

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…

高血圧の根本原因は血の巡りの悪さ。

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。

間違っって減塩をする事で、体内の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プラークをつくり、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



SOS!



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&台所用石鹸」「手洗い石鹸」「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」と書かれていても×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可能性があります。

「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、体内にたまった経口毒・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びます。

身体を治すのは「薬」ではなく「自分自身」です

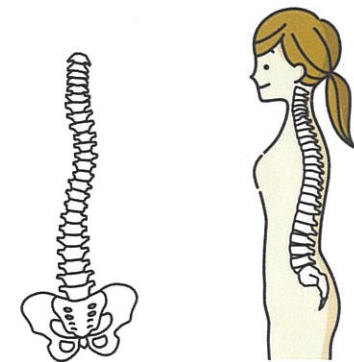


最後まで自分の足で歩けるように…

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

「痛覚」は左扁桃体の負や膝の負など頭で考える事、「筋肉」「骨格」の歪みはその前ぶれです。

●「左扁桃体」と「膝」にたまる負の感情

「自分本位・エゴ的な良くない思考」は、まず「首の筋肉」にたまり、その思考から出る負の感情が「左扁桃体」にたまります。

「自己肯定感が低い良くない思考」は、まず「股関節」にたまり、その思考から出る負の感情は「膝」にたまります。

「左扁桃体」にたまった負の感情は未病から症状が出るまでの間で人体に悪い影響を及ぼします。

「膝」にたまった負の感情は膝の痛みの症状として現れます。

「首の筋肉」と「股関節」にたまった良くない思考は首と股関節の可動性の悪さとして症状に現れます。

未病～症状

左扁桃体

首の筋肉

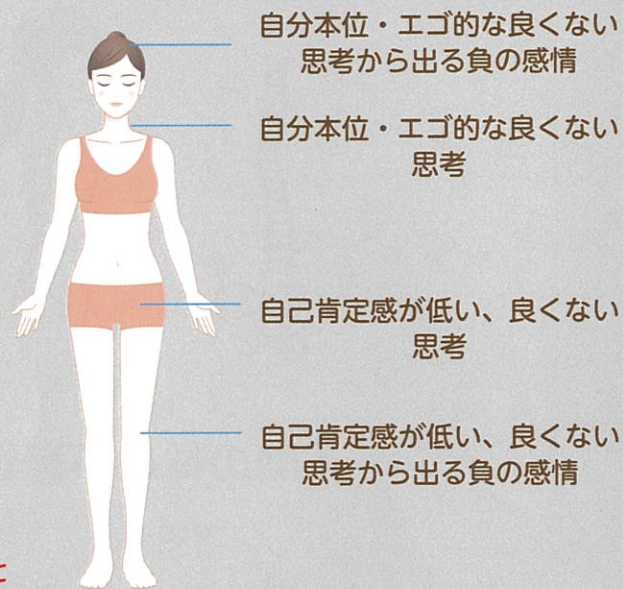
可動性の悪さ

股関節

膝

痛み

※膝の負は「あふれる」と痛みが出ます。



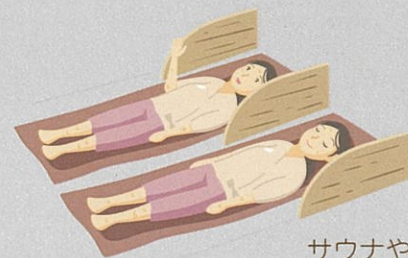
●「左扁桃体」にたまった負の感情を消す方法例



自分の感情に気づく



勝ち負けにこだわらない運動で楽しく汗をかく

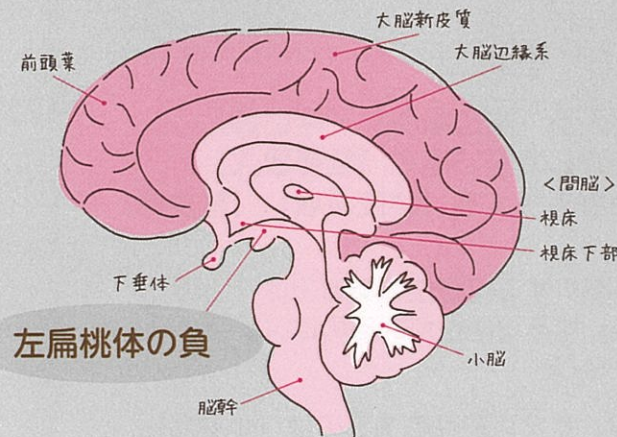


サウナや岩盤浴で気持ちの良い汗をかく



涙を流す

お腹が痛くなるほど笑った時に
出る涙は体内に入った食品添加物や
化学物質などの有害物質
まで一緒に出します



右扁桃体の喜び

※喜び・快・満足など



膝の負

●負の感情の種類はいくつかの「剣」に分けられます

<恐怖の剣>

恐れ、自己嫌悪、あきらめ、どうせできない、また失敗する
終わったことを悔やむ、あせり

<意識の剣>

嫌だなと思う事がある、不安、心配、迷い、生きているのが辛い

<光の剣>

信用できない、怒り、恨み、イラ立ち、いじめ

<不幸の剣>

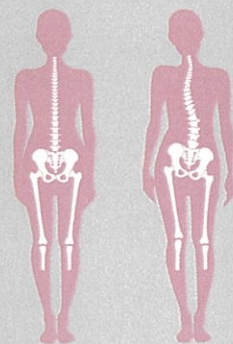
羨ましい、惨めさ、強いあこがれ、恥ずかしいと思う気持ち、さみしい気持ち

<嫉妬の剣>

ねたみ、ひがみ、憎しみ、悔しさ、敗北感、はがゆい気持ち

●左扁桃体の負がたまる段階的なお知らせ

- ①左扁桃体の負がたまる
- ②槍や剣が刺さる
- ③冠状面からみて体が左右どちらかに傾いてくる
- ④遺伝子にキズがつく
- ⑤細胞にキズがつく※①
- ⑥神経に異常が出る※②



正常



※①「左扁桃体の負がたまる」のと、「妄想が多い」
または「反芻している記憶がある」のが合わさると、
細胞にキズがつきます。
さらに、ホルモンの分泌やバランスが悪くなり免疫力
が低下します。

緑内障



・「白内障」と診断されることがあります。
・尿が出にくくなる症状が出るすることがあります。

白内障



※②
・「緑内障」と診断されることがあります。

五感について



五感とは、

- 「視覚」→ 目
- 「聴覚」→ 耳
- 「嗅覚」→ 鼻
- 「味覚」→ 舌
- 「体性感覚」→ 皮膚、筋、関節の深部組織
- 「平衡感覚」→ 体の位置の確認、運動の確認



五感を使って楽しむと
小腸が元気になります!



- 「視覚」が乱れる原因 → 感謝しているから
- 「聴覚」が乱れる原因 → 思っていることを言えないから
- 「嗅覚」が乱れる原因 → これでよかったのかな…と自分のした事を振り返る気持ちがあるから
- 「味覚」が乱れる原因 → 左扁桃体の負がたまるから
- 「体性感覚」が乱れる原因(マヒ) → 執着していることがあるから
- 「平衡感覚」が乱れる原因(酔う) → 物事を見る視野が狭くなっているから

神経反射について

「手」「足」「顔」「耳」には「反射区」があります。

神経反射の引き金となるポイントは、リモコンのように点で反応するところ(ツボ)もあれば、「手」「足」「顔」「耳」の反射区のように面で反射するところもあります。

例えば、面で反射する「手」や「足」の反射区は「温度を感じる」「動かす」「触る」といった刺激でも関連部位の機能が活性化します。

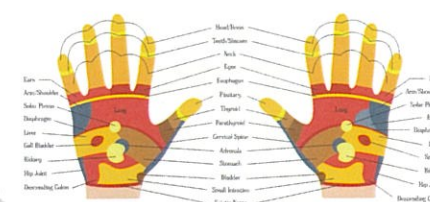


<「手」「足」「顔」「耳」に反射区がある理由>

- ・「手・足」→ 手足を使って楽しんで!
- ・「顔」→ 表情豊かに喜怒哀楽を楽しんで!
- ・「耳」→ 人は聴いて話してコミュニケーションができます。2本の足で歩くことができます。魂体では成しえないこの特性のどちらにも関係しているのは「耳」です。

反射区がある理由があった!

Hand Reflexology Chart



人として生きているこの時を楽しんでほしいから。という意味合いもあります。