

건강과 수행

만성염증 줄이는 방법

활성산소 극복하는 확실한 방법은 충분한 물 섭취

우리가 모르는 사이에 서서히 우리의 숨통을 조여오는 무서운 만성염증에 대해서 생각해 보았는가? 만성염증은 끊임없이 생기기며 어떻게 관리를 해야 할지도 막막하다. 하지만 의외로 우리의 생활습관 속에 그 해답이 있다는 사실! 이제부터 만성염증이 어떻게 생기고 또 만성염증을 줄이는 생활습관에 대해서 알아보자.

우선 만성염증이 생기는 과정을 생각하면 이해하기가 쉽다. 오랜 세월 우리 몸에 미세먼지, 바이러스, 세균 등 독성물질이 체내로 유입되면 면역세포가 우리 몸에 들어온 독성물질과 싸우게 된다. 이 과정에서 싸우다가 죽은 면역세포와 독성물질의 찌꺼기들이 염증을 만들어 내고 이 염

증들이 혈관을 돌아다니면서 각종 질병을 유발하는 것이다. 염증이 폐로 들어가면 폐렴에 걸리고 장으로 들어가면 장염, 뇌로 들어가면 뇌졸중, 관절로 들어가면 퇴행성 관절염이 발생하는 것이다. 그리고 염증이 덩어리가 되면 그 무서운 ‘암’이 되는 것이다. 이처럼 본인이 의식하지 않는 사이에 우리의 몸은 긴 세월 동안 만성염증으로 얼룩져 있는데 이 시간 만성염증을 줄이는 방법을 알려드리니 꼭 실천하시기를 바란다.

첫 번째, 충분한 물 섭취

아무리 강조해도 지나치지 않는 것이 물 섭취다. 몸속을 축축하게 유지하는 것이야말로 최고의 디톡스 방법이자 해독의 기본이라는 것을 항상 잊지 말아야 한다. 왜냐하면, 물은 세포 안의 노폐물과 독소를 소변과 대변, 땀과 함

께 밖으로 내보내는 임무를 수행하기 때문이다. 만약 몸속에 수분이 부족하면 노폐물이 축적되어 혈액이 탁해진다. 물을 마시는 것이 활성산소로부터 우리 몸의 세포를 지켜내는 가장 쉽고도 확실한 방법이다.

두 번째, 코로 숨쉬기

이 말은 코는 ‘우리 몸의 공기청정기’ 역할을 한다는 것이다. 즉, 코로 들이마신 공기는 비강을 통과하는 동안 세균과 바이러스 같은 유해물질이 걸러지고 온도와 습기가 적당하게 더해져서 폐로 들어가게 된다. 하지만 입으로 공기를 들이마시면 어떤 필터도 없는 상황이 되기 때문에 세균과 바이러스, 이물질에 감염될 가능성이 그만큼 커지는 것이다.

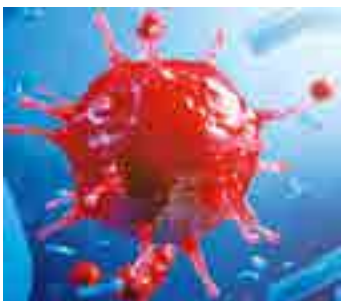
세 번째, 적절한 시간과 강도로 매일 운동하기

우리 몸은 운동이 부족해도 활성산소가 만들어지지

만, 운동이 지나쳐도 활성산소가 생성된다는 사실을 알고 있나요? 따라서 본인의 체력에 맞게 저항도의 유산소 운동을 하루 30분 이상 꾸준히 하게 되면, 혈액순환과 신진대사가 활발해져 체내 독소를 줄이는 데 큰 도움이 된다. 단, 하루 2시간을 넘지 않게 운동을 해야 하며 대체로 유산소운동과 근력운동의 비율을 7:3으로 하는 것이 이상적이다.

네 번째, 만성 염증을 줄여주는 음식 섭취하기

장기간 몸속에 누적되어 온갖 병을 유발하는 만성 염증을 예방하고 관리하기 위해서는 채소와 과일, 견과류 등 항산화 식품을 평소애 자주 먹는 것이 좋다.* 이승우 기자



석가모니는 미륵을 기다렸다 <26>

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 <26>

그날이 오기 전 마귀의 선제공격이 시작된다 -6

그날이 오기 전 중국 공산당 발 역병(우한 폐렴)이 발생해 전 세계 각국에서 엄청난 위력을 나타내면 많은 국가에서 수많은 사람이 죽고 고통에 휘말리게 된다. 지금 1년 동안에 오늘을 기해 전세계 3200여만 명 확진에 98만여 명이 사망했으며 중국서 숨진 자국 사망자 수는 알 수가 없다.

특히 우한 폐렴이 대규모로 감염돼 피해를 입은 국가들의 공통은 공산주의체제 국가와 기독교의 예수를 신봉하는 국가인 것이다. 이는 하나님과는 무관하며 그 날이 오면 마귀는 멸종될 것을 스스로 잘 알기에 하나님의 자식인 인간들을 멸망시키려 하는 공산주의 + 예수교에 뿌리가 박힌 마귀의 하나님과 인간들 사이를 이간시키려는 이간계임을 명확히 밝힌다.

그리고 전세계의 국가에서는 백신을 만들거나 만들려고 노력하지만, 특별히 성공하지는 못할 것이다. 왜냐하면 하나님을 제외한 인간들의 머리가 마귀의 지능을 앞서지 못할 것이라고 나는 생각한다. 특히 지금은 우한폐렴 바이러스로 발병되고 있지만, 마귀는 진화하여 바이러스 +

다른 질병 바이러스 또는 바이러스 + 세균이 복합된 새로운 역병이 돌면 첫 번째는 의료진을 덮치고 다음에는 종교인과 정치인들의 사망으로 인해 국가 기능이 마비되며 이로 인해 대량의 인구가 급속히 줄어들 수가 있다.

내가 한국내 백신 제조사와 치료제 개발사의 대표와 통화 또는 면담을 시도했지만 아래 직원들이 비웃음으로 그들의 대표와의 면담 또는 전화 통화 부탁도 거절했으니 나를 원망할 일은 없을 것이다.

다만 하나님께서 잘 살펴주시길 바랄 뿐이다. 내가 이런 말을 하면 코웃음 치는 사람들도 있을 것이다. 그러나 다시 한번 여러 분께 부탁한다. 공산주의를 믿거나 절대 가까이하지 말고 예수에서 빨리 벗어나라는 것이다. 이 점만 잊지 말라는 것을 부탁한다.

다시 말해서 공산주의의 뿌리는 예수교에서 발생했고 예수는 마귀신의 아들로 출생된 고로 하나님께서 제일 싫어하는 무리들이다. 그래서 마귀는 영적으로 연결되어 움직이므로 인간들의 머리로는 그들을 제압하기가 불가능하다.

여러분들이 하나님을 만나러 가겠다고 생각하는 순간 마귀들의 방해가 일어나며 이것을 모르는 인간들이 말을 내뱉고 하나님을 만나려는 결심을 하게 되면 주변

서론

예수교의 교세가 세계 인구 2분의 1을 차지할 정도로 포교에 성공한 비결은 예수교의 경전이 타종교의 경전보다 특이한 요소를 지니고 있는 까닭이다. 성경에 기재된 신화설 같은 설화(設話)가 인간의 마음을 사로잡기에 충분하고, 우주 만물을 창조한 절대자의 실존자로서 우주 만물을 주관하고 인간의 생사화복까지 관여하는 것으로 되어 있어 보통사람들은 성경을 하나님의 말씀으로 인정하여 예수를 영접하면 구원받는다는 교리가기 때문이다.

성경을 기록한 기자는 불완전한 인간이나 신에게서 받은 계시대로 쓴고로 성경은 인간의 사상이 아니라 절대자의 사상이라고 강조하고 있다.

신본주의 관념이 인간을 지배하던 근세까지 성경을 비판하는 학자는 희소(稀少)하였으나 과학문명과 인간의 지식이 고도에 달한 현대에는 무형의 신을 부정하고 인본주의 사상이 인류를 지배하고 자연을 다스리고 인류 행복의 기본이 되고 있다.

성경은 외형상 기사 내용이 이스라엘 민족의 역사인데, 성경과 역사에 의해 파악된 이스라엘의 독특한 종교 문화와 생활 규범은 다른 민족과 더불어 살 수가 없게끔 되어 있다. 시조 아브라함 시대부터 지금까지 모든 민족에게 박해를 받은 것은 선민 정신이 벽을 만들어 할례(割禮) 없는 이방인은 내심상(內心上) 개로 취급한 까닭이다.

성경을 비판하는 이유

민족의 공동체가 조직된 모세 시대부터 왕국 시대까지 근 400년간 부족동맹(지파 자치제도) 시대는 중앙 정부가 없고 성소에 계시는 여호와 하나님을 왕으로 숭배하였으나 다윗이 왕국을 건국한 이후는 왕이 국민을 통치하므로 사사 정치, 제사장 정치는 없어지고 지파 의식도 점차 소멸되었다.

사사 시대는 인접국들에게 침략을 계속

성경 예언 해설집

받다가 다윗의 건국 이후 솔로몬 시대는 부강한 나라가 되어 인접국까지 지배하고 평화가 찾아드니 백성들을 유대 왕국을 여호와께서 세운 것으로 신앙하고 왕을 신으로 숭배하게 되었다.

다윗은 자기 자손에게 왕위를 영원히 여호와께서 언약하셨다고 백성들에게 교시하고 역대 선지자들에게 유다 지파 다윗 자손에게 왕위가 계승된다고 예언까지 하였다.(사 2장, 9장, 11장; 미 2장, 창 49:10)

그러나 영원하리라던 통일 왕국은 80년을 간신히 유지하다가 남북으로 분국이 되고 북방 강대국들(앗시리아, 바빌로니아)의 침략을 당하다가 남북 왕국은 망하였다. 왕국은 무너졌으나 선민 정신이 투철한 유대인 랍비들은 선민 정신을 강화하고 민족의 구심점을 성경에 두려고 두루마리로 분류되어 있던 선지자들의 글을 한곳에 모아서 한 권의 책을 만들기 위해서 오랜 기간 편집하는 데 심혈을 기울였다. 그리하여 AD 90년경 얀니아 종교회의에서 최종적으로 히브리어 성경 전서(구약)가 완성되었다.

성경을 비판하는 이유는 유대인의 지도자 랍비들이 성경을 편집하면서 선지자들이 쓴 원문대로 옮겨 쓰지 않고 가감(加減)한 흔적이 많은 까닭이니 성경의 주인공을 유다 지파 다윗의 자손으로 묘사한 것이 그 중의 하나다.(대상 5:1 참조)

제사장 중심의 신정(神政) 체제를 끝내고 사울 왕과 다윗 왕을 세우는 왕정 체제는 하나님의 섭리가 아니었다

일례로 다윗의 자손 예수는 유년 시절부터 유대교의 교육을 받으며 성장하였고 자기가 다윗의 왕통을 계승한 “유대인의 왕”이라고 빌라도 앞에서 진술하였으니 사형을 집행할 때 십자가 위에 “유대인의 왕”이라고 죄패를 붙였다.(마 2:37, 눅 23:39)

일반 백성들에게 환영을 받은 예수를 유대인이 배척한 이유는 남부 지방 유대인들은 중부 사마리아, 북부 갈릴리 사람을 옛날부터 이방인과 혼인한 관계로 혼혈족으

로 취급하여 왔으므로 갈릴리 사람 예수는 다윗의 혈통이 될 수 없다고 단정하였기 때문이다.

인간 다윗은 무인(武人)으로 다윗의 칼에 무수한 사람이 피를 흘렸고 무력으로 사울 왕조를 굴복시키고 블레셋을 항복시키고 나라를 세웠으니 이것이 하나님의 섭리가 아닌 것은 사무엘의 기사에서 판명된다.

독자들은 이 대목에 주목하여야 되리니 마지막 사사(士師) 사무엘 앞에 백성의 대표자들이 모여와 신정(神政) 체제를 폐하고 이방과 같이 왕정을 세우라고 강요할 때 사무엘은 비통하여 여호와께 호소하였다. 여호와가 응답하기를 “나 여호와가 이스라엘의 왕이 되거늘 그들이 나를 버리고 인간 왕을 구하니 그들의 소원대로 왕을 세워주라”고 하였다.(삼상 8장) 이스라엘 기본 정치 체제는 제사장 국가라는 점을 유의해야 한다.(출 19:5-6)

민심을 수습하기 위하여 사무엘이 사울을 왕으로 세웠다가 폐하고 다윗을 왕으로 세웠으나 그것은 하나님의 근본 뜻이 아닌 것이다. 문맥상으로 보면 이스라엘의 여호와를 버렸으니 하나님도 그들을 버린다는 뜻이다. 웃니엘 시대부터 사무엘 시대 이전 50여 년 전까지 가나안 북부 라이스에서 모세의 후손 제사장의 지도를 받으며 살아가는 단 자손과 하나님은 동행하며 동방으로 이동시킨 것을 암시하였으나 이 깊은 뜻을 아는 자 지금까지 한 사람도 없었다.(삿 18장 참조)

성경의 골격은 예언이니 성경에서 예언을 제하면 평범한 역사서요 교양서적이 될 뿐이다

유다 지파와 단 지파가 사자(강자)로 활동할 것을 예언하였으니(창 49:9, 신



AD 90년경 얀니아 종교회의 _ http://kcm.kr/dic_view.php?nid=38334

33:22) 유다 지파는 유대 왕국 시대부터 지금까지 3천 년 활동한 늙은 사자이다. 이제 죽을 때가 된 것이다.

바산에서 숨어 있다가 뛰어나오는 사자 새끼는 20세기에 이르러 나타난 어린 사자로 세계를 호령하려고 포효(咆哮)하기 시작하였으니 성경의 모든 예언은 단의 후예인 사자(메시아)에게 귀착된 사실을 증명하기 위하여 성경 예언을 공명정대하게 설명하는 것이다.

성경의 골격은 예언이니 성경에서 예언을 제하면 평범한 역사서요 교양서적이 될 뿐이다.

유대교가 만든 성경에서 메시아에 관한 기록을 발췌하여 예수교 경전인 신약 성경을 만들었으니 유대교가 예수교를 미워하고 기증하게 여기는 것은 모세 율법의 법통과 언약이 유대인과 유대교에 엄연히 존재하고 있는데, 예수교는 유대교의 법통이 예수교로 옮겨졌다고 주장하는 까닭이니, 이단자로 취급하여 유대인들은 예수 믿는 자가 없는 것이다.

참 메시아가 임하신 오늘에 이르러 성경을 관찰하면 하나님의 신이 유대인을 이용하여 성경을 편찬하고 예수교를 이용하여 전 세계에 성경을 보급하였으니 성경을 세계가 신봉하는 것은 메시아의 빛이 세계를 비칠 때 성경의 예언을 신봉하는 자는 메시아를 신앙으로 영접하게 될 것이다.(다음호에 계속)* 차승도

시 한편



Seemingly... However

- 하나

누군가 Seemingly로
말문을 열었다면
그 사람의 진심은
아직 나오지 않은 거예요

Seemingly, 겉으로 보기에는
주인공이 사라진
아무 힘없이 미약해 보이는
하루 하루 그들만의 공허한 외침 같아, . .

당신의 입술이
Seemingly를 꺼낸다면
당신의 진심은
However을 말하고 싶은 거예요

However ! 그러나 !
그들이 모여
기도함으로 말미암아
영생의 구세주 ! 승리자 하나님 ! 의 뜻이
반드시 ! 이루어진다 !

Seemingly, 겉으로 보기에는
모두가 믿는 그것이 진실인 것 같아
. . .

참고 - Seemingly : 겉으로 보기에는
However : 그러나, 하지만

However, 그러나
사실 그건 진실이 아니야