

## 減塩の危険性

塩不足の症状 = 頭痛・肩こり・腰痛・便秘・下痢・骨粗鬆症・冷え・口内炎・腎臓の機能低下・痴呆・血圧の上昇・熱中症・肌つやがないetc…

高血圧の根本原因是血の巡りの悪さ。

体内に血流悪化の原因があると心臓は何とか血液を全身の細胞に送り届けようと血圧を上げます。血管を詰まらせる原因は主に「脂質・乳製品」「心のもやもや」です。

間違って減塩をする事で、体内的塩分濃度が低下し血管の水分量が減りその結果、血管がひからびて弾力を失います。

化学塩（精製塩）ではなく、ミネラルバランス豊かな良質の海塩をたっぷり摂取しましょう。

## 乳製品&白砂糖の危険性

乳製品&白砂糖摂取による症状 = 脳血管障害・心臓病・腰痛・胃腸障害・気管支炎・リウマチ・疲労頭痛・反社会的行動・イライラ・パニック・キレる・健忘症・骨粗鬆症・貧血・ニキビ・白内障・虫歯etc…

牛乳を飲むとなぜよくないのか…？

日本人には牛乳の乳糖という糖質を消化する為に必要なラクターゼという酵素が少ないため、胃痙攣や下痢等の拒絶反応を起こしやすく、さらに牛乳に含まれるリンとカルシウムが結合してカルシウムの吸収を阻害。

また、余分な脂肪をなくすためにホモゲナイザーという機械で攪拌する際、過酸化脂質(さびた脂)になり、これが体内に入ると動脈内にplaquesをつくり、血流が悪化。その結果、臓器への酸素供給を困難にしたり血管を塞いだりしてしまう。乳製品やヨーグルトも同じ。

カルシウムは小松菜・昆布・わかめ・ひじき・にぼし大根の葉・切り干し大根に豊富に含まれています

## 肩こりは万病のもと

摂取した食物の栄養分は小腸から体内へ吸収されます。

小腸がへたると食物の良し悪しが判断できず悪いものも全て吸収してしまいます。

首から肩にかけてのコリや重だるさは、小腸からのSOS。

「小腸」は血液や細胞をつくるための重要な器官でもあるのです。

血液は「小腸の絨毛」でつくられています

## 経皮毒あれこれ

害のある成分が体内に入る経路は主に3つ。

- ①口から入る「経口吸収」「経口毒」
- ②空気を介して吸い込む「経鼻吸入」
- ③皮膚から直接入る「経皮吸収」「経皮毒」

食物以外で「経口吸収」する可能性のあるのは「口紅」。空気から「経鼻吸入」する可能性があるのは「排気ガス」「タバコ」「香料」など。

皮膚から「経皮吸収」する可能性のあるのは「化粧品」「スキンケア用品」「シャンプー＆リンス」「歯磨き粉」「浴用＆台所用石鹼」「手洗い石鹼」「消毒液」など。

これらを避けるために〇なものを選ぶことが大切です。「無添加」と書かれても×な商品があります。良し悪しは商品に書いてある表示ではわからない事も多いので注意が必要です。



例えば「化粧品」ですが、×な物は、塗布している顔に影響が出ないとしても、別の部位に症状が出てくることがあります。

「洗濯洗剤」にも注意が必要です。

「柔軟剤」は基本必要ありません。

背骨・胴体部分を動かす全身運動で、体内にたまつた経口毒・経皮毒を「出す」効果が高まります。



## 薬の害

痛みの対処法としてシップや消炎鎮痛剤に頼る方が多いですが、これらを含む石油からできたお薬は人間の身体にとって「害」になる事があります。

漢方薬も体に合う合わないがありますし、仮に合うものでも症状がなくなってからも飲み続けると「害」になる事があります。

「薬害」は血流悪化、体温低下、免疫力低下を招き、常用すると解毒の働きをする肝臓などの臓器に影響が及ぼします。

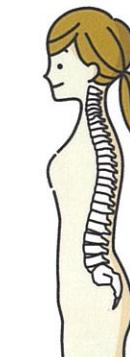
身体を治すのは「薬」ではなく「自分自身」です

最後まで自分の足で歩けるように…

カラダ本来の機能を取り戻すお手伝い

osteopathic manual therapy

## こばた整体院



## 人間の体の不思議

vol. 1

左扁桃体・膝にたまる「負の感情」

五感について

神経反射について

減塩の危険性

乳製品&白砂糖の危険性

肩こりは万病のもと

経皮毒あれこれ

薬の害