



암으로부터 회복하는 법

| 제임스 호웬스타인 | 윤희정 '지금여기' 번역위원 옮김 |

34년간 내과전문의로 일해온 저자는 만성병에 있어 자연식품이 약물보다 더 안전하고 효과적임을 이야기하고 있습니다(편집자 주).



노 벨상 수상자인 오토 윌버거 박사는 조직의 산소 레벨을 35%까지 낮춤으로써 암을 유발시킬 수 있다는 사실을 발견했다. 산소 레벨이 낮은 조직은 산성을 띠게 되므로, 반대로 산소 공급을 해 줌으로써 조직을 알칼리로 바꿔 pH를 높여주고, 암을 사라지게 할 수 있다. 나이가 들수록 조직으로 산소 공급을 원활하게 하는 능력이 감소하므로 암이 생길 확률은 더 증가하게 된다.

살아있는 산호의 용종(polyps)은 미네랄(칼슘, 마그네슘)을 흡수한다. 살아있는 용종에 의해 소화된 미네랄들은 잘 흡수가 되지 않는 무기물질에서 흡수가 잘되는 유기물질 형태로 전환된다. 산호 생성물을 섭취했을 때 이러한 알칼리성 미네랄들은 조직의 pH를 높이고 조직으로의 산소 공급을 증가시킨다. 암세포가 포함된 조직의 산소 레벨이 증가하게 되면 암세포는 생존이 힘들어진다. 하루에 산호 칼슘 3~9캡슐을 섭취하는 것은 이런 측면에서 좋은 방법인데, 입안 침의 pH가 7.4 근처로 변한 사람의 경우 암세포가 사라질 기회가 높아지고 암에서 회복될 수 있기 때문이다. 이러한 이유로 코엔자임 큐텐(CoQ10), 아마기름(flax oil), 커티지 치즈(cottage cheese), 에시악(Essiac: 향산화제), 노니(Noni), 아르테미신(artemisin), 카르니보라(carnivora), 그라비올라(graviola)라든지 다른 항암 요법에 산호 칼슘을 같이 섭취하거나 또 다른 알칼리성 전환 치료를 같이하는 것은 암 치료에 도움이 될 수 있다.

암에서의 생존율을 높일 수 있는 특별한 방법들

1. 항암 화학요법과 방사선요법을 피하라. 이는 면역체계를 무너뜨리고 회복에서의 기회를 줄인다.

2. 유기농 음식을 먹어라. 회복된다는 증거가 확실할 때까지(식욕 증가, 기운 증가, 체중 증가) 과일과 채소 섭취를 초기부터 계속하라. 이들을 섭취할 때는 즈이나 날 것 상태로 섭취하고 요리를 해서 먹어서는 안된다. 요리를 하게 되면 음식에 포함된 효소들이 파괴되기 때문이다. 날마다 3잔의 당근 주스를 먹어라. 아마기름과 브래그(Bragg)사의 생사과 사이다초(raw apple cider vinegar)에 차가운 샐러드를 곁들이면 맛이 있다. 생선, 호르몬이 없는 소고기, 닭고기와 같은 요리된 음식을 섭취할 때는 버진 올리브 오일(virgin olive oil)과 정제되지 않은 코코넛 오일, 버터로 요리해야 한다. 흰빵, 흰쌀, 흰설탕은 먹어서는 안된다. 우리 면역체계의 대식세포는 설탕을 섭취하게 되면 이후 8시간 동안 암세포나 세균을 죽이지 못하게 된다. 설탕이 포함되어 가공된 음식은 먹어서는 안되고, 유기농 음식을 먹어야 한다. 초기에 채소와 과일을 먹음으로써 몸의 산도를 알칼리성으로 바꾸는데 도움을 줄 수 있다.

3. 정수된 물을 먹음으로써, 암으로부터의 회복에 유해인자로 작용하는 석유화학물질, 농약, 제초제, 염소, 불소, 기타 중금속의 위험을 제거할 수 있다.

4. 규칙적인 운동은 체내 산소 공급을 증가시킨다. 일주일에 적어도 6일을 걷는 것(1.5mile/day)이 좋다.

5. 삶에서 스트레스를 평가한다. 많은 권위자들은 스트레스가 암 발생에 중요한 인자로 작용한다고 말한다. 스트레스를 받게 되면 부신에서 지속적으로 많은 양의 코티졸을 분비한다. 지속적으로 스트레스를 견디는 사람은 면역억제 상태가 되는데 이는 암세포를 잘 죽일 수 없는 상태이다. 지속적으로 면역체계에 손상이 가면 결국 신경세포가 죽게 된다. 베트남 참전 용사에서 보면 기억을 담당하는 뇌의 해

마 부분이 8~15% 정도 위축된 것으로 밝혀졌다.

6. 비타민과 미네랄, 조영양소들을 충분히 섭취한다. 셀레늄 200mcg, 2g 이상의 비타민 C, 바이오플라비노이드(bioflavinoids), 800유닛 이상의 비타민 D, 아연, 구리, 비타민 B, 비타민 E, 리코펜(lycopene), 카로틴, 마그네슘, 붕소, 망간 등이 필요하다.

독일의 특별한 효소물질인 ‘우브엔자임(Wobenzyme)’을 섭취하면 좋은데, 이는 흡수가 잘된다. 많은 종류의 암세포(cancer cell)는 정상보다 섬유소 코트(fibrin coat)가 15배 이상 포함되어 있어서 스스로를 보호하여 림프구(lymphocyte)와 면역체계의 공격을 견뎌낸다. 우브엔자임을 섭취하게 되면, 이러한 섬유소 그물(fibrin mesh)이 녹게 된다. 우브엔자임은 췌장암 환자에서 35% 치료 효과가 있다. 하루 60~90캡슐 정도가 필요한데 건강식품 코너에서 구할 수 있다.


7. 당신의 면역체계에 쉴 틈을 주라! 알코올, 담배, 약물복용을 중단해야 하는데, 이들 3가지는 면역체계가 회복되는 것을 더디게 만들기 때문이다.

8. 산호칼슘(Coral calcium)이나 다른 알칼리화 물질을 먹음으로써 침의 pH를 7.4 정도까지 올리도록 노력해야 하는데, 이러한 알칼리성 환경에서는 암이 잘 자라지 못하기 때문이다. 선진국의 모든 사람들은 일상생활에서 독성물질에 노출 된다(중금속, 불소, 아말감에서 나오는 수은, 알루미늄, 담배연기의 카드뮴, 공기 중의 탄소화합물에서 오는 과량의 에스트로젠, 플라스틱, 농약, 제 제, 다이옥신, 동물에게 사용되는 성장촉진 호르몬, 가공식품에서 오는 트랜스지방, 마가린, 샐러드 오일, 조리 오일 등).

이러한 독성물질들은 경구용 킬레이션(Chelation)을 통해 감소시킬 수 있다. NDF는 나노화된 클로렐라(nanonized chlorella)와 영

양소를 사용하여 금속과 독성물질을 킬레이션화 한다. 세동맥의 내피 아래 축적되어 있는 금속을 제거함으로써 산소 공급을 촉진시키고 일반 건강상태를 호전시킬 수 있다. “Longevity Plus, Payson, Az. www.longevityplus.net 800-580-473-1813”에서 Essential Daily Defense라는 경구용 킬레이터를 살 수 있다. NDF는 BioRay Inc. Los Angeles, Ca. www.bioray2000.com 1-310-473-1813에서 살 수 있다. 위 두 상품은 naturalhealthteam.com 1-800-416-2806에서 취급한다.

선크림이나 선글라스를 착용하지 않고, 하루 한 시간 정도 햇볕에 노출되는 것이 좋다. 이는 중요 영양소인 자외선을 보충하여 비타민 D를 증가시키고, 결과적으로 알칼리성 미네랄이 더 많이 흡수된다.

아마씨나 생선 오일, 혹은 들깨 오일(perilla oil)을 섭취하는 것이 좋다. 미국 인구의 90%는 오메가3 지방산이 매우 부족한데, 이는 가공식품을 먹는 것으로는 보충할 수가 없다. 오메가3 지방산이 부족하게 되면 세포를 둘러싸는 막을 만들기 위해 강제로 합성 트랜스지방산을 사용하게 되는데 이러한 잘못된 반응은 세포막 구조에 결점을 남기고 결과적으로 2형 당뇨병, 동맥경화, 비만 그리고 암을 유발하게 된다. (끝) 

- 이 글은 저자의 허락을 받고 'How To Recover From Cancer'을 번역한 글입니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | 제임스 호웬스타인 박사(Dr. James A. Howenstine) | 내과 전문의로 34년 동안 환자를 보아왔다. 4년간의 개인 연구를 통해, 그는 자연식품이 약물보다 더 안전하고 효과적이고 경제적이라는 것을 알게 되었다. 이 연구를 통해 그는 “A physicias Guide To Natural Health Products That Work”라는 책을 출판하였다. 이 책에 대한 정보는 amazon.com이나 www.naturalhealthteam.com and phone 1-800-416-2806 U.S.에서 얻을 수 있다. Dr. Howenstine의 e-mail 주소는 jimhow@racsa.co.cr이다.

역자 | 윤희정 | '지금여기' 번역위원