

病気快方

カラダ編





病気快方

カラダ編



○目次

断食

【病気の回復には断食を】

【体内物質を出すのが目的】

陰の病気と、陽の病気に区分

【陰性と陽性の症状を区別】

陰の食品 (体を冷やす食材で夏向き)

陽の食品 (体を温める食材で冬向き)

陽でもなく、陰でもない、中庸の体質を目指す

植物の陰陽(植物のメカニズム)について

食事の陰陽(食事のメカニズム)について

体温と体内温度

アレルギー症候群

【花粉症の体質】

【ハウスダスト症候群】

回復の食事

【陰の病気の回復には、お粥】

【陽の病気の回復には、常温の飲食】

食材は体温調整

食べ物は薬だ

生活習慣病

不摂生も健康のうち

糖尿病

好き嫌い

インフルエンザと風邪の違い

肌について

【乾燥肌】

【ニキビ】

【シミ】

【虫さされ】

【かぶれ】

【入浴】

【改善策】

かゆみ

炎症とガン

体内水分量

脳と血液の関係

頭痛について

眠気を感じたら (1)

眠気を感じたら (2)

不眠症の改善

【睡眠は、口が基本】

快眠のために

眠りのメカニズム

目による脳の疲れ

老化による目の疲れ

加齢による視力の衰え

自律神経失調症

気を感じるコツ

気功はツボ療法

ダイエット

ダイエット（脂質より）

タバコを吸う人

タバコは肺で吸収していない

タバコの吸い方

タバコ禁煙法

アレルギーと遺伝

体内温度の改善

【雑菌は、体を冷やす】

腰痛予防

神経痛

お腹が冷えると

歯の痛み

咳の原因

内視鏡をのむコツ

急ぐと背中が丸まる

玄米（ダイエット）

ニンニクパワー

痛みは、気の持ちよう

健康維持の方法

長寿の国

断食

【病気の回復には断食を】

病気になった時は、断食を3日行なう。

食べたい時、少量は食べてもよい。それをプチ断食という。

朝食と夕食だけは食べても良いが、少量にすることをオススメする。

肉類、魚類、味噌汁、塩、醤油、発酵食品、根菜類は食べてはダメ。

水は飲んでも良いが、お茶、ジュース、糖類は除く。

【体内物質を出すのが目的】

体にたまった余分な毒素的なもの、余分な栄養素、過剰の血液成分、体内水分に混じった過剰のミネラルを排尿や排泄で排出するのが目的です。

極力、栄養価の少ない質素な食事が効果的なのです。

そうすると、自ずから食べたいものが出てきます。

それが、身体に必要な栄養素であり、摂らなくてはならない食べ物です。

陰の病気と、陽の病気に区分

東洋医学では、体の体質によって、陰の病気と陽の病気に区別している。

【陰性の病氣・症状】

低血圧、貧血、胃炎、むくみ、風邪、痛み（頭・首・肩・腰・膝）、虫歯、肺炎、結核、胃腫瘍、腫瘍性大腸炎、アレルギー、リウマチ、うつ病、ノイローゼ、不眠症、統合失調症、喘息、湿疹、アトピー性皮膚炎、鼻炎、結膜炎、胃下垂、下痢症、便秘、バセドウ病、十二指腸潰瘍、リウマチ、精神病、神経痛、夜尿症、膀胱炎、腎臓病、緑内障、ガン（胃、乳、卵巣、子宮）、白血病

【陽性の病氣・症状】

不眠症、狭心症、鼻づまり、インフルエンザ、便秘がち、肝炎、痛風、頻尿、歯槽膿漏、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、ガン（肺、大腸、膵臓、前立腺）、糖尿病初期〜中期

【陰性と陽性の症状を区別】

○陰性の病気 . . . 夜に症状が悪化する

○陽性の病気 . . . 朝に症状が悪化する

陰性と陽性の病気には、違う食べ物を食べる

食材を陰と陽に区別すると、それぞれ効果が違うのです。

○陰の食品 . . . 体を冷やす効果があります。

人は夏になると、体を冷やしたくなるのです。

○陽の食品 . . . 体を温める効果があります。

人は冬が来れば、身体を温かくしたいのです。

■陰の食品■ (体を冷やす食材で夏向き) . . . 暖かい地域でとれるもの

ダイコン、アスパラガス、キュウリ、セロリ、タケノコ、トウガン、トマト、ナス、ホウレン草、夏野菜類、キンカン、カキ、スイカ、ナシ、バナナ、メロン、パイヤ、マンゴー、ノリ、ワカメ、ケーキ、チョコレート、アイスクリーム、ジュース、バター、マーガリン、化学調味料、サラダ油、ビール、白ワイン、ウイスキー、コーヒー、カレー類、青汁、豆乳、ヨーグルト、白砂糖(極陰)、牛乳(極陰)

■陽の食品■ (体を温める食材で冬向き)・・・寒い地域でとれるもの

根菜類、タマネギ、ウド、カボチャ、シソ、シヨウガ、長ネギ、ニラ、ニンニク、卵、牛肉、豚肉、鶏肉、牛レバー、豚レバー、鶏レバー、エビ、アンズ、ナツメ、ミカン、ライチ、クルミ、コシヨウ、サンシヨウ、トウガラシ、自然塩、味噌、

しょう油、たくあん、梅干し、カボチャ、ゴボウ、ニンジン、レンコン、山芋、納豆

陽でもなく、陰でもない、中庸の体質を目指す

病気にならない考え方や行動を未病と言います。

体が陰性になったら、陽の食材を多く摂る。

また、陽性になったら、陰の食材を多めに摂る。

これを繰り返して実践すれば、病気になりません。

陽性体質の人は、よくしゃべる。

陽性の人がしゃべらなくなると、病気かその兆候です。

陰性体質に人は、物静か。

陰性の方がよくしゃべるようになったら、それはそれでおかしいです。
何かショックを受けたかもしれませんが。

●植物の陰陽(植物のメカニズム)について●

1. 果物・葉野菜はどうか

最初は水分蓄える(みずみずしい)

←

どんどん水分を放出する(熟してくる・光合成)

←

最後は枯れる

2. 根類・根菜類はどうか

土から水分を吸い取る



葉や幹へどんどん水分を送り込む



枯れずに増殖していく

●食事の陰陽(食事のメカニズム)について●

1. 果実・葉野菜を食べるとどうなるか

体内に水分を放出する

←
水分量が増える

←
体内臓器の温度が下がる

←
体が冷える

2. 根類・根菜類を食べるとどうなるか

体内の水分を吸収する

←
水分量が減る

←
体内臓器の温度が上がる

体が温まる



体温と体内温度

体温とは、皮膚表面もしくは筋肉の温度のこと。

体内温度とは、体内の臓器の温度のこと。

これを**臓器温度**、**臓温**にしましょう。

食事によって体調管理をするのは、当たり前前のことです。

そして、**臓温の調整が陰陽による食材で管理されている**のです。

これが医食同源ではないでしょうか。

アレルギー―症候群

【花粉症はどちらの病気？】

花粉症は病気ではありません。

体質によって発生した症状の結果です。

・症状は、朝と昼がきつく、夜がわりと緩やか。

（朝の湿度は30%、夜の湿度は80%だそうです）

（気温が上がると、湿度は下がります）

・冷え性の人に少なく、陽の食品を多く摂っている方に多い。

これらから、**花粉症は陽性の症状**であると判断できます。

【花粉症の体質】

最近の人は、低体温症の人が多いと聞く。

しかし、花粉症体質の人は、高体温症？にかかっているのではないだろうか？

特に朝は、**臓温**が急激に下がることも加わって、花粉症が活発になる。

実は、**臓温**が上昇すると症状がひどくなるため、一日の平均**臓温**は高めにあると思われる。

体温（**臓温**）の上限を超えれば、過敏症になってしまうのではないかと推測される。

目がしょぼしょぼするのも、水分量が多すぎて涙が出やすくなってしまう。

鼻水が出やすくなるのも、体内の水分量が多くなり、鼻水となって出やすくなるからだと考える。

要するに、体内温度（**臓温**）が高く、体内水分量が多いために、花粉症の症状が

出ていると思われる。

対策は、体内温度（**臓温**）を下げ、体を冷やす陰の食品を食べることが必要となる。

体温（**臓温**）が下がれば、水分が出て行かないために症状が軽くなります。

体温（**臓温**）が上がりますので、過剰の水分をとる必要がなくなります。

花粉症の人は、朝食断食をすると体内温度（**臓温**）が上がりますので、症状が収まると思います。

【ハウスダスト症候群】

花粉症の症状と似てはいるが、まったく違うもの。

ハウスダスト症候群は冷え性の人がかかる症状かもしれない。

花粉症対策では、かえって逆効果になります。

陰性のものを食べ続けると、ますますアレルギー体質がひどくなると考えられる。

陽性の食べ物をもっと取り、体質を陰性から中庸の体質に戻す必要があります。
体内温度を上げて、体が反応しないようにしましょう。

過去の生活で微小の粉が空気中に多量に舞っていた場所で生活していたはず。
アスベスト（石綿）の粉をずっと吸っていたのと同じ状態だと考えられます。

現在も、部屋の中の粉塵や微小の粉が体内で反応している状態です。

屋外に出てきれいな空気では大丈夫でしょうが、既にアレルギー体質になっている可能性があります。

回復の食事

【陰の病気の回復には、お粥】

陰の病気になった時は、お粥を食べる。

お粥には、陽の食品の梅干しや、塩辛く柔らかい漬け物を添える。

さらに重い陰の病気になった時は、重湯（おもゆ）を食べる。

重湯には、陽の食品の梅干しなどを添える。

＊お粥をさらに煮込み、ドロドロにしたものが重湯。

【陽の病気の回復には、常温の飲食】

陽の病気になった時は、常温の流動食。

ミルク・バナナジュース・すりおろしリンゴ等、陰の食材。

ただ、強い陰の食品を摂った場合、下痢になるかもしれません。

食材は体温調整

世界各地の食べ物には食材に違いがあり、土地によって食べなかつたりします。動物の世界でも、動物により食べ物の違いがあります。

ただ人間は、雑食動物であると言われていきます。

ではまとめてみましょう。

○極寒の地域 ↓ 主に肉を食べる

○熱帯の地域 ↓ 主に果物を食べる

○温帯の地域 ↓ 主に植物を食べる

極寒の地では、肉類、辛いもの、発酵食品を食べて外気温に対抗して、体内温度を上げている。

熱帯の地では、果物や木になるものを食べ、体内温度を下げている。

温帯の地では、外気温も暮らしやすく、温度調整をあまりしない植物を食する。動物でも、外気温の調整のために、日々体温調整ができる食べ物を食べていると思われる。

昆虫や虫は、外気温に合わせて、また季節に合わせて、生息地を選んで生活している。

そして、食べ物は特定のものしか食べない。

結論として、人間は、雑食であるため、長生きできるのでしよう。

食べ物薬だ

食べ物は生きるために必要な薬なのです。

体にとって必要な養分をとっているのが食べ物なのです。

薬も摂りすぎると毒となるように、食べ物も摂りすぎると、不健康になります。薬なのですから、今食べたいものが最高の薬なのです。

無理して嫌いなものを食べなくても良いのです。

食事は、心を落ち着かせるための薬だ。

生活習慣病

巷では、体にいいものを食べなさいと指導しているようですが、実は体に悪いものを食べてはいけないと誰も教えていないのです。

ブロイラーの卵は体に悪いと、なぜ教えないのでしょうか。
価格が安いからですか？

鶏卵業者に打撃を与えるからですか？

体に良いのは、自然卵ではないでしょうか。

なぜかブロイラーの卵まで良いと思われています。

こういう風に、世間の常識に惑わされているのが現状です。

一週間にいちど、体にいいものを食べたとしても、残りの食事を体に合わないもの、体に悪いものばかり食べているようでは、生活習慣病は治りません。

まず、体に悪い食品を摂らないことから宣言しましょう。

不摂生も健康のうち

健康志向といいながら、体に良いものばかり食べていると不健康になる。

体に悪い事をしながら、健康食品を摂る。

このバランスが体にはちょうど良い。

栄養ばかり摂っていると、生活習慣病になるように、不摂生も体調管理のうち。

不摂生も自分の体調を調べるには、必要だという事を覚えておこう。

体に悪い事をやっている？

スポーツも体を痛める一つの例です。

糖尿病

糖尿病とは、体から糖が出て行く病気。

糖は体を冷やす成分ですから、逆に塩分が残ってしまう。

塩分とは体を温める成分なので、体温が通常より高くなる。

そういう状態になると、糖尿病を併発してしまう。

そうなるのと体を冷やす成分を取らなければいけないが、糖をとってはダメだと助言される。

糖を取るとどんどん尿から出て行ってしまったため、さらに糖尿病だと診断される。これでは治るはずもない。

医者をだまし、摂り続けるのもよいが、糖以外で体を冷やす食べ物が必要になる。どんな食べ物にも糖は入っているの、我々は食品を選べなくなってしまう。

これに適した食品が、究極の陰性食品の牛乳なのである。
これはもう、信じこんで毎日飲むしかない。

好き嫌い

例えば、体内温度が高すぎる子供時代に、体温が高くなる肉類を食べると、肉の味がわからなくなるため、肉がゴムをかんでいるような味になってしまう。そして、肉が嫌いになる。

しかし、体の体温が下がる大人になるに従い、肉が食べられるようになる。

野菜嫌いは、体温低すぎ。

これ以上体温を下げないために、身体は自然と塩辛いもの、肉類を摂るようにな

る。

ですから、子供たちはすぐ風をひいたり、万病を持ったりする。

大人になるに従い、体も自然に体調の変化等が食べ物で改善され、体が丈夫になるのだが、子ども時代は親がすべての食べ物を管理するため、体の改善が自分でできない。

小遣いがいっぱいあって、好きなものを買えるのなら、体が欲する食べ物を食べるようになる。

しかし、親は自分勝手に食べさせようとする。

体のためよと言いなから・・・

しかし、それは親が欲しているもので、子供が欲しいものではない。

だから、本当に嫌いになったりするのである。

好き嫌いの仕組みとは、こういうものだと思う。

だから大人になっても食わず嫌いになっているのだが、時が経ち、体調の変化が

あれば、案外食べられるものである。

こういうことも、親から受け継いだ遺伝の一種と考えられる。

ただ、大人が子供の好きな食べ物を一緒に食べたり、一家全員子供と同じ食事内容だと、大人は病気になります。

不眠症、インフルエンザ、便秘、花粉症ならかわいいですが、肝炎、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、肺ガン、大腸ガンにならないよう気をつけましょう。

中高年は、肉ばかり食べていると、大腸ガン、肺ガン、前立腺ガンまっしぐらです。

若年夫婦の場合、サラダばかり食べていると、胃ガン、乳ガン、子宮ガンまっしぐらです。

日本人は、逆の食事ばかりしているのです。だから病気になるのです。

中高年の死亡第一位は、大腸ガンになりました。普段何を食べていらっしやるのですか？

中高年は、サラダやおひたしがメイン。

若年者は、肉類がメインなのです。

これが、基本です。

これこそが、**ガンの特效薬**となるのです。

「ヒューレン博士ありがとうございます。」

あなたの一言がこの答えを出させてくれました。

あなたが本に書いてくれなければ、この答えは出ませんでした。
本当に、ありがとうございます。」

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ ↓ 陽の病気

風邪 ↓ 陰の病気

インフルエンザは、朝がつらく朝に咳がひどい。

風邪は、夜がつらく夜に咳がひどい。

インフルエンザは、体を冷やす行為が必要で、体を冷やす食べ物が効果的。

風邪は、体を温める行為が必要で、体を温める食べ物が効果的。

どちらかわからないときは、先ほどの症状から対処すれば良い。

肌について

【乾燥肌】

体内水分が気温と湿度により、通常、外気に出て行くことで肌が潤う。

皮膚にある表面の角質層には、毛穴以外にたくさんの通路があり、ここを通して外気や肌へ水分を押し出している。

湿度が低くなると、皮膚の角質層が締まって固くなり、体内水分が外に出て行かなくなる。

体内は水分で潤うのだが、肌には水分が乗らず、低い外気温で四六時中、痛めつ

けられている。これが原因だと思えます。

【ニキビ】

乾燥肌になると、皮膚の角質層が固くなり、毛穴が細くなる。

そうすると、体内の皮脂分が水分と一緒に肌の外に出て行かず、毛穴に詰まってしまう。

これがニキビです。

【シミ】

シミは日焼けではなく、紫外線が大量に照射されたことによる低温やけどです。

紫外線は、プラスチックや生体物質を固く硬化します。

また、接着剤を硬化させる技術にも応用されています。

皮膚に紫外線を浴びると、皮膚の角質が硬化して固くなります。

そして、肌の新陳代謝による再生に、かなり時間がかかってしまうのです。

そうになると、角質の再生が直ぐできないので、皮膚が死滅したかのように着色してしまふ訳なのです。

【虫さされ】

虫に刺されると、体内に毒が進入し（異物拒否反応）、皮膚の表面が固くなる。

角質層の通気口が潰されて通らなくなるため、体液は皮膚内にたまり、皮膚が膨らんでくる。

よって、かゆみを生じることになる。

【かぶれ】

植物や鉱物の微細な粉が皮膚に付着し、角質の通路や毛穴を塞いでしまう。

体内水分の微調整が、その部分の皮膚からできなくなり、表面に発疹や炎症が起こってしまう。

皮膚の表面を水で洗い流せば、大丈夫です。

風呂やシャワーも通路を洗い流すためには効果的でしょう。

【入浴】

長時間の入浴は、体内水分が、汗と一緒に湯水に流れ出すため、脱水症状になります。

入浴後、ビールや牛乳を飲むのは理にかなっていません。

湯舟が長いと、水分と塩分の出すぎで、手がふやけます。

長時間入浴の際は、湯舟にひとつかみの塩を入れると良いでしょう

体内水分の流出が軽減します。

体内の水分は、子宮の中と同様、生理食塩水のようなものです。

【改善策】

原因がわかれば、あとは肌のお手入れをしなくてははいけません。

肌の表面を、外気の湿度を保ちながら、湿気や水で水分を補なって、体内の水分を潤滑に外に出す工夫をしてください。

市販の医薬品や医師にかかれば、同様の処置を医薬品がしてくれます。

かゆみ

肌に適した周囲の湿度は、60%〜65%が最善だと言われています。

季節や1日の湿度変化を確認しましたが、気温はあまり関係ないようです。

湿度が高いと、角質と毛穴が開き、湿度が低いと、角質と毛穴が閉じます。

湿度が高いと、水分は体内から出て行きますから、水分補給しなくてはなりません。

しかし、かゆみは発生しません。

逆に、湿度が低いと、体内の水分は皮膚から出ていきませんから、通気が悪くなり、ムズムズします。

体内水分が出て行かないように、体が調整しているためだと思います。

これが、かゆみの発生原因です。

かゆみが多い人ならわかるでしょうが、かゆみは必ず外気と接している肌が発生します。

そうでないと、服を着ている部分から、いつもかゆみが発生していきなくてはなりません。

いつも皮膚の周囲の湿度を保つために、外気が高いときは薄着、外気が低いときは厚着を心がけましょう。

通常、気温に関係なく、夜の湿度は高く、昼は湿度が低いです。

かゆくなったら、建物の中や野外では、一枚上に羽織るものを用意しましょう。さらに、いつも水分補給を忘れずに！が、鉄則です。

アトピーや皮膚病も周囲の環境と食材の関係が関与しています。

一般に、体内温度が上がるとかゆみが出てくるようです。

解決法 その1

水で口の中をゆすぐだけ

飲んでも効果はありません。

水を口に溜めることが必要です。

そうすると、体内に水分が満たされる感じがあり、かゆみを抑えられるようです。

炎症とガン

腫瘍を**血栓性腫瘍**と**水溶性腫瘍**(**ゲル化腫瘍**)に分類する。

血栓性腫瘍とは、炎症とか虫刺されに見られる固い状態であり、これを**良性腫瘍**と呼んでいると思われる。

水溶性腫瘍とは、いわゆる**ガン**(**悪性腫瘍**)のことで、血管や細胞が溶け出しゲル化することにより、再生不可能になると思われる。

超音波診断でガンを見ると黒く写る。

超音波で黒く見えるのは、通常水のことなので、細胞が溶けていると判断できるだろう。

例えば、超音波で胎児を見る時、胎児の皮膚表面が白く写り、子宮の羊水部分が黒く写ります。

血栓性腫瘍ができる状態とは、体内に強酸性の毒の成分が入り、細胞のタンパク質が固まるのではないだろうか。

水溶性腫瘍ができる状態とは、体内に強アルカリの物質が入り、細胞のタンパク質を溶かすのではないかと憶測する。

体内水分量

水を飲んだからといって、水分量が増えるわけではない。

ほとんどが尿として排泄される。

おそらく体内水分のほとんどが、食べ物から吸収される。

食物内の元素と水分が絡み合って、体内に水分を送っていると考える。

ただ、水分の多い食物ならほとんど問題とならないだろう。

脳と血液の関係

脳に血圧が高い血流を流すと、脳は各末端神経が活発になり興奮状態になる。

脳の血圧が高ければ、頭が重い状態になり、平静さを失う。

物事を考えすぎたりすれば、脳に血液が集中し、脳の温度が高くなる。

周りの温度が高いと、脳の温度が下がらず、脳全体が重くなり頭痛となる。

周りの温度が低いと、体表面は下がり、温度差ができる為、偏頭痛となるようである。

逆に脳への血流が低い状態だと、脳は平衡状態になりリラックスする。

思考力は平静を保ち、冷静な判断ができるようである。

そして睡眠は、脳がリラックス状態になっている。

さらに、身体の各部分へ血液が滞りなくゆき渡り、各機能が静かに始動続ける。これが睡眠なのだと思います。

頭痛について

頭痛の仕組みとはこう考える

脳は血液が充満して循環しており、血液の浸透速度が増せば熱を持つ。

しかし、顔や頭の表面は冷房などで冷えているため、体に温度差ができる。

こういう時に頭痛が起きるのではないだろうか。

陰陽から言えば、体内の水分が汗として出て行かないため、体内の水分量が過剰になる。

頭痛は水毒ともいう。

水分の取りすぎで、水分の代謝悪い状態。

頭痛は、息を吸う回数が少ない。

息を吐いてばかりいる。

それか、息を止めている時間が多い。

改善は、息をすべて吐き切ること。

そうすれば、息を思い切り吸うだろう。

なぜなら、リラックスして呼吸をしていない。

呼吸自体が焦っているようなものである。

また、家電製品が目前にあり、常に電気の磁界や高めの周波数を体に受けていると、頭頂部から後頭部にかけて頭が重くなり、考えづらくなったり、頭痛が起こりやすい。

いわゆる電磁波過敏症になっているのである。

体質や体調により、起こる起こらない人がいるのは確かだ。

頭が痛い時、頭上を見上げると蛍光灯や配線がありませんか？

部屋が冷えていると起こりやすいのも、電磁波過敏症との合併症になっている可能性がある。

とにかく、野外に出ましよう。

これで解消します。

また、深く考え事をしていると、左前頭葉が重くなったり、痛くなったりします。

眠気を感じたら（1）

実は、額の前方に電化製品やテレビ、パソコンがあると、眠くなることがわかつ

た。

さらに、集中力を欠くと眠気は増してしまふ。

立って仕事をするなど、軽微のストレスを体に与えれば、解消するのだが。

とにかく、電気の磁界や周波数が、脳に影響しているのではないかと思う。

しかも、心地よいストレスとなれば、なおさらだ。

対策は、額を水で濡らすこと。額を冷やそう。

冷えたタオルなら、さらに良し。

首の後ろも熱を持つので、冷やすと良いでしょう。

眠気防止として、額に冷えピタを！

本や雑誌、モニターを凝視しないで、視界を散漫ににして物体を見ると効果的で

ある。

メガネを外しているのも手です。

眠気を感じたら(2)

アルミホイルを使った金寄靖水（風水師）の方法があります。

アルミホイルを丸めて大小二つの円錐型を作り、小さい方の先端を右巻き（時計回り）にし、大きい方を左巻き（反時計回り）にします。

普通は、電磁波を発生する電気機器の右側に右巻きを置き、左側に左巻きを置きます。

そうすることによって、電磁波の影響を体に受けにくくするのですが、眠気を撮

る場合は、別の方法をとります。

ノートパソコンのモニターの前右下と左下に、左巻きの円錐アイテムを置きます。

これだけで眠気を押さえることができます。

理論はありません。

自分で発見したオリジナルの方法です。

風水では、化殺と言われます

ちなみに、アップルのノートパソコンは、アルミの削り出しの素材で覆っています。

何か意図があるのでしょうか？

不眠症の改善

【睡眠は、口が基本】

口を閉じるか、開けるかによって快眠が決まります。

寝る時に上を向くと、口が空き、歯が開いて、舌が宙に浮く。

そうすると、口呼吸になる。

寝る時に横になると、口が閉じ、歯を噛んで、舌が上顎に接触する。
そうすると、鼻呼吸になる。

口呼吸になれば、寝づらいし、息苦しくなる。

鼻呼吸になれば、寝やすく、寝息は静かだ。

大きなフカフカの枕で寝ると、頭が枕の中央にあり、顎が開くため、口が空いて

しまう。

頭を枕の手前に置くと、顎が閉まり、歯を噛む為、口は閉じる。

寝言や歯軋りも、口呼吸になると、夢を見ながら寝言を言い、夢で悔しがつて歯を思い切り摺り合わせたりするので起こると思われる。

枕選びは大切で、枕は後頭部の形で選ぶとよいだろう。

教訓として、眠くなったら寝るべし、見たいテレビは録画してしまうこと。

ダイエットは無視して、食べたあとは寝てしまうのが、人間の自然な行動だと思う。

テレビをつけたままとか、歌のない心地よいBGMを流しながら眠るのもよいでしょう。

また、不眠症には陰の食品を摂ると良い。
体温が下がると眠くなるためである。
陽の食品を取ると体がカッパしてきます。

快眠のために

人間は外気温が下がると眠たくなるものである。

外気温が下がると、体内の水分が出て行かなくなる。

そうすると体内温度（**臓温**）は高くなり、眠たくなってしまふ。

また、食べ物を食べたあとは、体内温度が上がるために、快適な部屋にいても眠たくなるようである。

逆に、人間は暑くなりすぎると、眠りが阻害されてしまう。

夏場の熱帯夜がそうである。

夜中の気温が下がらないため、睡眠中に何度も起きるようになる。

熟睡が少ないので、朝起きても睡眠不足だと感じるようだ。

酒を飲んで寝る↓酒は体温を上げる。

部屋が冷えていると効果的。ただし、ビールは逆効果で体を冷やす。

極寒の地ロシアは度数の強いウォッカが日常的に飲まれている。

寝る前に食べる↓体を温める食材を食べれば、体内温度が上がる。

根菜類のジャガイモに塩がまぶしてあるポテトチップスは最適。

肉類も胃がもたれない程度で大丈夫。

陽の食品であることが前提。

外気温は変わらなくても、体内温度を上げれば、温度差が発生し、自然に睡眠へ

誘導される。

夜中の2時頃から湿度が下がり出す。

4時から5時ごろは、気温も最低になるので、この頃が熟睡の時間帯となる。部屋には水槽など水分が蒸発する環境を整えておけば、最適な睡眠になる。

エアコンは湿度の管理ができないので、窓を少し開けているくらいが良いでしょう。

薄着のまま寝ないで、厚着して寝るのが、効果的でしょう

掛け布団も一枚より二枚がよいようです。

眠りのメカニズム

体内温度と外気温の差がかけ離れていると、半強制的に眠りが襲ってくる。

体内温度とは、体表面近くの体温ではなく、体内臓器の温度のことをいう。

動物の冬眠。

雪山の遭難。

どちらも外気温が低いのに、眠りが襲ってくる。

ニンニクや唐辛子を食べて、体内がカッカしている時には、いくら食べても眠くならないはずである。

逆に、甘いものや冷たいものを食べたあとは、体内温度が下がるため、眠りを誘導してしまう。

体内温度は低く、体表面は暖かくしていれば、眠れるようになるはずである。

冬場だとビールを飲んだり、みかん等の果実を食べれば眠くなると思うが、どう

でしょうか？

逆に眠りたくない時は、味噌や醤油や塩分味のお菓子などで眠りを抑えることができそうだ。

まあ、食べ過ぎなければ眠気はしなないと思う。

また、「頭寒足熱」という言葉もある。

頭を冷やせば、眠りやすい。落ち着いて何も考えず静かにしていれば、脳の働きは落ちて脳の温度は下がるというもの。考え事ばかりしていれば、脳の温度は上がり眠れなくなる。という解釈になる。

そして、足が寒ければ眠れないというのも事実。足元には靴下やカイロがあれば眠りに落ちやすい。これもどうだろうか？

足が冷たければ、血液の循環が悪い。これでは脳に血液がスムーズに流れないの

で、リラックス出来ない。これも眠りを妨げる原因である。

また、夏場の熱帯夜。これも熟睡できない原因である。

外気温は高い。体内温度も下がらない。体表面と体内の温度差が小さいため、眠りが誘導されない。

対策は、夕食に体内温度を下げる野菜や果実ジュースが効果的である。

体内温度を外気温から、いかに遠ざけるかがカギになります。

エアコンで冷やしすぎると風邪をひきますし、扇風機だと局部的にしか冷やしません。

だから、食べもので調整するのがベストだと思います。

目による脳の疲れ

脳が疲れている。

目を閉じると脳へ情報が伝達されなくなる。

要するに、目で見えるものから脳を使って、余計なことを考えなくなるからである。

後頭葉へのアルファ波を遮断し、両手両足を使うようになる。

それから、前頭葉にアルファ波が送られますので、脳がリラックスするようになる。

老化による目の疲れ

メガネやコンタクトを外して、物を見ようとするから疲れるのです。

メガネをかけ続けたまま物事を見ようとすれば、疲れは少ないのである。

若いときの視力で見ようをしてはいけない。

衰えた状態を維持したままで見える、目の解像度に慣れること。

見えにくいのは当たり前なので、見えにくいまままで物事を判断すればいい。

加齢による視力の衰え

老化で発生する白内障は、水晶体の調整能力が衰えた結果である。

視界が白く濁る白内障の原因は、水分不足と言われている。

加齢によって水分量が減り、代わりに目の温度が上昇する。

温度が上昇すれば、水晶体のタンパク質が透明度を欠き、タンパク質の濁りが視界に入ってくると考えられる。

水晶体の水分量を減らさなければ、加齢による白内障にはならないはずである。

目の水分は涙腺から出てくると考えると、瞬き回数が増えれば基本は満足していると言えよう。

上を向いてテレビを見ると瞬き回数が減るので、テレビの位置は正面より下側がよい。

そして常に視線は下向きで、瞬き回数を増やす。目をつむり、黙祷するもよし。

老化による目の衰えも同じだと考える。

子供の目の水分量は多いと聞く。

老化すると目の水分量は減ってくる。

若年性ドライアイも、同じ原理であろう。

いわゆる、目に入ってくる情報量が多すぎるのである。

テレビは見ないでラジオを聞く。
これが良い。

パソコンの液晶モニターや液晶テレビは、紫外線を多く発しているので、白内障になる可能性がある。

ブラウン管はブラウン管で、多くの磁気を発生させているので、別の意味で体に悪い。

目は必要な時だけ使い、あとは耳で判断。

この生活がよいのかもしれない。

自律神経失調症

特定の病気以外で、体調不調や内臓の働きが悪い時は、一般に自律神経失調症と呼ばれている。

普通アルファ波は、後頭葉に集中するらしいが、後頭葉は視覚に作用されやすい。人は、右手と左手を使わないと、目だけが頼りになる。

自律神経失調症の人は、目の視覚だけで生活しているのではないかと予想すると成れば、解決策は両手両足を思う存分使うことしか考えられない。

とにかく、右手を遊ばさず使っていれば、やる気が出てくるので、良くなるだろう。

やる気が出れば、前頭葉にアルファ波が集まるので、自律神経のコントロールもできるはず。

気を感じるコツ

気を感じるには、アホになること。

アホになった状態で、手のひらの感覚を味わえば良い。

手のひらを人の体に接近させると、手に感覚があると思う。

近づけたり、離したりして味わおう

気功はツボ療法

気功とは、体内の血流を早めたり緩めたりすることを身体を使って行っています。

なぜそんなことができるかというと、体の表面には穴（ツボ）があり、その穴を通して外気と体内の気を循環させています。

体を動かせば、外気や物体から出る気を体内に入れたり、また出したりもできます。

その気は、主に血液と体内水分の動きによって身体中に移動します。隣の細胞から水分が来れば押し出されて、水分が隣の細胞に移動するようなものです。

この水の動きが気功で言う「気」なのではないかと思っています。体内の水分がどこかで止まり、移動しなければ、病気という症状になっているのではないのでしょうか？

では、ツボはというと、

人はツボを押さえることによって、血流の調整や水分の移動を抑制させたり、一気に流したり出来るのです。

通常ツボを押さえるような動作は、自然な手の動き以外はしませんから、寝たきり状態では体調の復帰が遅くなります。

病気の時、身体は辛くても全身に動きがあった方がいいに決まっています。それがダメなら、腕だけでも頑張って動かしてみましよう。

ダイエット

常に緊張して気が確かな状態であれば、自ずとダイエットは成功する。

楽な生き方は簡単だが、緊張感がないので自然に太ってしまう。

たくさん食べるからとか、太りやすいものを食べるから太るのではないことを覚えておこう。

いつも緊張感を持っていれば、それがダイエット。

必死で生きてこそ、知らぬ間に痩せているのです。

ですから、毎日の行動を一生懸命にこなせば自然に痩せてくるのです。

そうならば、食べすぎることはありません。

せかせか動いて、キビキビ働いている人は、見た目も痩せています。

ダイエット（脂質より）

脂質1.0より大きいおかずや食品を食べると太る。

脂質1.0より小さい食品は太らない。

主なところを列举します。

ホウレンソウ 0.5（ゆで）

キャベツ 0.2 (生)

タマネギ 0.1 (生)

ダイコン 0.1 (ゆで)

牛肉 17.1 (かたロース)

ぶた肉 15.7 (かたロース)

にわとり肉 4.1 (もも、ゆで)

肉類は、炒めたり、焼いたりすると、この数値が上がります。

タバコを吸う人

タバコが吸いたい時は、体温が高い時。

体内温度が高いので、体を冷やすタバコが吸いたくなる。

タバコの煙は、脳内温度を下げるために必要であり、植物が燃える煙がそうさせるのです。

ただ、人はタバコの煙を肺の中にいれてしまうので、胸の病気になりがちです。おそらく、タバコの正式な運用方法は、口の中に煙を貯めるだけです。

口の粘膜からタバコの煙成分が脳内に達し、脳をスッキリさせていると考えます。考えすぎて脳内温度が高くなると、人はタバコを吸いたくなります。

タバコを吸わない人は、お茶を飲んだり、ジュースを飲んだりして、脳内温度を下げようとしています。

同じ行為だと思いません。

考えすぎて、不安になったら吸いたくなるのも、脳内温度との関与があると考えられます。

大麻というと麻薬ですが、極端に脳内温度を下げる植物なので、脳がトリップするのだと考えられます。

頭もスッキリしすぎるので、何回も行為を繰り返し、病みつきになると考えます。タバコと同様に、なかなか止められません！

タバコを吸わなくてもいい人は、口の中では唾液が多く出ているので、タバコなどを吸いたくないのだと思います。

ただ、タバコを吸うと、口内が乾くためにいつも飲み物が必須になります。

↓タバコを吸ったら水分をとりましょう。

↓食道内の付着物が洗い流され炎症を起こしにくくなります。

↓喉頭ガンや食道ガン、胃ガンなどを抑えられると思います。

タバコは肺で吸収していない

口の中から、体内にニコチンやタール、その他の物質を吸収している。だから、肺まで吸い込まない吸い方をすれば、体への害は軽減される。

私は、排気ガスを吸っている方がもっとヤバイと思っているのだが……。
なぜ国は、排ガス禁止にしないのか？

車産業、ガソリン産業、その他排ガスを出す産業が潰れてしまうからなのだが、人間の命を削って儲けを選ぶ、この問題は後の世に託すしかないだろう。

タバコは、体を冷やしたいために、無意識に吸いたくなるようだ。

コーヒーも体を冷やす飲み物なので、タバコとセットになっているのだろう。
だから、吸いたくなくなったら、体を一時的に温める暑いお茶を飲むと、タバコを抑えることができる。

タバコの吸い方

右手でタバコを持てば、そんなに吸いはしない。

口の中に煙をとどめるくらいだ。

左手でタバコを持つと、肺の中までいれてしまう。

なぜか、右手を口まで持っていくと、人は口と鼻から息を吐く。

右手を口に持っていくと、鼻呼吸が辛いはず。

左手を口まで持っていくと、口と鼻で息を吸う。

そうすると、息を吐くのが辛いはず。

結論

左手でタバコを吸う人は、肺気腫か肺ガンになる可能性がすごく高い。
右手でタバコを吸っていけば、肺の病気になることはない。
これは、正解かもしれない。

タバコ禁煙法

水で口をゆすぐだけ

飲んでも意味はなく、腹を満たすだけ。

水を口に溜めることが必要です。

そうすると、タバコが欲しくなくなります。

実践あるのみです。

アレルギーと遺伝

臓器移植については、身体は元に戻るようだが、前の臓器を持っていた人の持病を受け継いでしまう。

持病を持った精子から生まれる子どもは、その精子から持病を受け継いでしまう。これが、いわゆる遺伝なのである。

体に関してのアレルギーと遺伝については、これが当てはまると思っている。

では、心の遺伝はというと、これは卵子からとしか言えない。

うまく言えないが、私は女性ではないので、憶測の域を超えられないのである。

体内温度（臓温）の改善

【雑菌は、体を冷やす】

お乳は、元気な子に育つ。

お乳には、雑菌が多く、赤ちゃんに雑菌を植えつけて、抵抗力をつけている。

牛乳には、雑菌が多く、陰陽では極陰の飲み物になっている。

だから、陽性の病気には牛乳は効くが、極陰のため腹を下し、下痢をする。胃腸が弱っているときに牛乳を飲むと、下痢をするのはそのためである。

体内では、雑菌がいっぱいであり、雑菌によって病気の発症が左右される。

雑菌は、体内温度を左右する性質がある。

雑菌は、体内温度が低いと繁殖し、逆に高いと雑菌が死滅する。

寒い時は、体内温度が低いため、体内温度を上げる食べ物が必要になる。

暑いときは、体内温度が高いため、体が冷たくなる食べ物を必要とする。

そして腎臓は、水をきれいな体液と雑菌の混じった体液に分ける臓器である。

体液を分離する腎臓と栄養素を取り入れる腸をいたわれば、健康体となるはず。

腰痛予防

運動不足になっていると、腰痛を発生しやすい。

運動するにしても、事前の準備運動・ストレッチが必要だ。

そこで、オリジナルの腰痛予防を書いてみる。

学生時代、ハードルを跳んだ事や授業を受けた事があると思う。

あのハードルの飛び方が腰痛の予防に効く。

右足を前に出すとき、左手は正面に突き出す。

このときの腰の回転を思い出してほしい。

右足は左回転をしようとするが、上半身は右回転になる。

このときの腰のひねり方がコツ。

ラジオ体操のとき、腕を左右に振って腰を回転する動作がある。

このとき、下半身は逆にひねればよい。

ハードルを跳ぶように、ももをあげて！

右ひねりで1回。左ひねりで1回。

これを一気にやると、腰の骨がボキツと鳴るはず。

これができるば、腰は軽くなっている。

上半身と同じ方向に腰を回しているだけでは、運動になっていない。

上半身と反対側にひねるのが、コツ。

多少加減しながらも、思い切り行えば、ボキツというだろう。

これで今日も快調である。

腰痛になってからでは遅い。

腰が重いなと思ったら、実践してみよう。

腰をかばいながら、ゆっくりと腰をまわす動作を見て、いつも思う。

時には荒療治も必要かなと・・・

神経痛

ジトジトした梅雨時期や秋から冬にかけ、寒くなる時期に激痛が体に走る。夏場によく肋骨付近に肋間神経痛が出るが、ほとんどが職場エアコンが効いている状況である。

温熱療法やお灸がよいと書籍には書いてあり、実際には患部を温めればよい。しかし、ただ上着を一枚上に羽織るだけで改善するだろう。

お腹が冷えると

お腹が冷える人は、体内臓器の温度が低くて、神経痛や下痢をおこします。また、体温は高くても臓器の温度が低ければ、おならがよく出ます。おならがよく出る人は、冷え性体質ですから、冷え性特有の病気になります。おならが極端に出ない人は、暑がり特有の病気になります。

歯の痛み

砂糖の多く入った小豆あんのパンや甘すぎるロールケーキを食べて、歯が痛くなつたことはないだろうか。

虫歯があるわけではないのに、歯が痛くなるとは何故なのか？

虫歯は、甘いものを食べるからできるのだという話題は過去の話で、最近では歯に残った歯垢が原因だとわかっている。

実は砂糖は甘いですが、その機能とは別に表面温度を下げる役目をもっている。

アイスクャンデーを食べて、歯が急に痛くなったことはないだろうか。

歯ぐきから歯の神経に冷たいものが浸透し、神経を逆なでする。

そういうのも考えられるが、そうではない気がする。

口内を含む体内温度に対して、急に冷たいものや甘すぎるものがくると、痛みを感じるのである。

胸に氷を当てると、非常に冷たく、さらに痛くなることと同じなのである。

歯は、温度や甘いものなど、特に敏感なのである。

冷たいものを直接コップなどで飲むと痛くなるのは当たり前です。

ストローで飲むと、歯に痛みを感じません。

氷を口に入れると痛みますが、ガシガシ歯で噛み砕くと痛くはありません。

柔らかいチョコレートやキャラメルは、歯に長くくっついていてるので、ダメです。チョコボールやアーモンドチョコは、バリボリかみ砕いて食べるので、大丈夫でしょう。

また、子供は体温が高いタチなので、体温を下げる甘いものが好きなのだと付け加えます。

甘さ以外では、子供は総じて、苦い食べ物(薬も苦い)は、嫌いです。

ピーマンのように苦い食べ物は、漢方でいう生薬ですから、苦くダメなのです。大きくなると体温は下がるため、身体の欲している苦い食べ物も、平気で食べられるようになります。

では苦み成分は、表面温度を上げる機能を持つのでしょうか。

ガムに入っているキシリトールは、苦み成分かもしれませんがね。

咳の原因

部屋に充満した埃、チリ、ダニ等のハウスダストがあるため、咳を出す。

この状態で、エアコンを効かせると床に降り積もった埃を舞いあげてしまう。
タバコの煙も同じである。

また、人の多い部屋にはいると、人のオーラや気のパワーに押され、咳が出やすくなる。

また、根を詰めて書き物をしたり、心の中で話しながら作業をしていると、肺に空気が充満したまま、肺の換気ができなくなるり、咳をしてしまう。

咳の出やすい人は、肺活量が他人より少ないと思う。自然に呼吸ができていないからである。

対策としては、

1. 埃やチリを吸い取る器具を動かしておくことが必要。
2. 常に窓を開け、換気すること。
3. 野外で過ごすこと。

内視鏡をのむコツ

内視鏡を飲むのはいつも辛いです。

慣れてるひとでも、長い管が喉を通り、胃の内部に入るだけで喉が非常に窮屈です。

ましてや胃の内部で押し込んだり出したりすると、嗚咽(おえつ)が出ます。

喉に麻酔をかけても、辛いときは辛い。

この改善方法が見つかりました。

長い管が胃に到達したら、自分で呪文を唱えるのです。

呪文はなんでも良いです。

重要なことは、息を吐き出さないで、喉だけで話すのです。

息を吐き出すと飲み込む動作が加わるので、喉を絞めてしまいます。

慣れてくれば、歌も歌えるでしょう。

コツは、のどんこを動かさないで話すのです。

ためして見たら、全然苦しくありませんでした。

急ぐと背中が丸まる

夜の夜道、急いで歩くと背中が丸まる。

そうすると、背中側の装備がガラ空きになり、誰かに狙われやすい。

若者なら、背中を丸めて歩くこともなくスタスタ歩いているので大丈夫だが、老人や中年は脚力が落ちているので、前かがみにならないと急いで歩けない。

そこを狙われるわけである。

実は、体をピンと張れば、身体から発する気のパワーが強くなり、他人から見て気にならないのです。

体を緩めれば、気のパワーが弱くなり、声をかけやすくなります。背中をピンと張って歩けばスキがないので、安心して歩けますよ。

チラシ配りも急いで通り過ぎようとする、しつこいはずです。

玄米（ダイエット）

玄米が良いのは、美味しくないからであって、たくさん食べないからである。白米だと、おかずが美味しければ、どんどん食べてしまうからである。

ニンニクパワー

ニンニクは健康重視と言うよりも、ここぞという時のパワーを出すために食べる
ことが重要。

ニンニクのアリシンは抗菌作用があります。しかし、食べ過ぎると胃には負担に

なり、健康を害する危険を含んでいます。

他の成分も健康食品としては必要です。でもパワーを出し、スタミナを持続する目的で食べるのが良い方法でしょう。

ニンニクは陽の食材なので、食べ過ぎると陽の病気になるります。

痛みは、気の持ちよう

早朝または、就寝時、身体を冷やすと、左太ももに激痛がしよっちゅう走る。そして、痙攣したり、足がつったりする。

別の部分を強く抑えたり、別の箇所を強く突くと痛みは気にならない。または、消える。

実は、気功の手当をしても、痛みは緩和する。

ようするに、別のことに集中すれば、痛みは消えているのだ。

気を別の場所に移動したり、違う意識を持てば消えるのであるが、気を許すとまた元に戻る。

いわゆる、痛みは気の持ちようである。

健康維持の方法

体調の良いときの行動、考え方を維持しさえすれば、健康は保たれる。

新しいことや考え方が変わったとき、非常にアドレナリンが出てやるきになって

いるが、実は相当のストレスを課している状態ではなからうか。

体調が悪くなったときのために、日頃日課として行動している項目を書き留めておくことが必要だと感じる。

そうすれば、良い状態へと戻るきっかけになると思います。

長寿の国

生涯の心臓の心拍数は、決まっているようで、運動のし過ぎは寿命を縮めることになる。

呼吸がゆっくりな太極拳ならば、寿命を長く伸ばすことができる。

沖縄のような、のんびり暮らす地域が、長寿県になるのもうなずける。

寒い地域が特に、短寿命とは限らない。

せかせかしない地域が、長寿地域となっているのは、納得できるところと思う。そして、せわしなく動く地域が、短寿命なのも納得できるはずだ。

なんでん屋

healing_nan@yahoo.co.jp