

# 활력을 늘리고 질병은 줄이는 비타민C와 MSM(2부)

| 월터 라스트 | 박병오 옮김 |

비타민C와 MSM의 효과를 그 반응과 부작용에 대해 이야기합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 2부)

## 결합조직

결합조직은 몸의 여러 부분을 함께 붙잡아 둔다. 힘줄, 인대, 피부, 각막, 물렁뼈, 뼈, 혈관이 그 예들이다. 피부세포는 결합조직을 토대로 자라지만, 뼈는 결합조직 바탕질에 들어 있는 무기질 성분으로 이루어진다. 결합조직의 중요한 구성요소는 콜라겐이다. 단백질 세 가닥이 삼중나선으로 배열된 구조이고, 몸에서 가장 풍부한 단백질이다.

콜라겐의 여러 요소들을 구성하면서 이것들을 모두 삼중나선으로 엮는데 꼭 있어야 하는 것이 아스코르빈산염이다. 비타민C가 심하게 결핍되면 콜라겐이 부족해져서 결합조직이 느슨해지는 괴혈병으로 이어진다. 잇몸이 나빠지고 이가 빠지면서 출혈이 생긴다. 피부는 색이 변하고 물러지며 당뇨병의 경우처럼 상처가 치유되지 않는다. 괴혈병에서와 같이 비타민C가 부족하면 아이들이 예방접종을 받은 뒤에 뇌출혈이 생기기도 하는데, 도리어 어떤 부모들은 “흔들린 중후군” shaken baby syndrome(부모나 어른들이 아기를 심하게 흔들어서 내출혈이나 골절이 생기는 손상을 말한다-웁긴이)을 일으켜서 아기를 죽게 했다고 기소되어 감옥에 갔다.

콜라겐은 연각질과 함께 피부를 튼튼하고 탄력 있게 하는데, 콜라겐이 퇴화하면 주름살이 생기며 피부는 쳐지고 노화한다. 콜라겐이 건강에 더더욱 중요한 이유는 혈관에 미치는 영향 때문이다. 이것이 부족하면 혈관이 탄성을 잃고, 뻣뻣해지고 석회화한 동맥은 혈압을 치솟게 해서 더 쉽게 터질 수 있다. 무엇보다 동맥류로 이런 문제가 생기는데, 벽이 얇아진 동맥은 부풀어 올라 쉽게 파열하기도 한다. (앨버트 아인

슈타인은 복부동맥류로 혈관이 터져 숨졌다.) 비타민C가 부족하면 정맥이 팽창하고 혈관벽이 느슨해져서 판막은 잘 닫히지 않는다. 결국 하지에 피가 정체하고 고여서 하지정맥류가 생긴다.

젖가슴이 늘어지고 전립샘이 비대해지는 것도 그냥 나이를 먹어서 라기보다는 이제 비타민C의 만성결핍으로 이해할 수 있다. 전립샘 이야기는 더 복잡하지만 내용인즉 이렇다. 테스토스테론의 일부는 고환과 전립샘에서 더 강력한 호르몬인 디하이드로테스토스테론DHT로 바뀐다. 그러면 DHT는 피호름을 따라 몸의 다른 부분으로 퍼진다. 그러나 아스코르빈산염이 만성으로 부족하면 피는 전립샘 내부나 가까이 계속 정체하고 고여서 DHT 수치가 아주 높아지고, 이제 여기서 전립샘의 성장을 자극한다. 해결책은 결합조직의 탄력을 늘려 주는 것이다.

두피에 DHT가 많아지면 남성형 대머리의 큰 원인이 된다. 남성형 대머리가 충혈된 동맥계통(심혈관질환)의 DHT로 생기는 반면 전립샘의 비대는 약한 정맥계통(말초혈관질환)과 DHT가 조합된 결과로 보인다. 물론 두 가지가 함께 생기기도 한다.

이러한 피부노화, 뻣뻣한 동맥, 동맥류, 하지정맥류, 젖가슴 늘어짐, 전립샘 비대와 남성형 대머리 문제는 모두 흔히 구리 결핍과 조합된 만성 비타민C 결핍의 신호들이다. 결합조직을 이루는데 구리도 꼭 있어야 한다. 그뿐 아니라 황이 풍부한 채소나 MSM 또는 둘 다에서 황을 많이 섭취해야 한다.

많은 양의 아스코르빈산나트륨을 섭취하면서 목욕이나 샤워를 한 뒤에 피부에 함께 바르면 좋다. 젖은 손에 분말을 조금 부어 몸이 젖어 있을 때 바르기만 하면 된다. 아니면 아스코르빈산나트륨 한 티스푼을 따뜻한 물 한 컵에 녹여 온몸에 바른다. 수건으로 닦지 말고 그대로 피

부에서 마르게 한다. 더 빨리 말리려면 햇볕을 쬐거나 히터 앞에 있으면 되지만, 젖은 채로 오래 있을수록 더 잘 스며든다. 다른 방법으로는 아스코르빈산염을 알로에베라겔이나 50퍼센트 함량의 DMSO에 녹여 발라도 좋다. 많은 양의 비타민C를 섭취하고 국부에 발라도 피부암을 막고 없앨 수도 있다. DMSO를 자주 바른 뒤에 흑색종도 사라졌다.

## 머리카락 색

머리카락 색은 털망울에서 만들어지는 멜라닌에서 나온다. 멜라닌에는 머리카락을 갈색에서 검은색으로 바꾸는 유멜라닌과 노란색 금발을 붉은 색으로 바꾸는 페오멜라닌 두 종류가 있다. 이 두 가지 멜라닌이 서로 다르게 조합되어 머리카락의 색과 색조를 결정한다.

멜라닌형성세포라고 하는 모발세포에서 멜라닌을 정상 생산하는데 필요한 영양소들이 두피에 충분히 공급되지 않거나, 이 세포들이 미생물, 산화나 중금속, 특히 수은 때문에 손상되면 흰머리가 생긴다. 아미노산인 타이로신을 멜라닌으로 바꾸려면 몇 가지 영양소들이 필요하다. 가장 흔하게 결핍되는 것은 구리다.

학자들은 검은 양을 대상으로 구리 결핍의 결과를 보여 주는 실험을 했다. 사료의 구리 양을 여러 번 번갈아 고함량과 저함량으로 하자, 검은색과 흰색 털이 몽텅이로 번갈아 나타났고, 구리가 적게 들어가자 털의 곱슬곱슬함도 줄어들었다.<sup>1)</sup>

회색머리와 흰머리에는 자연색의 머리카락보다 구리가 훨씬 적게 들어 있다. 고함량의 무기구리를 섭취해서 머리카락의 구리수치를 높

---

1) Adams, R. and Murray, F. Minerals: Kill or Cure? Larchmont Books, NY 1974.

이면 멜라닌 생산이 늘어날 수 있는지는 확실하지 않지만 나는 그렇다고 본다. 머리카락 색을 되살리려면 구리 살리실산염 용액을 두피에 직접 바르는 것이 가장 좋다고 생각하지만, 이와 함께 입으로 섭취하면 도움이 될 것이다.<sup>2)3)</sup>

비타민B군과 관련이 있고 타이로신과 비슷한 고리구조를 가진 파라아미노벤조산PABA은 유멜라닌을 생산하고 머리카락을 검게 하는데 도움을 준다. 보통 PABA는 10-25퍼센트의 사들에서 회색머리나 흰머리를 검게 하는데 효과가 있었다. 사용을 멈추면 몇 주가 지나 머리카락 색이 다시 얼어지는 경향이 있다. 임상시험에서는 400밀리그램에서 15그램의 PABA를 매일 섭취했다. PABA를 섭취하거나 국부에 바르면 천연 자외선차단제의 효과도 있다.

PABA 자체는 수용성이 아니지만 DMSO에서 녹거나, 또는 물에 녹지 않고 떠 있는 PABA에 1/3쯤의 중탄산염을 첨가하면 녹을 수도 있다. PABA의 사용량은 반 티스푼 정도다. 거품이 일고 난 다음에 맑아지면 용액을 두피에 바르면 된다. PABA를 추가로 식사와 함께 먹을 수도 있지만, 나는 직접 바르면 효과가 더 있다고 본다. 할 수만 있다면 PABA가 들어간 수용성 칼륨이나 나트륨솔트를 바로 구입해도 된다.

머리카락의 자연색을 유지하거나 되살리는 데 필요한 다른 영양소들에는 비타민B군에 들어가는 판토텐산, 엽산(녹색식물에 들어 있다)과 비오틴(달걀노른자에 가장 많다), 그리고 준-비타민B군에 들어가

---

2) Last, Walter. "Copper Salicylate - A Potent Inflammation Fighter and Rejuvenator." [www.health-science-spirit.com/copper.html](http://www.health-science-spirit.com/copper.html)

3) 구리 살리실산염을 구입하려면 [www.strideintohealth.com](http://www.strideintohealth.com)에 들어가 보기 바란다.

는 이노시톨이 있다. 이노시톨은 세포막을 안정시킨다. 털망울을 보호하고 머리카락 수분을 지키는데 도움을 주므로 따라서 색을 까맣게 한다. 심하게 부족하면 대머리의 원인이 되기도 한다. 그밖에 아연, 요오드, 충분한 칼슘과 마그네슘도 필요하다. 과산성(overacidity)은 무기질 결핍과 너무 이르게 머리가 세는 원인이 된다.

머리카락이 퇴색하는 또 다른 원인은 만성스트레스다. 이는 정서적인 스트레스나 영양결핍, 또는 만성감염 때문일 수도 있는데, 후자의 경우 칸디다균과 관련된 것이 가장 흔하다. 정상 대사과정에서는 활성산소와 과산화수소가 만들어진다. 이것들이 해독되지 않으면 멜라닌 생산 효소들이 손상된다. 이 문제를 피하려면 고함량의 비타민C를 섭취하면서 살균제로 국부 치료하는 것이 가장 중요하다.<sup>4)</sup>

이것으로 미루어 보아 염소처리한 물의 형태로 두피에 규칙적으로 산화제를 쓰면 너무 이르게 머리가 쉰 것이고, 또 이것은 남성형 대머리에 일조하기도 하는 듯하다. 염소처리한 물을 마시거나 그 물로 요리하는 것, 또는 기름에 튀기는 것도 모두 산화한 식품의 섭취를 늘리고 머리가 일찍 세는데 일조한다. 머리염색은 머리카락을 손상하고, 자연색이 다시 나타나는 데는 시간이 더 오래 걸리기도 한다. 흰머리가 어떤 자연색을 완전히 다시 찾을 수 있는 것인지, 그리고 어느 정도나 그럴 수 있는지는 분명하지 않은데, 이는 어디까지나 두피의 활력도와 피 순환을 전반적으로 나아지게 하는 추가적인 수단들에 달렸을 것이다.

두피에서 피 순환이 늘어나면 머리색을 되살릴 수 있다는 입증되지

---

4) ABC News in Science, "Grey hair? Blame the bleach.", 4 March 2009. [www.abc.net.au/science/articles/2009/03/04/2506240.htm](http://www.abc.net.au/science/articles/2009/03/04/2506240.htm)

않은 증거는 많다. 몸을 거꾸로 세우는 장치나 경사판과 같은 것을 이용해 자주 머리를 심장보다 낮게 하거나, 고춧가루 탄 물이나 일부 아로마오일 같은 자극적인 물질을 두피에 바르면 이렇게 할 수 있을 것이다. 수염은 흔히 치과치료, 특히 수은과 근관충전치료로 크게 손상되므로 수염의 색을 되찾기가 가장 어렵다.

내 경험으로는 구리 살리실산염과 아스코르빈산나트륨을 쓰는 것이 가장 좋다. 머리카락은 손상된 털망울의 활력도에 따라 아주 짧은 시간에 색을 되찾을 수 있지만, 보통은 적어도 몇 주나 몇 달이 걸리기도 하고 어떤 흰머리는 색을 되찾지 못할 수도 있다. 구리 살리실산염용액은 일주일에 한두 번, 아스코르빈산나트륨은 날마다 머리카락과 두피에 바르기를 권하는데, 녹은 아스코르빈산나트륨 일정량을 그냥 두피나 수염에 문지르면 된다. 처음에는 가벼운 붉은 색을 띄며 돌아오기 시작해서 시간이 지나면 검어지는데, 무엇보다 PABA를 함께 쓰면 더 좋다.

## 비타민C와 MSM의 사용법

노벨상을 두 번이나 받은 라이스 폴링은 건강을 증진하고 지키는데 하루에 비타민C 10그램을 쓰는 방법을 처음으로 시작했다. 하지만 단번에 모두 먹을 경우 훨씬 적은 양으로도 설사를 일으킬 수 있다. 그러므로 낮과 밤(자주 자다가 깨는 경우)에 충분히 나누어 사용하되 설사와 자정반응을 줄이려면 반드시 양을 조금씩 늘려가다가 문제가 나타나면 줄이기 바란다.

비타민C와 MSM을 함께 사용하면 가장 좋다. 이 경우 아스코르빈산나트륨과 MSM을 각각 10그램까지 사용하고, 50~70퍼센트 함량의

DMSO 2-3티스푼을 문제가 있는 곳에 발라도 된다.

분말을 음료나 음식에 자주 섞어 넣거나, 0.5-1리터의 물, 주스 또는 허브차에 녹여서 하루 종일 조금씩 자주 마시는 방법도 있다. 자신이 너무 산성체질이라 알칼리성으로 바꾸어 주는 물질이 필요하다는 조짐이 있는 경우에는, 중탄산나트륨이나 구연산칼륨, 또는 둘 다를 필요한 만큼 위 음료에 섞을 수도 있다. 염화마그네슘이나 마그네슘오일, 또는 붕사, 아니면 자주 섭취하는 다른 영양소들을 함께 넣어도 되지만, MSM이나 루골용액 같은 산화제는 보통 넣지 않는다.

비타민C를 섭취하기에 앞서 DHA로 산화시키려고 하는 경우는 MSM을 넣어도 된다. 이렇게 하면 감염증에 도움이 된다. 아스코르빈산나트륨과 MSM을 한 티스푼씩 큰 물컵 한 잔에 녹인다. 3퍼센트 함량의 과산화수소 한 티스푼이나 35퍼센트 함량의 과산화수소 열 방울 정도, 글리세린 한 티스푼과 구리화합물 미량을 첨가한다. 이 용액은 냉장이 필요 없고, 하루 종일 조금씩 자주 마시면 된다. 이렇게 하면 비타민C를 적게 먹고도 더 강한 항균효과를 볼 수 있다.<sup>5)</sup>

비타민C가 바이러스감염치료에 좋다고 알려져 있기는 하지만, 최근 연구에서는 사실 DHA가 환원형태의 비타민C보다 천 배까지 더 강력한 항균효과가 있다고 나타났다.<sup>6)</sup> 구리이온이 있으면 효과가 더욱 좋다. 감염과 염증이 있는 경우에 고함량의 비타민C를 아울러 사용할 생각으로 혈중구리수치를 검사하는 이유가 여기 있을 것이다.

활력이 더 많이 생기게 하려는 것이든, 만성질환과 간의 문제를 없

---

5) Patent US8324269 – Stable compositions of dehydroascorbic acid; [www.google.com/patents/US8324269](http://www.google.com/patents/US8324269)

6) yami Furuya et al., “Antiviral effects of ascorbic and dehydroascorbic acids in vitro” <http://www.spandidos-publications.com/ijmm/22/4/541> (free pdf download)

애려는 것이든, 결합조직을 더 좋게 하려는 것이든, 아니면 혈관을 청소하고 튼튼하게 하려는 것이든 간에, 보통 나는 문제가 해결될 때까지 하루 10그램을 꾸준히 처방했다. 일 년쯤 지나서, 또는 충분하고 지속적으로 증상이 나아지면 하루 5그램으로 줄이고 나중에는 더 줄여도 된다. 젊고 건강한 사람이라면 좋은 식단에서 얻는 몇 백 밀리그램의 비타민C로도 건강을 지킬 수 있다.

비타민C를 고함량으로 섭취하다가 하루아침에 끊으면 심한 리바운드 현상이 생길 수 있으니 그보다는 양을 조금씩 줄여 가야 한다. 에너지를 생산하는 산화환원반응의 중요한 보조효소로 비타민B<sub>3</sub>가 필요하므로 만성질환에는 비타민B군과 함께 나이아신아마이드 500밀리그램 정도를 아침점심식사와 함께 먹는다. 나이아신아마이드는 효과 있는 항염증물질이기도 하다.

아스코르빈산나트륨을 사용할 수 없는 경우 완충형 비타민C를 찾아보기 바란다. 여기에는 아스코르빈산과 함께 칼슘-아스코르빈산염, 마그네슘-아스코르빈산염, 칼륨-아스코르빈산염, 나트륨-아스코르빈산염이나, 더 흔하고 값싼 것으로 이 무기질들이 탄산염과 결합한 것이 들어간다. 콩팥질환, 수분적체, 고혈압에는 완충형 비타민C가 더 좋다. 다른 방법으로는, 아스코르빈산을 녹인 물을 마시기 바로 전에 중탄산나트륨이나 혼합한 칼륨-탄산염, 마그네슘-탄산염, 칼슘-탄산염을 넣고 중화해서 쓸 수도 있다. 거품이 아직 일고 있을 때 마셔도 된다.

영국을 뺀 유럽연합 국가들 대부분에서는 킬로그램 단위로 포장한 식용 아스코르빈산나트륨 분말을 구할 수 없고, 하다못해 가축용도 아주 비싸고 구하기가 어렵다. 이런 제한은 독일에서 가장 심하다. 독일의 인터넷 기사들에서는 아스코르빈산이 갈수록 비방당하고 있다. 킬

*콜라겐이 퇴화하면 주름살이 생기며 피부는 처지고 노화한다.  
콜라겐이 건강에 더더욱 중요한 이유는 혈관에 미치는 영향 때문이다.  
이것이 부족하면 혈관이 탄성을 잃고 뻣뻣해지고  
석회화한 동맥은 혈압을 치솟게 해서 더 쉽게 터질 수 있다.*

로그램 단위 아스코르빈산은 비타민이 아닌 식품보존제로만 쓸 수 있고, 구매자가 비타민으로 쓰려고 하지는 않은지 확인하기도 한다. 독일의 제약업체는 국제식품규격의 규제를 등에 업고 마찬가지로 가혹한 FDA의 규제와 손잡고서, 천연치료를 금지하는 독일과 유럽연합의 조치를 지금 온 세상으로 확대하려 하고 있다. 이런 공격행위가 그들에게서 비롯했다는 것을 나는 조금도 의심하지 않는다.

## 반응과 부작용들

나는 여기서 원하는 비타민C와 MSM의 효과를 경험을 통해 확인해 줄 수 있다. 하지만 활력이 좋아지면서 몸은 또한 쌓여 있던 노폐물과 독소들을 청소하기 시작하는데, 이것이 어떤 사람들에게는 다소 심한 반응이나 부작용을 일으킬지도 모른다. 이런 반응들은 보통 활력을 되찾은 면역계가 일으키는 염증반응과 관련이 있다. 지금껏 내가 관찰한 몇 가지 결과들은 다음과 같다.

- 미생물의 사멸 또는 헉스하이머 효과(Herxheimer effect)(몸 안의 유해 세균들이 죽으면서 내뿜는 균체내독소에 대한 반응.-옮긴이)와 자가면역반응이 생긴다.
- 초기에 관절과 피부 염증문제가 악화된다.
- 막힌 혈관의 콜레스테롤과 산화지방이 일시적으로 피부에 침착

된다.

- 뇌와 조직에서 풀려 나온 수은과 여러 중금속들의 혈중농도가 일시적으로 증가하기도 한다.
- 염증이 늘어나서 몸이 과산성으로 되기도 한다.

이런 결과들 대부분은 장기적으로 이로운 것이고, 또 몸의 활력, 특히 면역계의 활동을 늘리는 다른 방법들로도 얻을 수 있지만, 다만 적절히 관리될 필요가 있다. 이 문제들 대부분은 칸디다균과 내장, 피, 관절과 조직에 있는 다른 병원체들의 과다증식에서 생기고, 무엇보다 지방대사에 문제를 일으키고 노폐물과 독소들의 제거를 가로막는 간 기능 저하에서 생긴다.

면역계가 급성감염을 이겨내려면 많은 양의 비타민C가 필요하다. 흔히 비타민C 공급이 부족하므로 면역계는 제 일을 해내지 못하고, 급성감염이 진정되면 대신 관절염과 자가면역질환의 형태처럼 만성 이 된다. 이제 면역계가 많은 비타민C를 공급받으면 침입하는 미생물들을 다시 공격하기 시작하고, 이것으로 강한 염증과 함께 면역반응이 일어난다.

여기서 생기는 역효과는 감염이 있는 동안과 진정된 다음에 나타나는 근육통인데, 흔히 유행성 감기에서 경험하는 것이다. 이는 비타민 C 결핍 때문이다. 이것이 지속되면 괴혈병이라 부르고, 불편한 느낌, 피로, 입맛 없음, 메스꺼움, 설사, 열, 관절과 근육 통증이 함께 나타난다. 이때 미생물들이 관절로 옮겨 가서 관절염을 일으키거나 장기나 분비샘에 숨어 들어가고 자가면역질환을 일으키기도 한다.

급성감염이 있는 동안 재빨리 아스코르빈산나트륨을 장 관용 용량에 가깝게 늘리면 이런 문제들을 모두 막을 수 있다. 허브차(신선한 레

몬을 짜 넣거나 오렌지주스와 함께) 1리터에 약간의 MSM과 함께 아스코르빈산나트륨 몇 티스푼을 수북이 떠 넣고 녹여서 깨어 있는 동안 30분마다 조금씩 마신다. 또한 소변의 알칼리성을 유지하기 위해 충분한 양의 중탄산나트륨도 식사 전에 여러 번 나누어 먹고(비타민C와 MSM을 넣은 물에 녹여 마셔도 된다), 마지막으로 붕사가루 1/8티스푼을 식사나 음료와 함께 하루 서너 번(하루 2그램까지) 먹는다. 붕사는 관절에 염증이 생기지 않도록 지켜주고, 면역계가 미생물을 없애고 장에 병원체가 들어서지 않게 하도록 돕는다. 이 동안에는 비타민C로 말미암은 자정반응이 생기지 않을 것이다. 장에서 병원체들을 없앨 때 중탄산염, 마늘, 생강이나 다른 살균제와 함께 실리움 psyllium 음료를 아침식사 전에 마셔도 도움이 된다.

감염이 끝나면 비타민C와 MSM의 양을 줄였다가 다시 각각 10그램까지 천천히 늘린다. 자정반응이 일어나면 다시 줄였다가 다시 늘리고, 물결처럼 오르락내리락하면서 10그램을 목표로 조금씩 나아간다. 고함량의 붕사와 추가적인 비타민D<sub>3</sub>(아래 내용 참조)를 지켜 간다면 면역자극 때문에 생기는 반응이 덜 할 것이다. 하루 2그램의 붕사로 곁보기에 강한 면역반응 없이 네 달 만에 낭창이 치료되었다. 오랫동안 고함량으로 사용하는 경우 몸에 축적되는 것을 피하기 위해 한 달에 일주일은 붕사를 섭취하지 않는 것이 바람직하지만, 내 다른 글 “근본적인 정화The Ultimate Cleanse”<sup>7)</sup>에 자세하게 적었듯이 보통은 다른 항미생물제로 대체하는 것이 좋다.

이것은 건선과 여러 피부염증질환에도 성공적인 전략이 될 것이다. 건선은 고용량의 비타민C로 더 심해지기가 쉽다. 한 사례에서는 전에 한 번도 생겼던 적이 없는 사람이 아스코르빈산나트륨 10그램을 먹은

7) <http://www.health-science-spirit.com/ultimatecleanse.html>

뒤 얼마 지나 건선이 생겼다. 양을 1~2그램으로 줄이자 건선은 다시 사라졌다. 나는 이것을 건선이 있는 피부가 마이코플라스마, 다형성 미생물 또는 균류의 침입을 받고, 그러면 활발해진 면역계가 이것을 공격해서 피부염을 일으키는 것으로 해석한다.

그런 피부염에는 고함량의 비타민D<sub>3</sub>가 효과적인 치료법인 것으로 보인다. 처음에는 하루에 여러 번 5,000IU를 혀 밑에서 녹여 섭취하고, 5,000IU나 그 이상을 엑스트라버진 올리브오일과 섞어서 온 몸에 문질러 바른단. 염증이 가라앉으면 계속 5,000IU를 섭취하면서 햇빛을 충분히 쬐 날은 빼고 피부에 문지른다.

신선한 녹즙을 바르는 것도 피부염에 도움이 된다(이것은 물을 넣고 믹서에 갈아 걸러서 만들거나, 밀/보리 싹 분말을 물에 타서 써도 된다). 희석한 글리세린도 좋다. 피부염증은 글리세린 부족으로 피부세포가 성숙하지 못해서 생길 수도 있다. 하지만 생 버터, 시어버터, 아보카도, 신선한 생 코코넛지방, 생 달걀노른자처럼 리파아제가 아직 들어 있는 생 지방을 먹거나, 엑스트라버진 올리브오일과 물, 레시틴 lecithin, 리파아제를 섞은 에멀전emulsion, 또는 리파아제를 여러 오일이나 익힌 지방에 넣어 먹으면 바로잡히거나 나아진다. 이것들 일부는 피부에 바르기도 한다.

중탄산나트륨 한 컵과 염화마그네슘 반 컵쯤을 욕조 물에 타서 몸을 담그면 이 모든 상태에 도움이 된다. 또 하나 좋은 방법은 염증이 생긴 피부에 푸른색 빛을 쬐는 것인데, 부위에 푸른색 셀로판지를 덮고 강한 빛에 노출한다. 모든 감염증과 염증에는 몸을 충분히 알칼리화해서 소변을 알칼리성으로 유지한다. 마지막으로, 선천적 간질환의 중요한 원인은 많은 만성질환의 화근이 되는 파이롤루리아Pyroluria(파이롤루리아Pyrrole Disorder라고도 부르는 유전성 장애로 여러 정신적 육체적 문제를 초래

한다고 하지만 잘 알려져 있지는 않다. 이 장애가 있으면 헤모글로빈의 대사산물인 파이롤의 수치가 비정상적으로 늘어나 아연, 비타민B<sub>6</sub>, 비오틴, 오메가6 지방과 결합하거나 신진대사에 이용되지 못하게 방해한다(웁긴이)가 특히 칸디다균의 과다증식과 조합된 것으로 보인다. 이 상태에는 아연과 비타민B<sub>6</sub>의 활성형인 P5P를 다량 보충해야 한다. (끝) 

- 이 글은 『More Energy & Less Disease with Vitamin C and MSM』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미네사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **월터 라스트** Walter Last | 영양학과 자연치유법을 실행하면서 화학자, 영양학자, 독물학자毒物學者로서의 훈련과 연구 경험을 결합하였다. 독일에서 태어나 자랐으며 그라이프스발트, 쾰른, 뮌헨 대학의 의학연구소에서 연구하고 독물학 조사 분야에서 일했다. 쾰른에서 주임 법화학자였고 LA의 생물학 실험실에서도 일했다. 1970년에 뉴질랜드에 정착했으나 약에 기반을 둔 의료에 불만족하여 자연치유사로 임상을 했다. 1981년 이래 퀸즈랜드에 살고 있으며 난치병을 다루는 데 있어서 자연의학의 효과를 향상시키는 자연치유법을 조사하고 실험해왔다. 『그대 자신을 치유하라』, 『치유의 음식들』, 『치유를 위한 자연스런 방법』을 집필했다. 최근작으로는 『그대 자신을 치유하라』 시리즈가 있다. 웹사이트 [www.health-science-spirit.com](http://www.health-science-spirit.com)

역자 | **박병오** | <지금여기> 번역위원. 대학과 대학원에서 조경학, 생태학, 자연치유학을 공부했다. 농촌 관련 연구기관에서 일하다 시골에 들어가 자연스러운 삶의 방식을 실험해 왔다. 자연의학, 신과학, 영성 분야의 번역 기사를 제공하는 등 기획번역가로 일하고 있다. 번역한 책으로는 『소스 드』, 『은폐된 진실, 금지된 지식』이 있다.