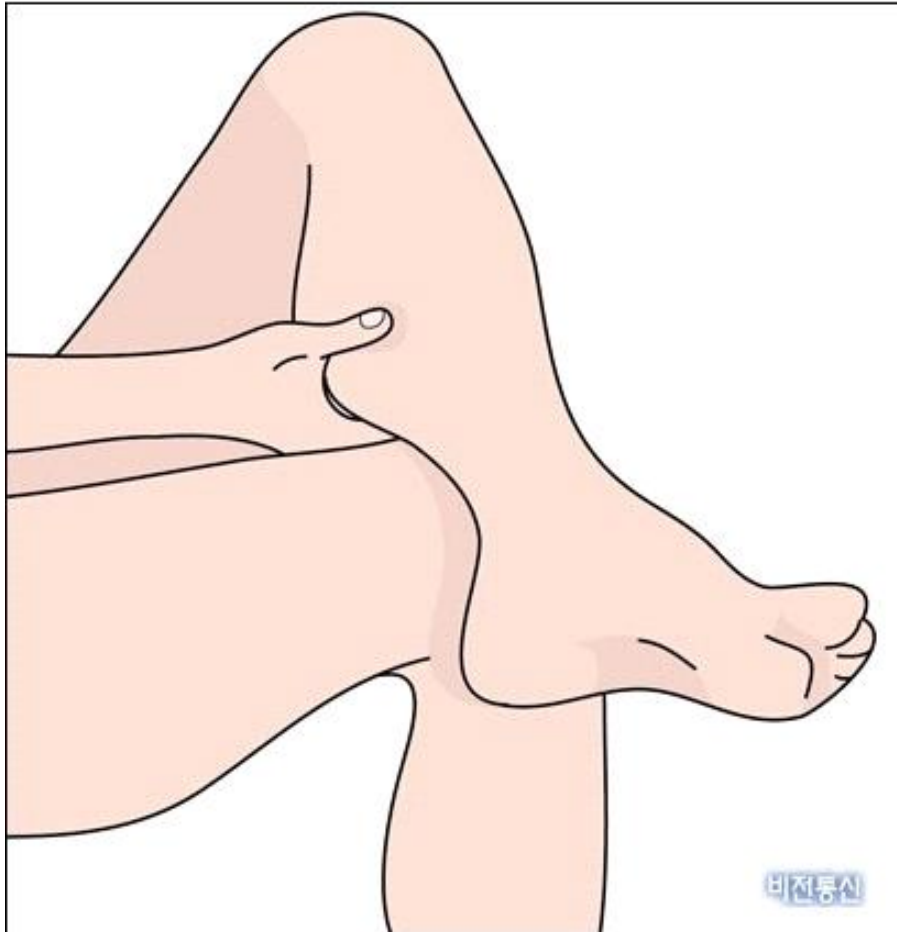


지금 바로 자신의
종아리를 만져보자



Music: 초연 mr /김연숙

[강추강추] 종아리를 만져보자 지금 바로

1). 종아리를 만졌을 때

아래와 같은 특징을
가지고 있다면
당신은 현재 스트레스가
아주 많이 쌓여 있거나
몸 어딘가에 분명히 이상이
있는 것이다.

- 1.?
손바닥보다 차갑다.
- 2.?
열이 나듯 뜨겁다.
- 3.?
탄력이 없이 흐물
흐물 하다.
- 4.?
딱딱하게 굳어 있다.
- 5.?
뽕뽕하게 부어 있다.
- 6.?
속에 멍울이 있다.
- 7.?
누르면 아픈 데가 있다.
- 8.?
손으로 눌렀다 떼면.
자국이 오래간다.



2). 그렇다면 반대로

건강한 종아리,

즉 앞으로 건강하게
장수할 사람의 종아리는
어떤 특징을 가지고
있을까?

차갑거나
열이 없이 적당히
따뜻하다.

고무공처럼 탄력 있다,

갓 찌낸 찰떡처럼
부드럽다.

피부가 팽팽하다,

속에 멍울이 없다,

손으로 눌렀을 때
아픈 데가 없다.

손으로 눌렀다 떼면
금방 원상태로
돌아온다,

통증이나 피로감이 없다.

위의 둘 (1,2,)
중에서 당신은 어디에
해당하는가?

만약
전자에 속하는 증상이
한 가지라도 있다면

당장 오늘부터 종아리
근육을 매일 5 분씩
주물러서 풀어주어야 한다.

그 이유는 무엇일까?

종아리는
'제 2 의 심장'이다!

종아리는
'제 2 의 심장'이라고
불릴 만큼 매우
중요한 근육 기관이기
때문이다.

우리 몸의 혈액은
중력의 법칙에 따라
약 70%가 하체에
모여 있다.

혈액이 아래에
계속해서 쌓이기만 한다면
우리 인간은 당연히
살아갈 수 없다.



그래서 종아리는
혈액이 아래에
쌓이지 않도록
혈액을 심장으로 다시
밀어 올리는 작용을
한다.

이 종아리의
기능이 약해지면
혈류가 막혀
혈전이 생기기 쉽고,

혈관이 노화되면
뇌졸중이나
심장병 같은 무서운
질병을 유발할 수
있다.

또한 영양도 호르몬도
원활하게 흐르지 않고,

혈액도 몸
구석구석까지 닿지 않아
몸이 차가워진다.

몸이 차가워지면
위장, 과 심장, 또
신장, 이 잘 작동하지
않으므로
면역력도 떨어진다.

면역력이 저하되면
우리 몸 상태는 곳곳이
손상된다.



그래서
감기에 잘 걸리며
지방과 노폐물이 쌓여
몸이 쉽게 붓거나
살이 잘 찌며

피부가 탁해지고
머리카락이
푸석 거리기도 한다.

종아리 마사지는
만병을 막아주는 장수
마사지다.

혈류를 원활하게 하고
몸을 따뜻하게 하려면
어떻게 해야 할까?

방법은 간단하다.

종아리를 매일
5 분씩 정성껏
마사지해 주기만 해도

몸이 따뜻해지면서
자율신경이 원활하게
조절되고 면역력도
한층 높아진다.



암 종양 수치와
혈압 수치가 내려가고,
살이 빠졌으며,
피부에 윤기가 생기고,

잠투정이 심하던 아기가
마사지 2분 만에 쌔근쌔근
잠든 사례도 있다.

종아리 근육 하나가
이렇게 우리 몸에 크나큰
영향을 미친다.





우리 벗님들~!
위 방법이
그렇게 어렵지도 않으니 꼭
실행하시면서
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

