

입안이 말해주는 몸의 비밀

| 브루스 피페 | 엄성수 옮김 |

오일 풀링은 아주 값싸고 손쉬운 해독 건강법이며 더욱이 많은 질병에 왜 효과가 있는지를 말합니다(편집자 주).



몇 년 전 나는 코코넛 오일의 효험에 대한 책을 쓰기 위해 필요한 자료들을 조사하는 과정에서 오일 폴링의 미스터리를 풀 수 있는 열쇠를 발견했다. 각종 의학 저널과 치과 저널을 뒤져보니, 구강 건강과 전신질환 간의 연관성을 설명하는 연구가 많았다. 나는 그 연구들을 깊이 파고들기 시작했는데, 그러자 오일 폴링이 치료 수단으로 효과가 있음을 입증하는 증거들이 속속 나타났다.

사람의 눈이 마음의 창이라면 사람의 입은 몸의 창이다. 입안을 들여다보면, 그 사람의 건강에 대해 많은 걸 알 수 있다. 충치가 많은 치아, 염증으로 부어오른 잇몸, 입 냄새, 변색된 혀, 내려앉아 피가 나는 잇몸, 누렇게 변한 치아, 치태 및 치석, 치아 충진, 결손치 등이 전부한 사람의 건강 상태를 말해주는 징후들이다. 입은 소화관의 일부이기도 하다. 그래서 입안을 들여다보면, 소화기관 전체의 상태도 알 수 있다. 입이 건강하다면, 장도 건강한 것이다. 또한 치아와 잇몸 상태가 나빠지고 있다면, 몸 상태도 나빠지고 있는 것이다. 당뇨병, 홍역, 백혈병, 매독, 에이즈, 폭식증, 과민성 대장 증후군, 속쓰림, 암 등등의 질병도 그 사람 입만 들여다보면 알 수 있다.

우리 입안에 살고 있는 각종 세균과 기타 미생물은 우리 건강에 영향을 주며 또 우리 건강에 의해 영향을 받는다. 그리고 어떤 질병에 걸렸느냐에 따라 우리의 입과 혀 그리고 목구멍 안에서 자라나는 세균의 종류가 달라진다. 예를 들어 암 초기에는 입안에 있는 세균의 종류만 보고도 어떤 암에 걸렸는지 알 수 있다. 그리고 어떤 사람들은 다른 사람들에 비해 입안에 해로운 미생물이 더 많다. 만일 그 미생물들이 혈류 속으로 파고든다면 몸 전체에 해를 입힐 수도 있다.

나는 경구감염을 통해 들어온 세균이 혈류 속을 파고들어 몸의 다른 부위들을 감염시킬 수 있다는 사실을 알고 있었다. 이를 뒷받침하

는 연구는 수도 없이 많다. 나는 입안에 있는 세균들이 어떻게 관절염이나 만성피로, 당뇨병 또는 기타 다른 질병들을 일으킬 수 있는지 알아내고 싶었다.

오일 폴링은 분명 입안을 더 건강하게 만드는 데 아주 효과가 있는 방법이다. 이 요법은 치아와 잇몸에서 질병 유발 세균과 그 독소들을 빨아들이거나 ‘뽑아내’, 그 어떤 칫솔이나 구강 청결제보다 훨씬 더 입안을 깨끗이 청소해준다. 오일 폴링이 미백 효과가 있고, 치태를 없애주며 잇몸 염증이나 감염 상태를 완화시켜주고 전반적으로 입안을 더 건강하게 만드는 효과가 있다는 증언은 셀 수 없이 많다. 입이 온몸의 건강 상태를 보여주는 창이라면 입을 더 건강하게 만들어주는 오일 폴링이야말로 온몸을 더 건강하게 만들어주는 요법인 것이다.

오일 폴링의 효험을 알 수 있는 또 다른 실마리는 위스콘신 주 오세오 출신의 치주 전문의 조셉 필립스 박사로부터 나왔다. 60년도 더 전에 필립스 박사는 입에서 각종 감염 증세와 병균을 ‘뽑아내는’ 오일 폴링과 방법은 많이 다르지만 효과는 놀랄 만큼 비슷한 기법을 개발해냈다. 그의 방법은 ‘필립스 닦아내기 기법(Philips Blotting Technique)’이란 이름으로 알려져 있으며 오늘날에도 사용되고 있다. 이 기법은 입 냄새와 충치, 치태, 치석, 잇몸 질환 등을 없애준다고 알려져 있다. 경구 감염을 유발하는 유해 세균과 독소를 입안에서 뽑아내는 것이다. 경구 감염을 제대로 치료하지 않으면 몸의 다른 부위로 번져 여러 가지 전염성 질환과 만성질환이 생겨날 수 있다. 필립스 닦아내기 기법은 입안을 더 건강하게 만들어줄 뿐 아니라 관절염과 피부염 같은 전신질환도 치료해준다고 한다.

필립스 닦아내기 기법에서는 특수 제작된 칫솔이 사용된다. 전체적인 모양은 기존 칫솔과 비슷하지만 칫솔에 붙은 솔들이 질감도 다르고

더 촘촘하며 쥐는 법도 다르다. 그 솔로 치아를 씻는 게 아니라 닦아낸다. 화가가 붓질하듯 부드럽게 말이다. 그러면 모세관 현상에 의해 치태를 형성하고 있는 세균들이 치아와 잇몸에서 떨어져 솔 안으로 들어간다.

필립스 닦아내기 기법을 사용하면 잇몸 질환과 충치가 완전히 사라진다고 한다. 이 기법은 원래 입안을 더 건강하게 만들기 위해 고안된 것으로 분명 아주 효과가 있으며 입에서 질병 유발 세균들을 제거함으로써 기타 다양한 건강 문제들까지 개선시켜준다.

나는 오일 폴링과 필립스 닦아내기 기법이 흡사하다는 사실에 놀랐다. 둘 다 입에서 유해 세균들을 제거하고 치아를 더 건강하게 하는 데 탁월한 효과가 있다. 치아 질환은 물론 기타 전신질환에도 상당한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 그런데 오일 폴링에는 몇 가지 장점이 있다. 우선 필립스 닦아내기 기법과는 달리 특수 제작된 칫솔을 구입하거나 사용할 필요가 없다. 게다가 오일 폴링은 언제 어디서나 시행할 수 있고 필립스 닦아내기 기법에 비해 훨씬 더 완벽하다. 칫솔로는 입안 구석구석 모든 표면을 닦아낼 수가 없다. 그러나 오일은 치아와 잇몸, 그리고 기타 다른 부드러운 조직의 표면을 100퍼센트 헹궈내기 때문에 입안을 더 철저히 청소해준다. (끝) 

- 이 글은 「오일 폴링」에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **브루스 피페** Bruce Fife | 대체의학 전문의. 오일 폴링의 세계적 권위자로 활발한 연구와 강연 활동을 해왔다. 『명현반응 The Healing Crisis』, 『똥똥하게 먹고, 날씬해 보이기 Eat Fat, Look Thin』, 『치매를 당장 없애자 Stop Alzheimer's Now!』, 『코코넛 오일의 기적 The Coconut Oil Miracle』 등 20여 권의 건강서를 저술했다.

역자 | **엄성수** | 경희대 영문과를 졸업하고 엔터스코리아 소속 전문번역가로 활동하고 있다. 『당신의 뇌 나이 : 왜 어떤 뇌는 나이보다 젊은가』, 『일하는 여성을 위한 명상록』 등을 번역했다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

오일 풀링

하루 한 번 가글링으로 온몸의 독소가 빠진다

저자 **브루스 피페** | 역자 **엄성수** | 감수 **전홍준** | 출판사 새로운현재 | 정가 13,000원

입안의 독소를 제거하면, 우리 몸이 스스로 치유한다!

『오일 풀링』은 대체의학 전문가가 오일 풀링에 관한 방대한 자료를 검토하여 오일 풀링에 관한 오해와 진실을 의학적 근거를 토대로 낱낱이 밝히는 책이다. 오일풀링은 식물성 오일로 입을 행귀 입안 독소를 제거하는, 간단하지만 강력한 디톡스 방법이다. 세균과 독소를 방어하느라 약해졌던 면역력을 키워 주면서 완치가 어려웠던 당뇨병, 고혈압, 관절염, 피부병 같은 난치병을 우리 몸이 스스로 치유할 수 있도록 돕는다. 이런 대체요법을 믿지 않았던 저자가 실체를 밝히고자 시작했던 연구를 바탕으로 한 이 책에는 오일풀링에 대한 의학적 근거와 논리를 찾아낸 흥미진진한 여정이 담겨 있다.

