

# 효율적 사용-1원리

실천이!!

쉽고 또 쉬워야 한다!! 공기처럼  
먼저 인체가 원하는!! 건강해 질 수 있는  
환경을 만들어주는 것이!!



문운석의

온골(溫骨)시스템

누구나 잠자면서, 일하면서, 먹고 마시면서, 생활 속에서 24시간  
뼈를 따뜻하게 하여 건강해질 수 있는 환경을 쉽게 실천할 수 있는 시스템 입니다.

# 문운석의 온골(溫骨)시스템

## 온골(溫骨)시스템을 효율적으로 사용하려면 - (1)원리

1. 먼저 설문지를 통해 태어나서-30세 이전에 가장 건강했을 때를 기준으로 선천적으로 타고난 자신의 체질을 가족력으로 부터 먼저 알고 현재의 몸 상태를 체크 하십시오.

## 足·酒(족주) 체질구별

선천적으로 태어날 때

①발이 차냐? ②따뜻하게 태어났느냐? 에 따라

토하지 않는 술의 주량(소주2병 기준)으로 체질이 구별되는 구별법입니다.

이에 따라 자신의 타고 난 모든 몸 상태를 알게 됩니다.

이것을 몰라 사람들이 다 다르게 나타나는 것을 이해하기 힘든 것입니다.

2. 위 1 설문지를 통해 자신의 몸을 확인 하십시오.

(1) 기초체질

- ① 선천적으로 발이 차게 태어난 사람 - 기초체질 (약)
- ② 선천적으로 발이 중간 정도 - 기초체질 (중)
- ③ 선천적으로 발이 따뜻하게 태어난 사람 - 기초체질 (강)

(2) 현재 기초체력

- ① 움직이는데 불편하고 잘 지친다 - 기초체력 (약)
- ② 움직이는데 이상 없는데 활력이 중간 - 기초체력 (중)
- ③ 움직이는데 이상 없고 활력이 넘친다 - 기초체력 (강)

(3) 현재 기초대사

- ① 잘 지치고 거의 맥이 약하다 - 기초대사 (약)
- ② 활력이 중간 - 기초대사 (중)
- ③ 활력이 넘친다 - 기초대사 (강)

(4) 기타 예외

※ 모든 것이 다 좋은 듯 싶으나 어느 한곳이 심할 정도로 약하면 한곳의 기초대사가 가장 약한 것입니다.

### 3. 사람이 태어나서

#### 생로병사(生老病死) 중에 나타나는 유형이 다르다.

(1) 선천적으로 추위에 약하고 발이 쉽게 차가워지는 체질은 몸이 약해 건강에 좋은 것만 하는데도 몸이 따뜻해지지 않아 잔병이 많다가 큰 병으로 이어지는 것이다.

※ 골골80이 이 유형에 속하는 체질

(2) 선천적으로 추위 타는 것이나 발이 차가워지는 것이 크게 불편할 정도를 느끼지 않게 태어나는 사람은 기본 체력이 되고 대사가 원만해 35세정도 까지 누구하고 만나서 건강에 어떤 식생활 (①따뜻하게 ②차게)을 하느냐에 따라 건강 상태가 바뀐다.

(3) 선천적으로 추위에 강하고 발이 따뜻하게 태어나는 사람은

워낙 몸이 좋아 몸에 나쁜 차가운 생활을 하여 몸이 차가워지면서 평소 잔병을 모르고 살다가 어느날 큰 병으로 나타나는 체질이다.

※ 어렸을 때 동상이나 특별한 환경으로 발이 차가워지는 것을 잘 모를 수 있다.

그러나 足·酒체질구별표를 자세히 보면 알게 된다.

“ 실천이!!  
쉽고 또 쉬워야 한다!! 공기처럼  
먼저 인체가 원하는!! 건강해 질 수 있는  
환경을 만들어주는 것이!! ”



문운석의

온골(溫骨)시스템

누구나 잠자면서, 일하면서, 먹고 마시면서, 생활 속에서 24시간  
뼈를 따뜻하게 하여 건강해질 수 있는 환경을 쉽게 실천할 수 있는 시스템 입니다.

#### 4. 이제 위 1. 2. 3.을 구별하고 나면

생로병사(生老病死) 중에 나타나는 식생활 등을 거의 모두 이해할 것이다.

1.에 해당 되는 체질들은 평범하게 접하는 공기, 물, 소금, 수맥 등 생활 속의 모든 환경에 약하다는걸 느끼고

2.에 해당되는 체질들은 평범하게 접하는 공기, 물, 소금, 수맥 등 생활 속의 모든 환경에 크게 불편함을 모를 정도까지 느끼고

3.에 해당되는 체질들은 평범하게 접하는 공기, 물, 소금, 수맥 등 아무것이나 다 모든 환경에 적응하다 과다하게 나쁜 생활을 하여 몸이 무너질 때 까지는 거의 전혀 불편함을 모른다  
그래서 3.에 해당하는 체질들은 1.체질들을 이해하기 힘들다.

5. 이제 足·酒체질 구별법을 통해 생로병사(生老病死) 중에 나타나는 모든 환경에 적응하고 못하는 것을 알았을 것이다.

**왜? 그러는지를!!!**

모든 것이 차서 생기는 일이고…!

혈관이 수축되고 기름이 굳어서 생기는 일이다…!

**한계수명 120세는**

아무리 건강에 좋은 것을 하여도 죽을 수밖에 없는 그 무엇이 있기 때문이다.

그 무것은 기준이 애매모호하고 평소에 쉽게 느끼지 못하고 과학적으로 증명이 되지 않아서 무시하고 더 중요한건 누구나 안다고 생각하여 소홀히 지나치는 것이다.

그것은 24시간 쉽 없이 소리 없이 우리 몸에 영향을 미치는 전세계 누구나 피할 수 없어야 가능한 것이다.

1.공기 2.물 3.소금 4.수맥 그리고 5.뼈인 것이다.

# 건강의 “답” 을 찾기 가장 힘든 것은 아무리 좋은 것이 있어도 기준이 애매모호하고

나이가 많아서 - 바빠서 - 게을러서 - 비가 와서 - 눈이 와서 - 뜨거워서 - 땀이 나서  
필요한 온도로 필요한 시간만큼 오랜 시간 실천하기 힘들어 어려운 것이다.

이것을 해결해야 하는 것이다.



문운석의

**온골(溫骨)시스템**

누구나 잠자면서, 일하면서, 먹고 마시면서, 생활 속에서 24시간  
뼈를 따뜻하게 하여 건강해질 수 있는 환경을 쉽게 실천할 수 있는 시스템입니다.



# 동영상 바로가기

클릭하시면 이동합니다!!



문운석의

온골(溫骨)시스템

누구나 잠자면서, 일하면서, 먹고 마시면서, 생활 속에서 24시간  
뼈를 따뜻하게 하여 건강해질 수 있는 환경을 쉽게 실천할 수 있는 시스템 입니다.