



Music:조각배(색소폰)

[강추] 건강은 발에서

여러분들 하루가 지나고
이제 주무시려고 양말을
벗을 것입니다.

그러면 발목에
양말 자국이 있습니까?
없습니까?

양말이 팽팽하면
자국이 깊게 패입니다.

우리 심장에서
쏟아져 나오는 혈액은
뜨겁습니다.

심장이
무슨 힘으로 평생 뛰고
무엇이 덮혀 주는지
아시는지요?

심장은 그 더워진 피를
우리 몸 전역에 보내어
나쁜 것들을 다
실어와서 정화를 하고
다시 덤혀져 전신으로
보내어 집니다.

그런데 다리와 발로
내려갔던 피가
발목을 누르는 양말 때문에
흐름이 멈추게 되고
약하게 되는 사이
더운 피는 식어 집니다.



그러기에 나이가 들면
많은 질병이 일어나고
늙음이 더 빨리 찾아오고
기력이 떨어집니다.

무엇보다 추위를 탑니다.

발이 시럽고
종아리가 차고
허벅지가 차고
엉덩이가 차고
배가 차고 허리가 차면
병이 오고 늙음이
가속화 되고
죽음이 앞당겨 온다는
사실입니다.

장애자인 나는 65 세면
죽을꺼라고 생각을 하였는데
몸의 일부가 손상이 되면
생명이 단축되는거야
당연합니다.

내 몸은
만신창이 입니다.

그리고 나도 항상
양말이 너무 팽팽하여
발목이 깊게 패었는데
그래서 그런지 발이 좁고,
종아리, 허벅지, 엉덩이,
배가 차고 허리가
좁습니다.



그래서 나는 생각하기를
헐렁한 양말을 신고
싶어 집니다.

그러나 그런 양말은
매우 드뭅니다.
나는 팽팽한 부분을
가위로 조금 잘라
헐거워지도록 하고
양말을 신습니다.

그러자 어떤 결과가
온 줄 아십니까?

발이 따뜻하여
잠이 잘 오고,
엉덩이와 배와 허리가
따뜻하여,

허리가
아파본 적이 없고
배가 아파본 적이
없습니다.

지금 내 나이가
85 세인데 건강합니다.

발이 항상 따끈따끈하니
전신이 가볍고
잠도 잘 오고 기분이
좋습니다.



우리가
죽으면 발부터 식어지고
발부터 썩습니다.

어른들이
항상 춥다고 하는데,

저 같이 하면 아무리 추워도
몸이 따뜻하고 잔병조차
없습니다.

발 관리를 잘 하시면
100 세 이상을 병 걸리지 않고
즐겁게 살게 될 것은
당연합니다.

골골하며 앓지 마십시오.

날씨가
추워지고있는 요즘
바로 수면양말을
준비하여 건강을
유지하시기 바랍니다

발만 따뜻하게 하면
전신이 활기차게 된다는
사실 잊지 마세요.

[출처] 건강은 발에서
? 퍼온 글 ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^





이미지를 불러올 수 없습니다