

질병을 이기는 사람들

디톡스캠프 참석자들의 후기

01 강욱*(1, 2기 모두 참가)
1기에 참석했는데, 너무 좋아서 이번에 또 참가했다. 남편과 함께 오려고 했는데 남편은 갑자기 사업 일로 못 참석해서 아쉽다. 1기 하고부터 생활습관이 바뀌었고, 1기에 4kg 감량해서 그 체중을 계속 유지했다. 체중도 줄었고 혈압도 낮아졌다. 다리가 불편해서 산에 가는 것이 힘들었는데 이제는 매일 산에 2km씩 다니고 있다. 체중이 많이 빠지고, 부기가 빠지고, 손발 저린 것이 없어졌다. 가슴이 답답한 증상도 없어졌다. 다리 관절이 안 좋아서, 잘 못 걸었는데 이번 캠프에 와서 양복 5km도 걸을 수 있어서 정말 감사하다.

02 박영*(2주 참가)
이곳에 와서 좋아진 것은 정말 잠도 잘 자고, 머리도 복잡하지 않고, 편안한 마음으로 잘 쉬었다. 머리도 아프고 간 수치 올라가고, 머리가 아팠는데 숙면했고, 저녁에 잘을 잘 잤다. 화장실도 잘 다녀온다. 아토피 가려움증이 심해서 힘들어 나올 정도로 긁었다. 가려운게 없어졌고, 거품 없이 소변도 잘 보고, 숙면도 빠졌다. 4월에 검사가 있어서, 미리 건강을 챙기기 위해서 참가했다. 집에서는 TV 보고, 이래저래 머리가 복잡했는데, 이곳에서는 정말 달콤하게 잠을 잘 잤다. 앞으로 생활습관을 바꿔서, 건강을 꼭 찾을 것이다.

03 최광*(1, 2기 모두 참가)
당뇨, 혈압이 좋아짐. 체중도 빠지고, 거의 정상에 가깝다. 뉴스타트의 법칙을 숙지하여 실천하는 것이 중요하다. 철저히 믿고, 하나님께 매달리고, 꺼졌던 유전자를 깨워야 한다. 나도 불면증이 있다. 그러나 잠을 못 잘 때, 찬송가를 부르고, 주기도문을 외우고 하나님께 의지할 때 잠이 오고, 건강해진다.

04 강영*(1, 2기 모두 참가)
1기에도 참석했고, 2기에도 참석했다. 인슐린을 높은 단위로 맞았는데, 1기 시작부터 당뇨약, 주사를 끊고, 지금은 혈압약도 끊고 있다. 이곳 캠프 동에서 계속 머물면서 이곳의 식사를 하고, 운동하고 있다. 집에 가면, 모든 게 힘들고, 전으로 돌아갈 것 같아서 날 때까지 이곳에서 머물 것이다. 최선을 다해서 뉴스타트를 하고 있다. 후배들한테 당부는 채소 위주의 음식을 천천히 먹고 오래 씹고, 거꾸로 식사법(반찬, 야채를 먼저 먹

고 밥은 나중에)을 하고 될 수 있으면 많이 몸을 움직이고, 물 마시는 습관을 꼭 실천하길 바란다.

05 정다*(2주 참가)
안 좋은 음식을 앞으로는 안 먹을 거고, 앞으로 뉴스타트 식사를 꼭 할 것이다. 먹던 약도 끊었다. 내 꿈은 제빵사이다. 꼭 그 꿈을 이룰 것이다.

06 조보혜(2주 참가)
2주 동안 6kg 감량을 했다. 운동을 더 해야겠다. 라이프 스타일의 중요성을 알았다. 뉴스타트를 통해 나와 남편, 아들의 건강을 꼭 챙길 것이다.

07 안영*(1주 참가)
1주일 동안 많이 좋아진 것 같다. 체중도 줄어들었다.

08 심민*(2주 참가)
총 3kg 감량. 식탐이 줄어들었다. 그동안 부절제로 인해 늘어났던 위가 다시 원위치로 돌아간 느낌이라 음식을 많이 못 먹었다. 과일 하나만 먹어도 포만감이 온다. 자제력이 늘었다. 주위 사람들이 얼굴 라인이 나오고 몸이 날씬하다고 칭찬해서 자신감이 생긴다.

09 홍성*
그동안 스트레스 많이 받아 체중도 줄고, 기침을 많이 했는데 이곳에서 회복하기 위해서 왔다. 나는 체중이 너무 낮아서, 담당 의사 선생님이 점심을 먹으면서 디톡스를 하라고 했다. 오랫동안 체중의 변화가 없었는데(43kg) 1kg가 늘어서 정말 다행이다.

10 홍영*(2주 참가)
3kg감량. 복용하던 당뇨약을 다 끊고, 식후 당도 많이 내려갔다. 집에서는 못 보는 성경을 잘 보게 되어 신기하다. 혈당 줄어들었다. 디톡스 캠프 모든 강사님들과 스태프분들께 감사한다. 약을 끊고, 밤에 여러 일 동안 약품에 시달렸지만, 열심히 기도를 하면서 노력중에 있다. 꼭 성공해서 당뇨로부터 벗어날 것이다.

11 정규*(2주 참가)
보호자로 이곳에 왔는데, 이곳이 천국이란 것

을 느꼈다. 뉴스타트가 다 여기에 있다. 이곳에 있는 환우분들이 중증만 아니면 다 완치될 것 같은 믿음이 든다. 아침 체중이 매우 좋았고, 체중하는 것을 동영상으로 찍어서 집에 가서도 실천할 것이다. 이곳 산책로가 너무 너무 좋다. 부산에는 이런 곳이 없는데, 이곳 산책로가 정말 좋았고 직원들 모두 매우 친절하게 해 줘서 감사하다.

12 이선혜(2주 참가)
이곳에 와서 너무 많은 사랑을 받았다. 모든 것이 너무 좋았다.

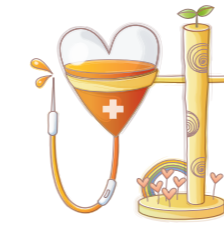
13 김명자(1주 참석)
4kg 빠짐. 손발이 시려왔는데, 시려온 것들이 많이 없어졌다(혈액순환이 잘됨.). 손발이 화상으로 인해서 굳었는데 지금은 굳은살들이 부드러워졌다. 당 수치가 떨어졌고, 이 모든 것을 가능하게 하신 하나님께 감사드립니다.

14 성기*(1주 참가)
이곳에 정말 잘 왔다. 하나님이 날 사랑하시는 것 같다. 이곳 캠프는 내게 신선놀음이었다. 그동안 일의 특성상 낮이 바뀐 적이 많은데 자연이 좋았고, 햇빛이 그렇게 중요하진 않다는 것을 깨닫게 되었다. 앞으로 건강을 더욱 챙겨야겠다. 나가서 어떻게 뉴스타트를 실천할지 두렵지만, 잘하도록 하겠다.

15 최진*
스튜어디스로 일하고 있다. 갑자기 불어난 10kg를 감량하기 위해 참가했다. 생수, 과즙을 마시면 바로 물병을 가지고 산으로 가서 운동을 했다. 매일매일 반복되는 운동과 녹즙으로 1주 만에 4kg 감량을 했다. 너무 열심히 해서일까, 발 아킬레스건에 문제가 생겨서 그만 캠프를 중단할 수밖에 없어서 안타깝다. 요요 현상이 없는 닥터디톡스에 감사한다.

16 이해*
허리 통증이 있었는데 많이 사라졌다. 밤낮이 바뀐 삶은 오랫동안 했는데, 이곳에서 바로 잡고 싶었다. 특별히 봉사자 김교신 사모님께 감사드립니다. 산행과 일과에 쉼 주셔서 정말 감사하다.

최신의학정보



* 유방암 확률 계산법

서울대병원과 국립암센터는 13년 전부터 한국인의 유방암 확률 계산법을 연구해 왔는데 올해 개발에 성공했다. 이 계산법은 초경 나이와 임신 횟수, 모유 수유 기간, 특정 약물 복용 기간 그리고 가족 중 암 환자 수를 입력하고 키와 체중 일주일 동안의 운동시간을 입력하면 곧바로 계산된다. 또한 이 계산법에 의하면 체중을 줄이고, 운동시간을 두 배 더 늘리면 유방암 확률이 6%로 낮아지는 것으로 나타났다. 연구 팀은 올해 안에 유방암 확률 계산법을 일반인들에게 보급할 계획이라고 밝혔다.

* 콜레스테롤을 낮추는 성분, 유방암 억제

콜레스테롤을 낮추는 성분이 유방암 진행을 억제할 수 있는 것으로 나타났다. 콜레스테롤은 세포막의 주성분으로 모든 동물 세포에서 발견되지만 암세포 역시 성장을 위해 콜레스테롤을 필요로 하는 가운데 20일 미주리 대학 연구 팀이 (Breast Cancer Research and Treatment) 저널에 밝힌 새로운 연구결과에 의하면 콜레스테롤을 낮추는 약물로 고안된 성분이 암세포를 죽이고 호르몬 의존 유방암내 종양 진행을 멈추게 하는 것으로 나타났다. 이번 연구에서 연구 팀은 호르몬을 직접 공격하는 대신 콜레스테롤 경로를 통해 호르몬의존암을 공격할 수 있을 것으로 기대하고 실험실에서 유방암세포를 채취한 후 고콜레스테롤 치료로 개발된 성분을 투여했다. 연구결과 로슈사가 개발한 cholesterol biosynthesis라는 스타틴과는 다른 방식으로 작용하는 이 같은 성분이 유방암세포 성장을 줄이고 많은 케이스에서 괴사를 유발하며 종양 세포 성장을 촉진하는 단백질인 에스트로겐 수용체를 파괴하는 것으로 나타났다. 또한 쥐를 대상으로 한 추가 연구 결과 cholesterol biosynthesis가 에스트로겐 수용체를 파괴함으로써 유방암세포를 죽이는 것으로 확인됐다. 연구 팀은 "추가 임상시험을 통해 cholesterol biosynthesis를 이용 콜레스테롤이 높은 것과 암을 동시에 치료할 수 있는 약물을 개발할 수 있을 것이다."라고 기대했다. 뇌로 전이된 양성비소세포폐암 환자에게도 효과 입증...질병무연행생존율 6.9개월 연장

* 노바티스 폐암치료제 '자이카디아', 비소세포폐암 환자 중앙 크기 감소

노바티스는 폐암치료제인 '자이카디아'(성분명 세리티닙, ceritinib)가 뇌전이 상태의 양성 비소세포 폐암 환자의 중앙 크기를 감소시킨다는 연구결과가 나왔다고 19일 밝혔다. 이 연구결과는 최근 시카고에서 개최된 미국임상종양학회(ASCO, American Society of Clinical Oncology) 제50회 연차

... 먹으면 약이 되는 식물 이야기

여성초의 효능



1 아토피·여드름 개선, 아름다운 피부 많은 현대인이 겪고 있는 아토피, 여드름에 여성초가 도움이 된다. 이는 여성초의 테카노일 아세틸살리시드 성분이 아토피와 여드름 같은 피부질환 치료에 도움을 주는 것이다. 여성초에는 쿠에르치트린이라는 성분이 풍부하게 들어 있는데, 이 성분의 경우 모세혈관을 확장시키고, 피를 맑게하고, 거기가 피부에 독소를 없애 주어 피부의 화이트닝 효과와 함께 여드름을 치료해 주는 효과를 증대시켜 준다.

2 해독작용 여성초는 체내에 축적되어 있는 노폐물을 배출하고 증진속을 제거하는 데 탁월하다. 또한 혈액을 깨끗하게 하고 혈액의 독까지 제거한다.

3 기관지 질환 항바이러스 작용이 있는 여성초는 폐와 관련된 질환에 특히 좋은 것으로 알려져 있다.

4 당뇨 및 혈압조절 여성초에 풍부하게 함유되어 있는 칼륨염이 나트륨을 체외로 배출시키고 활성산소를 제거해 고혈압 예방 및 치료에 도움을 준다.

5 무좀과 습진 살균효과가 뛰어난 무좀치료에도 도움을 준다. 여성초 달인 물에 발을 깨끗히 닦으면 된다.

6 장 건강개선 여성초는 장벽에 있는 모세혈관들을 재생시키고 건강하게 하여 장 운동을 활발하게 한다. 때문에 변비와 설사 개선에도 도움을 준다.

7 청혈작용 및 통풍치료 청혈 작용이란 피를 맑고 깨끗하게 해 주는 작용을 뜻하는데 몸의 균간을 이루는 에너지를 공급하는 혈액이 깨끗해져 전반적인 건강이 향상된다. 이는 여성초에 들어 있는 이소쿠에르치트린이란 성분이 모세혈관의 혈액 순환을 도와주고, 신진대사를 활발하게 만들기 때문이다. 또한 이소작용 효과로 노폐물을 체외로 배출하고 요산이 축적되어 생기는 통풍의 원인을 제거함으로써 통풍개선에 효과적이다.

8 상처 치료 여성초는 탁월한 재생 기능을 가지고 있다. 이 때문에 피부 외부에 생긴 상처 치료에 좋은 효과가 있다. 일종의 히로시마에 원자폭탄이 투여된 이후 가장 먼저 생명 활동을 개시한 풀이 바로 쑥과 여성초다. 여성초는 강한 생명력과 재생 능력을 가지고 있으며, 피부에 직접적으로 발라도 재생 효과를 가져다 준다.

9 염증 치료 여성초는 염증 치료 효능이 있다. 차로 달여서 꾸준히 마시고, 종기가 피부에 생긴 염증을 달인 물로 직접적으로 환부를 씻으면 효과가 있다.

총회에서 발표했다. 연구결과에 따르면 총 246명의 비소세포폐암 환자에 대한 자이카디아의 전반적인 반응률(ORR: overall response rate)은 58.5%였다. 이 약품은 뇌전이 환자를 포함한 '역형성 림프종 키나제 억제제 양성 비소세포폐암(ALK+NSCLC, anaplastic lymphoma kinase-positive non-small cell lung cancer)' 환자의 질병 무진행생존율(PFS, progression-free survival)을 6.9개월까지 연장시켰다.

환자 중 절반 이상에서 관찰된 가장 일반적인 이상반응은 설사, 구역질, 구토, 복통, 피로감이었다. 비소세포폐암 환자 중 약 2~7%에서 암세포의 성장을 유발하는 ALK 유전자 이상이 관찰된다. 이들 환자는 표적 ALK억제제 치료의 대상이 되며 ALK+비소세포폐암 환자의 경우 비소세포폐암 환자의 평균 연령보다 어리고 흡연 전력이 없는 경우도 많다. 알레산드로 리바 노바티스 항암제사업 부 책임자는 "보다 많은 환자를 대상으로 한 장기간 데이터 분석결과 자이카디아가 일관된 반응을 보인다는 사실이 입증됐다."고 전했다. 김동완 서울대병원 종양내과 교수는 "환자들은 과거의 ALK 억제제 투여 여부에 관계없이 세리티닙이 인체 내에서 활발하게 작용했다."며 "세리티닙이 ALK+NSCLC 치료의 가장 큰 도전과제인 뇌전이 환자의 치료 효과가 입증됐다."라고 말했다.

* 암세포 억제 유전자 DKK3 발견

중앙대병원 신부인과 이은주 교수 팀이 우리 몸의 세포를 이루는 유전자 중 하나인 'DKK3' 유전자가 암세포 억제유전자인 것을 밝혀내고 해당 유전자를 이용한 암 치료제를 개발 중인 것으로 알려졌다. 이은주 교수 팀은 DKK3 단백질이 여러 암세포에서 발현이 감소돼 있는 것을 확인하고, 해당 유전자를 다시 발현시켰을 때 암세포 성장을 촉진시키는 '베타 카테닌(beta-catenin)' 발현을 억제시켜 암세포 성장을 억제한다는 것을 세포 실험을 통해 처음으로 입증했다고 2일 밝혔다. 이 교수 팀은 자궁경부암, 난소암, 위암 환자의 조직검사 결과를 분석한 결과, 자궁경부암 환자의 65%(88명 중 57명), 난소암 환자의 61%(69명 중 42명), 위암 환자의 41%(158명 중 64명)가 DKK3 단백질의 발현이 감소한 것을 확인했다.

또한 자궁경부암 및 위암 환자의 병기가 높을수록 DKK3 단백질이 감소된 것으로 나타났으며, DKK3 단백질 발현이 감소된 환자일수록 자궁경부암 및 위암 재발이 더 빨리 진행된 것을 확인했다. 이같은 결과는 해당 암뿐 아니라 비교적 다양한 암에서 공통적으로 확인된 것으로 밝혀져 향후 DKK3 유전자가 암 환자의 예후를 예측할 수 있는 중요한 지표로 활용될 것으로 보인다. 이은주 교수는 "그동안 임상연구 결과를 바탕으로 암 치료제 개발에 대한 전향적 연구가 진행 중에 있어 조만간 암치료가 있어 새로운 패러다임을 제시할 수 있을 것으로 본다."고 말했다. 이 교수 팀은 지난 달 14일 중국에서 개최된 '아시아 유전자 치료 심포지엄'에서 해당 연구 결과를 발표했다.



* 센스 할아버지

할아버지가 택시를 타고 내릴 때 요금이 만 원이었다. 그런데 7,000원만 냈다. 놀란 택시기가 요금 계기판을 가리키며 "보세요! 요금은 만 원인데요?"라고 하자 할아버지는 어이없다는 듯, "내가 탈 때 3,000원부터 시작하는거 다 봤지롱~!"

* 황당한 인과연

친구 둘이 술을 걸어가고 있었다. 친구1 : 우리 우정 죽을 때까지 절대로 변치 마세. 친구2 : 그래서 친구. 우리는 둘도 없는 절친한 친구니까! 그때 공이 나타나자 친구1은 나무에 올라갔고 친구2는 죽은 척 했다. 그런데 그 공은 "에덴" 디톡스캠프를 다녀와서 식생활 개선율 만 착한 공이어서 친구2를 정성스레 물어 주었다.

* 유치원생의 미스터리

유치원에서 경찰서를 견학하고 있는 중, 한 아이가 현상수배 명 사건을 보고 선생님께 물었다. "선생님, 저기 사건에 있는 사람들은 누구예요?" 선생님께서 하시는 말씀 "응~ 나쁜 짓을 해서 경찰이 잡으려고 하는 사람들이야" 이이이이이! 듣고 아이가 하는 말 "경찰아저씨는 사건 짚을 때 안 잡고 뭐했을까?"

재미있는 웃을 이야기 보내 주세요. 이메일 : pr@edenah.com

... 나도 시인입니다

어느 세월에도

- 정정길

마음은
늘 당신 곁에

생각은
늘 변함없이

사랑은
늘 한결같이

건강을 위한 명상

건강은 사람들이 별로 그 가치를 깨닫지 못하는 축복 가운데 하나인데 우리의 정신적·육체적 능력이 주로 그것에 달려 있다. 우리의 동기와 정서가 우리의 신체 속에 자리 잡고 있으므로 우리의 달란트를 가장 잘 활용하기 위해서는 우리의 육체를 가장 양호한 상태로 보존하여 영적 감화를 가장 잘 받을 수 있는 상태로 보존해야 한다. 체력을 약화시키는 것은 모두 정신력을 약화시켜 선과 악을 구별할 수 있는 판단력을 감소시킨다. 그리하여 우리는 선을 택할 힘이 약해지고 우리가 옳다고 생각하는 것을 행할 의지력도 약해진다. 우리의 체력을 질투심으로 하나님의 영광을 위하여 사용될 수 있는 우리의 삶의 기간을 단축시킨다. 그뿐 아니라 그것은 우리를 하여금 하나님께서 맡겨 주신 사업을 완수하지 못하게 한다. 우리 자신이 나쁜 습관에 빠지도록 방임하고 밤 늦게까지 자지 않을 뿐 아니라 건강을 해치면서까지 식욕을 방종함으로써 허약의 기초를 뒀다. 또 우리는 운동을 등한히 하고, 심신을 과도히 사용함으로써 신경 계통에 균형에 일개 한다. 자연의 법칙을 무시함으로써 자기의 수명을 짧게 하고 봉사할 수 있는 자격을 상실하는 자들은 하나님께 대하여 도둑질하는 죄를 범하는 것과 같다. 그리고 그들은 저희 동포들에 대해서도 도둑질하는 죄를 범한다. 다른 사람에게 축복을 나눌 수 있는 기회와 하나님께서 그들을 세상에 보내어 하라고 하신 일이 저희의 실책으로 중단되고 만다. - <천연에 숨겨진 보화>, 346