만들 때 넉넉히 만들면 조리 시간을 줄일 수 있다.

2 “건 가지 나물 재료손질”

재 료

새송이 1개, 표고버섯 2개, 느타리 50g, 숙주100g, 건가지 40g, 현미 떡국떡 80g, 쥬키니 호박 길이 5cm 한토막, 당근 길이 5cm 한토막, 양파 반쪽, 파 5cm, 매실효소 1작은술, 들기름 반큰술, 간장 반큰술, 올리고당 혹은 꿀 1작은술, 카놀라유 조금, 참깨 조금, 전분가루 반큰술

- 쌀뜨물을 끓인 후 불을 끄고 건가지를 넣고 뚜껑 닫고 40분간 불리기
- 현미 떡국떡을 뜨거운 물에 담가 놓기. 건가지 불리는 물이 중간에 식으면 한번 더 뜨거운 물로 바꾸어 담가 준다.
- 호박은 돌려 깍은 후 얇게 썰어놓기
- 당근, 채썰어 놓기
- 새송이는 기둥과 머리 부분을 자르고 각각 얇게 썰기
- 표고버섯은 기둥은 잘라내고 머리부분만 얇게 썰어 놓기
- 느타리 버섯은 결대로 찢어 놓기
- 숙주는 씻어 물기 빼 놓기
- 불린 가지를 간장, 효소, 올리고당, 들기름 넣고 밑간 해 놓기
- 현미 떡꾹떡은 찬물에 헹구어 건져 놓기

3 “건 가지 나물 요리 만들기”

여기서 잠깐!

이 음식은 재료들이 가지고 있는 고유에 식감과 영양성분을 보호하기 위해 쎈불에서 조리 시간을 최대한 짧게 해야 한다 그리고 마지막에 숙주를 오래 볶으면 수분이 빠져나가 아삭한 식감이 없고 질겨지므로 특히 주의 해야 한다.

1

- 달궈진 팬에 기름을 두른 후 밑간 해 놓은 가지 볶아 놓기

2

- 새송이, 느타리, 표고버섯 순으로 각각 볶아 놓기

3

- 양파, 당근, 호박 순으로 넣고 볶다가 가지와 현미 떡국떡, 버섯, 소스 3큰술을 넣고 볶기

4

- 불을 끈 후 숙주와 전분을 넣고 남은 열로 살짝 볶아 주기

자연식 식생활 만큼 중요...

요가 운동은 생활속에서

요가수강생 김 문 경

하늘마을 힐링센터 이 영 수 원장

요가 테라피 김 정 숙 강사

테라피 요가는 자세교정 및 재활치유 체중관리등에 효과가 있다.

도구를 이용한 정확한 자세와 안정성을 추구하며 굳어 있는 근육을 이완시켜 요통, 오십견, 척추측만, 골반교정등 현대병으로 고통받고 있는 분들에게 추천되는 운동이다.

다이어트, 근력강화, 자세교정, 재활치료, 건강관리, 긴장 스트레스가 많으신 분들에게 요가는 근육 깊숙히 자극이 전달 되도록 만들어 주므로 혈액순환의 효과를 크게 돕는 운동이다.

요가의 각 동작은 교감 신경과 부교감 신경의 균형을 만들어내도록 고안되어져 있기에 현대인들은 지나친 업무 일과 또는 인간관계에서 오는 스트레스, 즉 긴장으로 교감신경과 부교감신경의 균형이 깨어져도 신경안정의 효과를 돕는다. 특히 꾸준한 요가 수련은 균형회복에 탁월한 효과를 가져다 준다.

필자 역시 요통으로 몸이 너무 아파 요가를 시작 했는데 정말 많은 효과를 보았기에 본격적으로 전문강사직으로 정착하였다.

그러나 요즘은 강한 요가보다는 몸에 좀 더 주의를 기울이는 테라피요가를 전문으로 하고 있다.

인체는 650개의 근육, 206개의 뼈, 360개의 관절이 있는데 쓰여지지 않는 부분은 서서히 퇴화가 진행되므로 사용하지 않는 뼈, 근육, 관절에 적당한 강도의 지속적인 자극은 뼈와 근육과 관절을 강하게 하고 부드럽고 유연하게 해준다.

그러므로 꾸준한 요가 수련은 호르몬 분비를 촉진시켜 주는데, 인체는 적당한 자극이 주지 않게 되면 그 부위 기능에 해당되는 호르몬 분비가 멈추게 된다.

요가는 모든 부위의 조직을 다양한 방향으로 움직이는 운동이므로 단 한번의 요가운동으로도 내분비계 계통 호르몬 분비 촉진 현상이 일어난다.

더 중요한것은 요가는 인체 전체를 다 자극하는 동작으로 막힌 부분을 즉각적으로 뚫기 때문에 온 몸을 총괄 지휘하는 뇌세포 쪽에 충분한 산소를 많이 공급하게 된다.

그외 신체적 전체 균형을 요구하는 운동인 요가는 꾸준히 지속적으로 한다면 신체내로의 산소 흡입을 평소보다 몇 배나 증가시키기에 두뇌강화 효과가 매우 크다.

산소 뿐만 아니라 면역 세포의 전달과 활동이 급격하게 증가하므로 면역력이 증가하는 효과가 있다.

곧 여름이 다가 오고 있다.

겨울처럼 여름도 무더위로 냉방을 즐겨찾으므로 활동량은 줄어든다.

건강과 다이어트에 좋은 테라피요가는 생명을 회복하는 중요한 부분이므로 아무리 바빠도 시간을 미리 떼어 시작해 보시기 바란다.

요가 테라피 동작은 도구를 사용하는데 손끝, 발끝까지 스트레칭을 하는 것을 요구하기에 벨트, 쿠션, 블럭, 의자, 담요등을 이용한다.

말기암 환자 회복 가능한가?

말기 자궁암 (자궁체부암, 자궁내막암) 오 00씨의 완전회복 이야기

2008년 경에 있었던 일이다. 힐링센터에 한 통의 전화가 걸려왔다. 암으로 죽어가는 아내를 어떻게든 살리고자 하는 다급하고 절박한 목소리가 들려왔다.

"원장님 제 와이프가 2년 전에 자궁암에 걸려 수십 차례 항암치료, 방사선 치료를 해왔지만 암은 점점 더 자라나 지난 1년 동안은 병원에 입원해 있으면서 여러 차례 수술과 항암치료를 병행했지만 암은 오히려 전신으로 전이되어 가고, 이제는 더 이상 항암도 받을 수 없다고 합니다. 두어 주 전부터 퇴원해서 집에 있는데 날마다 통증은 더해가고, 밥맛도 없다며 이제는 차라리 죽겠다고 방문을 걸어 잠그고 나오지도 않습니다."

하늘마을 힐링센터 이 영 수 원장

암병보다 더한 우울증

암보다 더 무서운게 우울증인 것 같다. 사실 이 전화를 받을 때 이런 저런 조언을 해 주었음에도 불구하고 병세가 너무 심해 우리 집에 오라는 말을 할 수가 없었다.

사실 많은 위험부담을 지는게 부담스러웠다. 이후 필자는 며칠 동안 아직 어린 자식 두명과 자신을 극진이 사랑하는 남편을 뒤로 한 채 죽음을 앞두고 있는 이분의 사정이 너무나 안타까워 여러모로 마음이 쓰였다.

어떻게든 아이들의 어머니를 돕고 싶다는 생각에 다시 전화기를 들었다.

"선생님의 와이프가 우울증에 걸린 것은 당연합니다. 이제는 더 이상 살 수 있다는 희망이 없기 때문입니다. 하지만 살 수 있다는 희망이 생기면 우울증은 눈 녹듯이 사라질 것입니다. 그러니 걱정하지 마시고 와이프를 데려 오십시요"

며칠 후에 40대 초반의 여자 분이 남편의 부축을 받아 힐링센터로 들어왔다.

얼굴은 창백하고 야위었으며 항암의 후유증으로 머리카락은 전부 다 빠져 있었다.

복수가 차올라 임산부 같았고, 장기손상과 혈액 저류현상으로 손가락과 손톱이 검푸른 색을 띄고 있었다.

한 눈에 보아도 말기 암환자의 중한 상태였다.

이분은 자궁 내막암으로 시작하여, 방광과 직장벽으로 폭넓게 전이가 되어 있는 상태였다.

자궁을 적출하고 방광과 여러 부분을 잘라냈지만 내부의 위험한 부분은 제거하지 못한 상태에서 여러 개의 암덩어리가 신속하게 자라나고 있어 길어야 몇 개월 이라는 선고도 내려진 상태였다.

새로운 경험 자연치유

우리는 먼저 이곳을 찾는 분들이 어떤 방법으로 새 생명을 얻었는지에 관해 말해주었다.

그리고 진통제를 비롯한 모든 약물을 중단함과 동시에 몸 안의 약물 독성과 노폐물을 신속하게 제거하는 식이요법을 지도해 드렸다.

그리고 아침저녁으로 짜여져 있는 성서의학에 입각한 건강강의 프로그램에 참여하도록 하였다.

처음에는 이곳의 프로그램과 회복에 관한 관심을 거의 갖지 않더니 해독프로그램과 더불어 5일 동안 오직 과일로만 된 식사를 하면서 몸이 가벼워지는 것을 느끼게 되었고, 과일식이 끝나고 이틀정도 보식을 하면서 기운이 다소 올라오게 되었다.

숯가루와 아마씨를 곱게 갈아 혼합한 팩을 만들어 붙인 결과로 복수도 웬만큼 줄어들면서 컨디션이 좋아지자 이제는 살수 있다는 기쁨으로 희망이 샘솟게 되었다.

절망에서 희망으로

입소한 며칠동안은 방에서 나오는 것조차 매우 힘들어 했던 분이 일주일이 지나자 처음으로 시작한 것은 필자를 따라 산책을 하겠다고 따라나섰다.

그때 처음으로 이분이 하신 말씀이 "원장님 저 약봉지 버렸습니다. 사실은 제가 죽으려고 약을 사서 들고 다녔었는데 이제는 살 수 있다는 희망이 생겨서 그 약봉지를 오늘 아침에 버린 것입니다."

난 처음에 의례히 항암약을 버렸다는 말로 들었다.

하지만 이분이 독극물을 소지하고 있었다는 말에 가슴을 쓸어내렸다.

그렇지만 그 날 아침 그 말이 얼마나 고맙고 감사하던지 눈시울이 뜨거워졌지만 조용히 감추웠다.

신속한 회복

그 후 지속적으로 그 분은 빠른 회복이 진전되어 가고 있을 무렵, 남편은 정말로 암이 줄어들고 있는지 의아해 하면서도 이곳에 온지 두 달 만에 아내를

데리고 인천 집근처 병원에 가서 진찰을 해 본 결과, 자궁 깊은 곳에 아주 작은 암덩어리만 남았고 직장과 방광 부분에 있었던 모든 암 덩어리들은 자취를 감추었음이 드러났다.

그로부터 약 1개월이 지난 후 머리털이 많이 자라 스포츠 머리가 될 정도가 되었다.

약 3개월의 요양 생활을 마치고 건강한 모습으로 집으로 돌아가게 되었다.

그 후 3년정도 지난 후 너무나 건강하고 근사한 모습이 되어 힐링센터에 오게되었다.

그때 너무 애써주셔서 감사하다는 말과 안흥에 모 숯가마 찜질방에 놀러 왔다가 고마운 분들이 생각이 나서 들렸다고 말해주었다.

용서를 통해 얻은 평안

당시에 아내 사랑이 유별났던 오여사의 남편은 육류를 수입해 백화점에 납품하는 일을 하고 있었다.

경제적으로 부요한 편이었고, 인정도 많아 남을 잘 돕는 성품을 가졌던 분이었다.

그래서 그런지 오여사는 시어머니와 더불어 시누이와 시댁의 식구들까지 돌보아야 하였고, 마음이 여려서 시댁 식구들로 인하여 많은 마음의 상처를 가지고 있었다. 남편의 직업상 육류 섭취량이 많은데다, 아픈 마음으로 인해 암병에 걸린것이 틀림없어 보였다. 그리고 마음에 용서할수 없는 미움을 많이 갖고 있는것 같았다. 하지만 신앙을 통해서 예수님처럼 용서의 정신을 배우게 되었다.

어느 날 차 안에서 오여사가 한 말이 생각이 난다.

"예수님을 마음에 모시니
누구를 미워할 수가 없네요."

오여사는 남편도 시어머니도 그리고 주변의 모든 사람들을 용서하고 사랑하게 되면서 자연스레 자신의 병도 극복하게 되었다.

오여사는 자신이 1년 동안 병원에 있을 무렵, 환우들과 각별한 관계를 맺고지낼 때 함께 병실에 있던 환우들이 수술비가 없을 때 수술비를 도와주면서까지 병원치료를 의지해 봤지만 병원에서 여유있던 시간과 선한일 한것 빼고는 모든 치료들이 헛수고였다는 것이었다.

다만 창조주가 가르쳐준 자연치유만이 회복의 길임을 알게 되었다는 것이다.

필자는 지금도 종종 인천 어딘가에서 행복하게 사실 이분을 생각하며, 그 때 오여사가 용기 있게 결정한 일들이 너무 고맙고, 아울러 암에 걸려 절망하고 있는 모든 환우분들도 이분처럼 자연치유와 생명의 말씀으로 회복될 수 있게 되기를 간절히 소망해본다.

암 선고를 받으시고 몸과 마음에 무거운 짐을 지고 계신 분들을 위하여 필자는 이글을 쓰게 되었다.

필자는 암을 비롯한 여러 질병으로 고생하시는 분들을 순수한 자연치유를 통해 회복하도록 돕는 일을 20년 가까이 해왔으며, 현대의술로 사형언도를 받은 분들이 놀랍도록 회복되는 많은 일들을 경험했기에, 자연치유야 말로 거의 모든 사람들에게 최선의 길임을 말씀 드리고 싶다.

일본의 저명한〈후나세 슌수케〉씨는 미국 국립암연구소와 일본의 후생노동성 충격 증언을 토대로 '항암제로 살해당하다' 라는 책을 저술하였는데 이 책에 폭로된 사실에 의하면 어떤 항암제도 생명을 연장시키는 효과는 거의 없으며, 항암후 암은 통상 5~8개월 만에 다시 원래 크기로 돌아온다고 하였다.

최근에 개발된 항암제들이 소수의 사람들에게만 다소 부작용을 줄이고 생존율을 높이는 경향이 있다 할지라도 자연치유 이상의 대안이 되지 못한다는게 사실이라 했다.

필자도 불치의 질병으로 어려움 처해 있어 생명의 길을 찾기를 갈망하는 분들을 위해 진실된 마음으로 이 글을 권해드리는 것이다.

이글은 '암 자연치유 백과' (2013년 지웰 출판)를 저술한 볼링저(Ty Bollinger)의 기록들을 토대로 독자들이 꼭 알아야 할 사실을 쉽게 재정리 한 것이다.

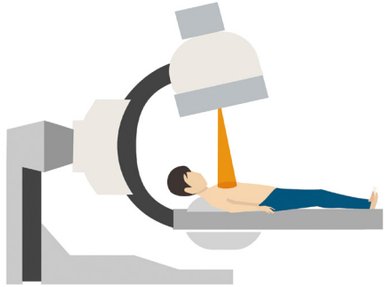
필자 역시 오래도록 힐링센터를 운영해 온 경험과 이해 그리고 해결 방법들을 첨가하여 제시하였음을 먼저 밝히는 바이다.

미국의 북부시드니 암센터의 방사선 종양부는 2004년 12월 '종양치료' 지에 충격적인 연구결과를 발표하였는데, 미국성인의 항암치료 후 5년이상 생존확율은 겨우 2.1% 안된다는 사실이었다.

알렌 레빈(Allen Levin) 박사도 “이 나라의 대부분의 암 환자들은 항암으로 인하여 죽는다. 항암으로는 유방암, 대장암, 또는 폐암을 없앨 수 없다.

이것은 10년 이상 자료화 된 것인데, 의사들은 “아직도 이러한 암에 대하여 이 방법을 사용한다.” 고 개탄하고 있다.

뿐만 아니라 죤 다이아몬드 박사도 “10,000 명의 환자들을 조사한 결과.. 항암치료를 받은 환자는 항암치료를 받지 않는 환자에 비하여 임파종이 발생할 확률이 14 배나 되며, 골수, 관절, 연골에 암이 발생할 확률이 6배나 된다”고 폭로하고 있다.



암을 수술이나 방사선으로 제거하려는 시도의 위험성

암 자연치유 백과의 기록에 의하면 딱딱한 덩어리를 이루고 있는 암세포의 중심에 있는 많은 세포들은 증식할수 있는 능력을 잃어버린 죽은 세포들이다. 그렇기 때문에 암세포가 자라고 퍼져나가는 것은 대부분 가장자리(겉부분)의 암세포들에 의해 이루어진다고 봐야 할것이다.

사실 암세포들은 눈으로 식별할 수 있는 범위보다 훨씬 넓게 퍼져 있을 수 있으며 자칫 수술로 종양을 제거하려 할 때 암세포가 혈류를 타고 몸 안으로 방류되는 실수를 범할 수 있다.

그러므로 자연적인 증식에 의한 전이보다는 수술에 의한 전이가 훨씬 빠를 수도 있다.

자연상태에서 암세포가 증식하려면 ‘어머니 종양’ (mother tumor)으로부터 분리된 딸세포(daughter cells)들이 성장해야 하는데 어머니 종양으로부터 분비되는 스타틴스(Statins)라는 물질이 있어서 딸세포는 성장이 급속히 억제된다.

하지만 수술이나 방사선으로 어미 세포를 파괴시키면 딸세포를 억제하는 능력이 없어져서 딸세포가 급속히 성장과 증식을 하게 된다.

암 증식을 막는 가장 최선의 비결

세포가 호흡하게 만들라

암의 증식과 전이를 멈추게 하고 동면 상태로 가게 하려면 세포가 호흡하게 해야한다.

암세포가 증식되는 것과 전이되는 것은 암세포 때문이 아니라 세포가 허약하기 때문이다. 이런 시각이 대체의학적인 올바른 관점이라고 생각한다.

우리 몸의 모든 건강한 세포는 호흡(호기성 호흡)을 통해 생명에 필요한 건강한 에너지를 생산 한다.

세포 내의 발전소 ‘미토콘드리아’는 산소와 포도당을 태워서 에너지 화폐인 ATP(아데노신 3인산)와 이산화탄소를 만들고, 이산화탄소는 피의 헤모글로빈에서 산소를 빼내어 사용하므로 세포에 충분한 산소공급은 연속적으로 이루어진다.

놀랍게도 우리 몸의 각 세포는 매초마다 1200만개의 ATP 분자를 생산하는 왕성한 호흡작용을 한다.

그리고 생성된 ATP는 세포의 재생과 단백질, 효소, 호르몬, 신경전달 물질을 합성하는데 사용한다.

이러한 왕성한 호흡활동을 하지 못하면 암의 원인이 되는 것이다.

암의 원인이 되는 세포의 무산소 호흡을 막으라

미토콘드리아가 산소와 포도당을 태워서 에너지를 생산하는 일련의 과정을 “크렙스 싸이클”(Krebs cycle) 이라 하는데 혈액속에 산소가 부족할 때 미토콘드리아에 산소 흡수 능력이 억제되어 크렙스 싸이클이 붕괴되면서 세포는 무산소(혐기성 호흡)에 적응하게 된다.

이때 세포속의 미토콘드리아는 혈당(포도당)을 발효시켜 에너지를 생산한다. 이렇게 발효를 통해 만들어지는 나쁜 노폐물과 젖산은 일산화탄소이다.

그러면 세포는 우리 몸의 산성물질(독성물질)을 이루는 젖산을 중화시키기 위해 칼슘과 산소를 다 허비해 버린다.

이것이 세포의 허약으로 인해 오는 암의 발병의 가장 큰 원인이다. 이렇게 되면 무호흡 세포는 자신을 보호하는 산화방지 효소(SOD, GPx, GR...)를 만들어 내지 못한다.

세포가 정상적인 호흡을 통해 에너지를 생산하는 사이클이 붕괴되고 나면 세포는 생존을 위해 무호흡을 통해 에너지를 얻는 방식으로 생존을 택하게 되는데 이러한 세포를 암세포라 부른다.

세포가 포도당을 발효시킨 결과로 우리 몸에 젖산 쓰레기가 쌓이게 된다.

이 젖산은 다시 세포가 산소를 받아들일 때 호흡작용을 방해하기 때문에 세포가 병들게 되고 암을 비롯한 퇴행성 질병이 양산되는 것이다.

독일의 암 생화학자이며 노벨 의학상을 받은 오토 봐르버그(Otto Warburg) 박사는 “산소공급이 필요량의 60%가 안되면 암세포는 언제나 발생하고, 암세포는 혐기성 호흡을 하게 된다”고 하였다.

혐기성 호흡을 하는 암세포는 영양을 공급받기 위해 혈관을 만들어 확장하려는 생존 속성을 가지고 있다.

왜 그런가? 암세포는 정상세포가 포도당을 태워서 ‘에너지 화폐(ATP)’를 만드는 것보다 포도당을 발효시켜서 ‘에너지 화폐’를 만드는데에 18배의 포도당이 필요하기 때문이다.

이에 필연적으로 암세포는 혈관형성 신호를 방출해 새로운 모세혈관을 만들어서 생존하고 퍼져 나가려 한다.

이것이 바로 암세포 혈관생성이론이다.

이처럼 암세포가 새로운 혈관을 만들어내는 가장 큰 원인은 산소의 부족이다.

세포의 산소결핍 환경은 새로운 혈관생성을 자극하는 요인이 되며 암세포 덩어리가 커지고 퍼저나가는 가장 큰 요인이다.

오토 봐르버그(Otto Warburg) 박사는 어떤 세포든지 산소공급량이 60%가 안되면 암세포는 언제나 발생한다고 하였다.

또한 세포가 사용할수 있는 정상적인 산소량의 40%대로 낮아지면 포도당을 발효시켜 무산소 호흡을 시작하는 스위치가 켜진다고 한다.

이렇게 되면 무산소 세포는 자신의 '인슐린 유사 성장인자' (IGF)를 분비하고 이것을 자체적으로 자극하여 신호 전달체계의 변화를 통해 '세포의 자연적인 죽음을 억제(Anti Apoptosis)' 함으로 계속해서 생존하게 된다.

요약하자면 암은 이처럼 '혐기성 호흡' (무산소 호흡)으로 인해 생기는 질병인 것이다.

혐기성 호흡을 하는 세포는 포도당을 발효시켜 일산화탄소와 젖산을 비롯한 독성물질을 만들어 내어 세포조직에 독성쓰레기 더미를 만드는 것이다.

뿐만아니라 일산화탄소와 젖산이 우리 몸을 산성으로 만들어 체온을 떨어뜨리고 면역 체계를 교란시키며, 신경전달 물질에 고장을 일으키는 원인이 된다.

암이 빈번하게 발생하는 또 다른 이유가운데 하나는 세균과 곰팡이다.

세균과 곰팡이를 우리 몸이 청소해 내지 못하는 실제적인 이유는 산소부족으로 면역체계가 깨어졌기 때문이다.

좋지 않은 음식, 운동부족, 건전하지 못한 생활습관, 정신적 불안정 등은 세포가 정상적인 호흡을 하지 못하도록 만드는 요인이 된다.

하지만 놀랍게도 암세포를 다시 호흡하도록 하는 영양소도 있는데 Abulkalam M. 샘 샤우딘 박사는 이것을 비타민 B의 일종인 이노시톨(곡식과 콩에 많이 들어 있음(0.4-6.4%)이라고 말한다.

몸안의 산성과 알카리의 비율을 맞추라

암을 예방하려면 세포의 충분한 호흡과 더불어 우리 몸의 산과 알카리의 비율이 같아야 한다.

우리몸은 산(H^+)과 알칼리(OH^-)의 균형이 같은 상태 즉 PH 7.35를 유지하도록 되어있다.

그러나 정크푸드 즉 곡류의 껍질을 제거한 영양이 없는 음식이나 탄산음료 등을 섭취하면 우리의 피는 산성화 되기 시작하며 우리 몸은 자동적으로 버퍼시스템(Buffer System)을 작동시켜 혈액속의 산과 알카리의 균형을 맞추게 된다.

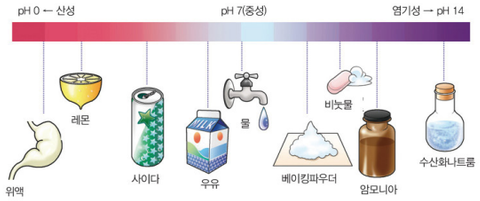
이때 산을 중화시키기 위해 비상으로 저장해 두었던 우리 몸의 알카리를 모두 고갈시켜 버린다.

그렇게 되면 산성물질 중화 능력이 떨어져 독극 산성물질이 우리 몸에 쏟아져 들어오게 되며 동맥을 산화(녹)시키고 세포벽을 비롯한 기관 전체를 파괴하게 된다. 뿐만 아니라 뇌와 신경세포 전체의 기능에 혼란을 야기시킨다.

'암의 숨은 진실' 이라는 책을 쓴 케이키 모리스 쉬타(Keiichi Morisshita)의 이론에 의하면 우리의 피는 본래 PH 7.35를 유지하여 산소를 충분히 운반하도록 되어있다. 그러나 혈액이 산성화되면 세포는 혈액내의 산, 알카리 균형을 맞추기 위해 산을 세포속에 끌어들여 저장하게 된다고 밝히고 있다.

하지만 산소와 칼슘이 부족하게 되면 세포 자신도 산성화되면서 독으로 가득차게 되고 시간이 경과하면서 대부분 죽게 된다. 하지만 이중 일부는 저산소 환경에 적응하면서 포도당을 발효시켜 에너지를 얻는 악성종양(암세포)로 변질된다.

대부분의 퇴행성 질병 또한 세포가 산소를 충분히 받아들이지 못하면서 시작된다.



우리가 흔히 접하는 소다수(탄산음료), 커피, 술, 육류, 아스파탐, 계란, 우유, 설탕, 버터, 정크푸드 등은 몸을 산성으로 만들며, 한 캔의 소다수는 6시간 동안 면역반응을 50%나 감소시킨다는 것은 참으로 놀라운 사실이다.

과일과 채소를 많이 섭취하라

암은 산소가 많거나 알칼리환경에서는 잘 자라지 못한다. 산성음식과 알카리 음식의 비율을 8:2로 맞추라.

채소와 과일을 충분히 섭취하는 것이 좋지만 과일 주스를 많이 마시면 당과 알칼리가 과잉 공급이 된다.

과일 속에는 우리 몸을 알칼리로 바꾸어주는 칼륨이 많이 들어있다.

그외 세슘, 마그네슘, 칼슘 등의 알칼리 성분이 많이 들어있는 식품을 섭취하는 것이 바람직하다.

물을 많이 마시고 충분한 운동을 하라

물은 90% 이상이 산소로 구성되어있기 때문에 우리 몸에 산소를 가장 효과적으로 공급해 주는 방법이다.

그리고 충분한 운동을 통해 혈액에 충분한 산소를 공급해 주어야 한다. 그리고 그 혈액의 산소가 우리 몸의 생명의 기본 단위인 각각의 세포에 잘 전달되도록 하기 위해서는 충분한 운동, 그리고 어느정도 땀을 흘리는 운동이 건강을 유지하는 최선의 방법이 될 것이다.

이경남 집사이야기

“남편의 건강이 무너진 것은 모두 내탓”

나의 남편은 공무원이셨다.

정년퇴임을 얼마 남지 않은 어느날 목으로 침 삼키기가 불편을 느껴 가까운 병원을 찾았다.

검사결과는 악성림프종 진단을 받았다.

그 때가 2015년 추석연휴를 하루 앞둔 9월25일이였다.

서로를 아껴주고 단란했던 저희가족들은 얼마나 힘들고 괴로웠는지 이 지면에 다 표현 할수 없을 만큼 실의에 빠져있었다. 가족들과 명절기쁨은 사라지고 연휴기간은 천년같았다.

저는 하나님을 믿고 있었고 남편은 믿지않는 분이셨다. 근심걱정으로 가정은 어두운 먹구름으로 뒤덮었지만 저는 정신을 가다듬고 전능하신 하나님께 매달리기로 결심했다. 그리고 믿음의 형제 자매들에게 기도요청을 곳곳에 하였다.

남편은 불안함을 해소하고 싶었을까?

암세포 부위에 표적치료 하기를 원하셨다.

남편은 절박한 심정을 이해한다.

하지만 아쉬운 것은 귀아프도록 절제의 중요성과 생활습관요청을 호소한 아내말을 전혀 듣지않고 TV나 온갖 매체를 통해 입력 된 현대의학을 믿어보시겠다는 그 심정을 모르는게 아니다.

그렇지만 저는 자연치유 원리를 잘 알고 있기에 이제부터라도 표적치료보단 바른생활로 유턴해서 자연치유에 몸을 맡기면 시간단축과 지름길이 될거라고, 아니 그보다 아내 말을 잘들었더라면 몸이 병들지 않도록 생명의 법칙을 지키며 살아왔을게 아니냐고 하소연하였다.

남편의 질병 원인은, 결국 제가 늘 조용히만 호소했고 좀더 적극적으로 매달려 강권하지 않은 결과들이라 후회스럽고 마음도 아팠으나 남편의 주장을 끝내 꺾지 못했기에 표적치료를 받은 것이다.

그러니까 2015년9월에 발견되어 2016년1월까지 마지막으로 표적치료를 받는 동안, 저는 정신적으론 안정을 위해 하나님을 믿고 의지하라고 노력했고, 육적으로는 재발이나 문제로 악화되지 않도록 식생활과 운동에 심혈을 기우렸다.

그리고 생사를 주관하시는 하나님께 모든걸 맡기고 나니 급속한 치유로 금년 2016년 2월 23일 마지막 검사결과에서 암세포는 다 소멸되어 깨끗하다는 진단을 받은것이다.

남편은 직장정년퇴직을 한 후 요즘은 시골에서 걷기운동과 땅을 일구며 농부가 되어 흙과 더불어 소박한 자연인으로 지내신다.

그 동안 아내를 향한 무관심과 자신이 옳았다는 자존심까지 다 함께 표적치료 되어 새 사람이 되게 해달라고 많은 분들에게 요청한 간절한 기도의 결과인 “아무것도 염려하지 말라” 는 빌립4:6~7 말씀의 기적을 알게 되었고 아내까지 존중해주기에 이번 기회로 가정은 전화위복이 된것이다.

특히 이번 계기로 친인척과 남편의 지인들까지 예방의 중요성 깨닫게 되어 너무 기쁘다.

병원 의사들은 저의 남편이나 누구한테도 완치라는 단어는 쉽게 쓰지 않지만 저의 남편은 천재지변 아닌 이상 이젠 그 어떤 질병이 온다해도 겁내지 않을 것이다.

또한 남편과 주변 가족들도 자연이치 질서에 맞게 살아가는 법칙을 깨달았으니 서로 사랑하며 살기에도 부족한 소중한 시간들을 후회없이 지낼 것입니다.

저 역시 감사함을 보답코자 세상을 향해 선한 일을 하고 싶기에 곳곳에서 질병으로 애태우며 무지함에서 허덕이는 환우와 그의 가족들을 돕고자 자연치유뿐 아니라 신앙상담을 원하시는 분을 위해 연락처를 남겨봅니다.

이 경 남 010-3796-0153

숯의 유익

활성탄(숯)이란 살아있다는 뜻이다.

또한 숯은 탄소 덩어리다.

숯가루 1g은 기공이 많기로 평수로 600평 정도를 깔 수 있는 많은 기공으로 이루어져 있다. 숯은 강력한 흡착력과 정화작용, 원적외선 방사, 습도 조절효과, 음이온 발생 등 많은 역할을 한다. 최고의 보석이라 하는 다이아몬드와 숯은 구성성분이 거의 같다.

숯은 탄소가 주를 이룬다. 즉 탄소 85%, 수분 10% 미네랄 3%, 여기에 미네랄을 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 철분 등으로 구성되어 있다. 이러한 숯이 얼마나 우리 몸에 좋은지 실제로 경험한 한 가정의 아이를 소개한다.

6살짜리 아이가 대략 1997~1998년도로 안다.

형과 함께 장난감 딱총으로 다른 물체 맞추기를 하는데 잘못하여 형이 동생의 눈 안구 망자를 맞추어 망자가 찢어지는 사태가 벌어졌다. 강남의 모 종합병원을 즉시 갔으나 진단결과 실명이 된다 했다.

응급처치를 하고 눈을 봉한 채 집으로 와서 몇 시간 후부터 숯가루 떡을 만들어 거즈에 싸서 눈에 붙이고 4시간마다 갈아붙이기를 일주일을 계속했다.

병원에서 일주일 후에 오라 했기에 갔더니 눈을 다시 검사한 선생님이 어떻게 했느냐 묻기에, 숯가루 떡을 눈 위에 매일 붙이고 누워 있었다고 했다.

의사선생님들이 무척 놀라 하더니 눈이 실명이 아니라 회복이 되었다며 놀라운 기적이라고 의사들이 의아해 했다.

일주일 후 아이는 아무 일이 없었던 것처럼 잘 뛰어노는걸 보았다. 정말 기적 같은 일을 숯이 해내는걸 보았다. 지금 그 아이는 커서 학교에 잘 다니고 있다.

이처럼 숯은 신비한 능력을 지니고 있다. 또한 숯은 우리 일상생활에도 없어서는 안 될 존재다.

예를 들어본다. 우리가 농사를 지을 때 씨감자에 숯가루(재)가루를 묻혀서 심는다.

잡균이 없게 하기 위하여 간장, 된장, 우물 속에 숯을 담은 자루, 금줄, 곡식보존, 화상, 체한데, 설사 등 옛날에는 이러한 모든 것에 활용했다.

미국에서는 약물 중독자에게 숯가루를 먹여 회복되게 한다. 또한 중국 북경 종합병원도 만취로 정신을 잃고 온 환자에게 숯가루를 먹여 그냥 재운 후 깨어난 다음 내 보낸다. 또한 방독면 필터, 냉장고 필터(탈취) 의학용, 정수작용, 농약 제거 등 많은 곳에 다양하게 쓰여 진다.

그러므로 숯가루는 살아가면서 예방에도 큰 몫을 하지만 문제생긴 곳마다 다양하게 쓰여지는 유용한 것이지만 숯가루를 가정에서 만들기란 무척 번거롭다. 하지만 제품화된 것이 있기에 활용할 수 있는 곳을 소개해본다.

한솔르바엘 www.rephael.co.kr
Tel. 043-651-2138 / H·P. 010-9651-2138

농부와 요리사의 힐링스토리 창간을 축하드립니다

(가나다 순)

김 진 목
부산대학교병원 통합의학센타 교수

박 기 석
(주) 산아래 대표이사

박 소 연
동물사랑 실천협회 대표

유 옥 충
평창군 안흥한의원 원장

이 건
서울시립대학교 전 총장

이 관 승
서울에이스테니스클럽회장

이 정 균
평창군 방림면 면장

임 병 일
창원지청 검사

최 상 섭
삼영출판사 대표

국민건강 증진에 이바지하는 건강식품 전문회사

- 엄선된 제품만을 공급하는 회사
- 정직한 건강식품만을 취급하는 회사
- 올바른 먹거리를 보급하는 회사

DORCAS 기능성 건강식품 전문회사 도르가상사
www. dorca.co.kr
서울시 동대문구 망우로 78번지
TEL 02)2217-0500(대표)
FAX 02)2213-1004

취 급 품 목

- 캐나다산 아마씨 제품 ● 가루간장
- 웰빙식품 ● 건강기능식품 ● 견과류 및 건과일
- 현미쌀, 잡곡, 기능성쌀 ● 채식 라면, 우리밀 국수
- 볶은 곡식, 생식, 씨리얼 ● 우리밀 통밀빵 · 잼, 케찹
- 곡류 분말, 과채분말류 ● 밀, 콩고기(냉동), 콩햄
- 채식 냉동 만두 ● 두유 · 과즙, 액상차
- 차, 유정란 ● 과자, 캔디, 초코렛, 엿
- 장류, 기름, 조청, 꿀 ● 소금, 조미료, 소스, 식초
- 김, 미역, 자연산 ● 독일 친환경 화장품 올리브놀
- 숯제품, 세제류 ● 채식요리책.요리기구
- 발가락 교정구

명절 세트 및 행사 용품 준비

그린다솜 통밀빵

통밀은 껍질 그대로 전부 다 먹어야 영양소를 100% 얻을 수 있다는 것은 어린아이도 다 압니다. 그러나 아직도 입의 즐거움을 위해 통밀의 눈도, 현미의 눈과 표피까지 희게 깍아 내버리고 부드러운 흰 밀가루와 백미만 먹고 있다보니 섬유질 부족으로 당뇨 또는 변비, 대장암 각종 질병들이 지구촌을 장악하고 있습니다.

그린다솜 통밀빵은 시중의 밀가루를 구입하여 사용하지 않고 일손은 더 가지만 밀을 직접 씻고 말리고 가루를 내서 만들되 소비자의 입맛에 기준을 두지 않고, 인체 규칙에 맞추워진 빵을 만들기에 달지 않고 거칠고 빵 색깔도 갈색입니다.

많은 제과점에서 만드는 대부분의 빵들은 혀에 살살 녹지만 첨가물들 살펴보면 흰설탕, 버터, 마가린, 유화제, 색소등 건강에 유익하지 못한 재료들이기에 그린다솜 저희는 우리의 몸이 원하도록 만든 통밀빵 재료들을 흰설탕대신 사탕수수 원당과 버터대신 엑스트라 버진 올리브오일 유화제 색소없이 만들고있습니다.

홈페이지 : www.통밀.kr
문의전화 : 055-374-5208 / 010-9505-3596

농업회사법인(주)쌈지FnB

건강을 생각하는 분들이 찾는 생명의 씨앗 아마씨에는
필수지방산 식물성오메가3(ALA)가 올리브유의 70배
식물성 에스트로겐 리그난(Lignans)은 석류의 2700배
식이섬유소는 바나나의 10배 많이 함유되어 있습니다.
건강한 아마씨를 다양한 제품으로 만나보세요!

아마씨 골드

아마씨유 캡슐

아마씨 환

아마씨오일 아마씨 플레이크

아마플렉스
지금 바로 검색해 보세요
www.amaseed.com
고 객 센 터 1599-3678

하늘마을 힐링센터

2016. 5

농부와 요리사의 힐링스토리

하늘마을 힐링센터 객실정보

Heaven Valley Healing Cener

시설안내

· 1인 1실 쾌적한 목조 시설
· 현관이 따로 있는 원룸형
· 붙박이장, 차단스 내장
· 싱크대 내장
· 드럼 세탁기 내장
· 전세 및 장기임대 가능

Heaven Valley Healing Center

해발 700고지의 숲이 우거진 절경에 위치,
10평형, 7평형, 5평형 다양한 선택이 가능

넓고 쾌적한 콘도형 객실(10평형)

시설안내

· 10평형 원룸 – 전세 및 장기임대 가능
· 차단스, 붙박이장 내장
· 싱크대와 드럼 세탁기 내장

넓고 쾌적한 콘도형 객실(5평형)

시설안내

· 5평형 원룸 – 장기임대 가능
· 현관이 따로 있는 원룸형
· 차단스, 붙박이장 내장
· 청정수 샤워시설 완비

주소 변경 및 구독신청 033)334-6004

예약 및 후원계좌 / 농협 302-0808-9999-81 예금주 / 유소영

기사제보 및 문의 ☎. 033-334-6004 / H·P. 010-9320-3004, 010-7340-0722 / E-mail. truthtv@hanmail.net

주 소 강원도 평창군 방림면 계촌리 1893-4 / 홈페이지 heavenvally.cafe24.com

발행인 이영수 · 편 집 유소영 · 디자인 김진주 · 교 정 이소명 · 인 쇄 삼영출판사 02) 2249-3641