



# 病気快方 2



カラダ編

なんでん屋



病気快方2

カラダ編



## 目次

食べたいものを食べよう

子宮がん・・・陰性と陽性がある

大腸がん・・・陽性

咳喘息

食べ物薬

牛乳には、気をつけろ（陰性の方）

胃カメラ検査

ヨガ教室

足の衰え

韓国のガン事情

体を冷やす

ダイエットの極意

胃がんの考察

洋式トイレにて

ダイエット指向（座り方）

南極の風邪

左手にのの字を書く

病気は遺伝するか？

霊性の目を開く

寝られない

ストレスとおなら

目がよくなるブルーベリーの食べ方

不眠症・快眠の世界

不眠症の原因

食べたいものを食べよう

食堂に行つて、メニューを見て決めてはならない。

自分は今、これが食べたいんだと食堂に行く前から決めておかなくてはならない。

なぜか？

ほとんど自分の好物を選んでしまうからだ。

今、体の欲している食べ物はその自分の好物ではない。

その理由を説明しよう。

ラーメンはとんこつが好きな人がいるとしよう。

まずこの人は、痩せ型ではない。

脂っこいものが好きな人である。

焼肉の食べ過ぎで胃がもたれている。

この人の本当に食べたいものは、野菜の多いタンメンなのだが、いつもの豚骨ラーメンを食べてしまう。

さらに胃の調子は悪くなり、鼻はつまる。

胃はもたれて、目はかゆくなる。

当然だが、糖尿の傾向がある。

帰りにお菓子は買うが、いつものポテトチップスを買ってしまう。

あっさりとしたラーメンを食べれば、こういうことにはならない。

いつものものを、いつものように食べてしまう。

これでは、自分をいじめているだけしかない。

ふつう、体調が良いと、塩からいものが欲しくなる時があるし、甘いものが欲

しくなるときもある。

これがベストの体調であるし、中庸身体の状態である。

塩からいものが食べなくなる状態は、体が陰性になっている証拠である。

もし、自分は甘いものが好きだと思いついていたら、甘いものばかり食べていけば、さらに陰性の病気になっていく。

陽性の人で、甘いものは嫌いだと思いついていたら、塩からいものばかり食べて、陽性の病気に陥ってしまう。

これを普通の人で実践してしまうため、体調を崩してしまう。

体調を崩さない人は、人しれず体調に合う食べ物をこそつと食べているはず。

家族全員が同じ体調でないことが多い。

一人だけインフルエンザにかからない家庭もある。

おそらく、裏で隠れて何か食べている可能性がある。

昔の食生活は、いっぱい料理を出して、めいめい好きなものだけを食べて、あとは残したものである。

今は、料理は少なく、全員が残さず食べていると思う。

食べたくななくても、お腹は空いているので、いやいや全部食べてしまう。

モツタイナイからという人もいるだろう。

これでは、体調を壊すのも当然だ。

でも、本当にもったいないので、バランスよく食べるのがベターでしょう。

子宮がん・・・陰性と陽性がある

子宮がんは、子宮体がんと子宮頸がんの二種類あるそうです。



子宮体がんと子宮頸がんは、診断・治療においてすべて異なるそうです。

子宮体がんは、肥満、糖尿病、高血圧のある女性に多いとの報告があるため、陽性の病気と判断できます。

子宮頸がんは、ウイルスが原因とも言われていますので、陰性の病気と判断できるとは限りません。

ですから、診断と治療と予防が異なっていると考えられます。

子宮頸がんは、発展途上国に多いと聞きます。

食事が質素なため、陰性の食べ物しか食べていない可能性があります。

一方、子宮体がんは、先進国に多いとデータに出ています。

こちらは、食べ物が豊富で、質素でない豪華な食事を食べているといえるでしょう。

子宮頸がんはウイルスが原因と言われていますが、もともと体内には数えきれないほどのウイルスがあり、それが性交渉でうつったとは言えません。

そのウイルスは、ヒトパピローマウイルスを言われており、そのウイルスが増殖しただけとも言えます。

ぜんぜん関係ないとは言えないのでしようけど、体の作用に順応して増えたと考えられます。

子宮頸がんは、子宮の入り口である頸部に発生することから、陰湿な雑菌の増えやすい箇所に発生します。

だから、陰性の病気だと言えるのかもしれない。

子宮体がんは、子宮の内部に発生します。

子宮の内側より発生するので、子宮の表面にある分泌液との絡みが考えられ  
ます。

子宮が陽性になれば、塩分過多になりますので、分泌液の水分を吸い取ります。  
そうなれば、分泌液は乾いてしまいます。

子宮は常に水分で満たされているわけですから、乾いてしまったては異常な状態  
になります。

塩分過多状態とは、ナメクジに塩をふりかけると、ナメクジの水分が吸い  
取られ、しぼんでいく状態です。

塩は水分を吸い取りますからね。

日本人は、昔から子宮体がんは少なかったのですが、食生活の欧米化により増  
えました。

陽性の食べ物が増え、納豆、みそ、しょうゆなどの大豆製品の使用が減りました。

みそやしょうゆは陽性食品ですが、お椀や皿に盛っている具材のほとんどは陰性食材か中庸食材です。

また、海外では大豆イソフラボンのサプリメントが、女性の人気商品になっているそうです。

## 大腸がん・・・陽性

最近、死亡第一位が、大腸がんになった年もある。

日本の食事が欧米化してきたためであると言われている。  
肉、油、卵が、必ず食堂で出される。

どれもが体を、陽性化するものばかりだ。

陽性化すれば、体は塩分過多になってしまう。

臓器が陽性になれば、臓器の内側にある水分は吸収され、臓器の内側表面は乾いてしまう。

これが大腸となれば、大腸内部は乾燥化してしまい、便秘の原因となるだろう。便秘と下痢を繰り返していれば、大腸内部は洗浄されて、まま良い状態に近いと言える。

水分が少ないと、表面が潤いをなくし、皮膚のように褐色化すると考えられる。

また、ポリープとなって表面から出っ張り、イボのようになってしまう。

イボは、水分がないと固くなり、大腸内膜へ再び張り付いてしまう。

異物は、体の作用によって、表面から外に伸びるように分離されるが、ほおっておくと内部に侵食しようとする。

これが、大腸がんだと考えてしまう。

臓器への水分補給が完璧であるならば、イボは根元がやらかくなり、そのうち、ちぎれてしまうだろう。

食物繊維には、大腸がんのリスクを下げる効果はないと認められた。

大量の肉と太陽のカロリー摂取は、大腸がんの危険性が高まると指摘されている。

家系では、55歳以下に多いとなっており、若年者向けの食事に偏っていると  
思われる。

大腸がんの多くは、60歳代から70歳代で発症するものも、加齢による水分不  
足に影響されている。

卵巣がん、子宮がん、乳がんの治療に使う薬と食事の影響で、陰性の体から陽  
性の体に変化したことによる影響の可能性がある。

やはり、大腸がんも臓器の陰陽化で判断するしかないだろうと思う。

## 咳喘息

顔がしたを向くと、咳が出る。

顔を上げていれば、咳は出ない。

タバコを吸っている間は、咳が出ない人がいる。

それは、顔がしたを向いて携帯か何かを見ているから。

これを、専門用語で咳喘息というらしい。

本人は、タバコを吸っている間は顔をあげているため、咳はタバコでおさまる

と思っている。

しかし、吸っていない時、本人は周りの受動喫煙に陥っているため、咳が出てしまう。

みんながタバコを吸う喫煙ルームに行くからそうなるのであって、野外で一人で吸えばいいのと思う。

喉に異常が見られるか、周りの空気が汚れている可能性がある。

## 食べ物は薬

食べ物は、生きていくのに必要な薬である。

食べ過ぎれば毒になるし、少量ならカラダを回復する薬になる。

人は、食べなければ死んでしまうので、食べるとカラダとココロが元気になり、



食べ物は自然と活動源になる。

猫も風邪を引いたとき、庭の草を食べている光景を見るとときがある。

猫も自然と活動源の食べ物と、病気を回復する葉っぱを食べる知恵を持っている。

どうも人は、薬と食べ物は違うものを思い込んでいるようだ。

薬の成分も、元は食べ物から来ている。

漢方の考え方は、薬と食べ物が一緒になっている。

医食同源という言葉があるくらいだ。

年を取れば、病気がどんどん出てくる。

若いうちは、パワーだけで病気を克服できるが、年を取るとそうもいかない。まさに、普段から毒となる食べ物を食べているということ。

新しい食べ物（開発品）が、毎日どんどん作られていく。カラダへの影響なんて全く考えていない。すべて、利益重視。

いままで、寿命を延ばす食べ物が医学で解明され、日常生活で食べている。それとは逆に、体を蝕む食べ物は、また医学で解明されていない。そういうのを喜んで、おいしいと食べている人間がいる。将来は、決して明るくない。

牛乳には、気をつける（陰性の方）

体が陰性になっている人、この人が極陰性の牛乳をたくさん飲むと、お腹を下

し、下痢になります。

体が陽性の人ならば、たくさん飲んでも問題ありませんが、陰性の人には少量にとどめておきましょう。

とくに身体が冷えている時に牛乳を飲むと、胃が冷えて調子悪いし、腸も冷えてお腹が痛くなるし、下痢まで起こしてしまう。

よく風邪を引く子供は、陰性になっていますから、牛乳を飲ませるとお腹が痛くなります。

ヨーグルトなら、発酵させてますので、より陽性に近いはずですから、大丈夫だと思います。

便秘の人には牛乳は最適かと思うのですが、お腹が痛くなるリスクを考えな

ければなりません。

自分で、陽性が陰性かを考えた上で、牛乳を飲まれると良好な結果が出るでしょう。

牛乳は、生きている飲料水です。

生きている牛乳には、たくさんの菌が入っています。

牛乳の製造工程で、身体に害を及ぼす菌は殺菌されますが、体に良いとされる菌が、いっぱい詰まっています。

ですから牛乳は、身体に良いとされる飲み物なのです。

でも、所詮は牛の乳なので、すべてが人間に良い飲み物ではないと思います。

牛乳は、雑菌だらけと仮定すると、いちばん体を冷やす食べ物になります。

人間の母乳も、赤ちゃんの体を冷やす食べ物です。

かつ、外界の雑菌の抵抗力を増やすための飲み物です。

赤ちゃんが風邪を引くと、お乳を吐き出すと思います。

こういう時は、陽性のスープあたりがいいのでしょうか？

子育てをしたことがないので、憶測で言うしかありません。

実は、今朝、牛乳を久しぶりに飲んだら、お腹の調子が悪くなりました。

ふだんからコーヒーばかり飲んでいるので、身体は陰性になっています。

ですから、おつまみに沢庵のお新香とか、メザシ、塩大福をよく食べています。

これらで体の体調を維持しており、牛乳は飲んでおりませんでした。

自分で食べ物の大切さを書いていながら、自己管理が甘かったと思います。

いつものことですが、よく下痢にはなります。

でも、そのおかげで便秘は解消しています。

外出の際は、牛乳に気をつけましょう！

## 胃カメラ検査

胃カメラが、胃の中に入った後は、簡単な歌を歌えば、喉を閉めて苦しむこともない。

でも、息継ぎがあるむづかしい歌だと、歌い続けることが大変。で、今回はひらがなの復唱をした。

あいうえお、かきくけこ、これを繰り返した。

結果は、これもいい手だと思う。

一度胃カメラが喉を通れば、これで大丈夫！

あとは、最初の難関の喉をとおる時、胃カメラを飲み込む動作をする。その時、医師が胃カメラを押し込むのだが、ここが大変なところ。ここさえ乗り越えられれば、先ほどの声なき声で、あとは楽です。

機会があれば、あなたも試してみましよう。

## ヨガ教室

今日は、会社でヨガの先生がきて、一時間の講習。

終わったあと、なぜか体がスッキリした感じがある。

体が硬い感じはなく、いろんな動きをしてもついていけそうな気がする。

とくに、呼吸を吐くことによって、さらに体が曲がってしまうのには驚いた。

今回は、股関節が痛かったので、胡坐をかくことも満足にできなかった。本当に、運動不足を痛うに感じる。

二十代の土日は、一日じゅうテニスをしていたのが嘘のようだ。

あの頃は、体重が57キロしかなく、全身に無駄な脂肪がなかった。

そのあと、運動をやめて体重が70キロまで増えたが、今はベスト体重の63キロ。

これ以上にもならないし、以下にもならない。

いかに、若い頃無駄な食事をいっぱいしてきたかがわかる。

太った時、ダイエットしても痩せなかったし、結局、痩せたのは結婚してから。

野菜と海藻をよく食べるようになり、半年で7キロ痩せていた。

ご飯も腹七分目。

これと気苦労で、今の体重に戻ってしまった。



ふつう、結婚したら太ると言われる。

自分は、全くの逆だったので、まわりも驚いたみたいだ。

ヨガもいいなと今回思った。

ヨガの先生が言っていることは理解できるが、股関節が痛くて呼吸法もついでいけない。

それでも言われる通りに意識すると、体の反応もわかるのだが、痛みの方が先にきてしまう。

初心者にしては、けっこう的を得ていると思う。

ヨガの会得もやはり呼吸法に尽きる。

これさえしっかりできていれば、先生の言っていることは理解できるはずである。

とどのつまり、日頃から呼吸法を応用できていると、太ることもなく、病気に

なることもない。

体に違和感があれば、それ以上身体に悪いことはしないはず。

体の変調を自分で理解すること、それは、呼吸法にあり。

いろいろ試してみると良いですよ。

呼吸法で思い出したが、週一の太極拳も続けなければなあと、あらためて思い出しました。

## 足の衰え

最近、歩く速さが若い人に追いつかなくなってきた。

運動不足もあるのだが、それだけではないようだ。

まず、腿が脳の反応についてきてない。

足取りが遅いのも、ここからきている。

これは、運動不足によるものだろうと思う。

次に重要なのが、足のキック力だ。

相当前から、足の運びがベタ足になってきている。

歩く際に、足の親指から中指にかけて、地面を突き放すように蹴る動作がなくなってきたように思う。

結局、今は足の裏全体で歩く動きになってきている。

あまり親指とかにパワーをかけると足がつりそうで、また足も疲れてしまう。

最近、靴を変えて固めにしたのだが、これで歩くと足取りが重くて歩きにくい。

やはり、靴は柔らかめの方が良いのだろう。

足のキック力を以前に戻すには、どうすればいいか？

足の回転を早くしても疲れるだけ。

やはり、電車で爪先立ちを実践するしかないだろうと思う。

歩く時に足の裏の重心移動がスムーズにできれば、スタスタと軽快に歩くことができる。

それには、足の裏の土踏まずから親指の付け根にかけて、パワーを若い頃に戻す必要がある。

その方法は、ジャンプすることが良さそう。

ジャンプの動作を若い頃に戻せば、自然に足のキック力は増すはず。

20代は、テニスのスマッシュで、対空時間が長いスマッシュをよく打つたものだ。

ジャンプ時間が長いので、後方に落ちてくるボールでもジャンプしてスマッシュできる。

飛んでしまえば、どんなボールも捉えることができた。

まわりに褒められたことも多い。

まあ、これは学生時代にバスケットボールで培った練習のおかげである。

筋肉の衰えは年なのでしょうがないが、足のキック力は太もも全体の筋肉ではないようだし、鍛えることができそうだ。

## 韓国のガン事情

韓国は欧米諸国とガンの発生事情が変わっている。

男性に多いのが、胃ガン。

女性は甲状腺ガンだそうだ。

どちらも陰性のがん発生率が高くなっている。

欧米諸国は、大腸ガン率いる陽性のがんが主流。

単純にキムチを食べているからそうなのだとはいえ、言い切れないところもある。

キムチは発酵食品であるから、陽性の食品であるが、食材は植物なので陰性である。

となれば、バランスよく陰陽とれているので、中庸の食品と言えるのではないだろうか。

では、陰性化する食事は何なのだろう。

野菜を生で食べる習慣があるか、よく飲む飲料関連に謎がありそうだ。

肉類も食べる習慣はそれ程多くなく、ソウル以外では穀物と葉っぱ類とスープが多いだろうと思う。

一概に韓国の副菜は、辛いものが多く野菜中心だ。

また量も多いので、胃に負担をかけやすい

唐辛子類は陽性食品であるが、胃に負担をかけるので胃潰瘍になりやすい。

韓国が日本より北にある寒い国なので、こういう辛い系の食文化ができたと言えるだろう。

塩分の代用で、唐辛子を使用してきた韓国ならではのガンが、胃ガンなのかもしれないと思う。

激辛もほどほどにしないといけないようである。

また、過去に子宮頸がんが女性に多かったそうだが、今は甲状腺ガンということだ。

経済大国となった韓国は先進国であるから、欧米諸国の技術を使った食品が多

く出回っているとみる。

そういう食の変化によって、単純に陰性の子宮頸ガンから、甲状腺ガンへ移行したのだろう。

韓国で生活したことがないので、食料事情はわからない。

住む地域と食生活について理解しないと、この答えは出そうにない。でも、この答えがわかれば、ガン発生の解明になるだろうと信じる。

**体を冷やす**

コーヒーは、カフェインが入っているから眠気防止になる。

これには、疑問がある。



コーヒーは、体を冷やすから眠気防止になる。

これが、正解。

よくよく調べてみると、コーヒーにはカフェインが入っている。このカフェインが、眠気防止作用をしていることになっている。しかし、カフェインに眠気防止因子が入っているとは思えない。

コーヒー全体が、体温を下げる作用になっているので、コーヒーは眠気防止作用があるということ。

利尿効果も、コーヒーを飲むとカラダが冷えるから。

お茶も同じ、利尿効果、体温を下げる作用がある。

ただし、葉っぱのみ。

根っこは、体を温める効果。

植物の種子は、体温を下げる作用がある。

ただし、生で食べると体温下げすぎで、下痢をする。

だから、焙煎して、少し体を温める効果も狙っているのだろう。

## ダイエットの極意

食べたいと思い出したものを食べに行く。

身体の調子を整えるものが、今食べたいもの。

明日では遅すぎる。

今日の今が大事。

味で選んではいけない。

カレーが食べたい。

思いつくカレーパン・カレー風味ではいけない。

カレーパンは、パンのこと。

カレーは、ご飯。

だから、ご飯ものを選ぶ。

少し冷静になればわかるはず。

普通の人には、ここを勘違いしている。

覚えているダイエット食品。

それは、いつの話？

今ではない！

だから、ダイエット食品を毎日食べていると、体を壊す。体調を整えるには、逆効果の食事法。

だから、痩せない。

無理して痩せても体を壊す。

果ては、拒食症。

これでは、寿命がちぢむ。

食べたいものを食べている人は、決して太らない。

好物を食べているわけではない。

今、食べたいものを食べているだけ。

そのコメントが、「いくら食べても、太らないんだよなあー」

よく聞く話・・・

これを聞いて、いくら食べてもいいんだと勘違いする人。

食べ過ぎは、やはり太る。

食べ過ぎた。

でも、翌日は少食のはず。

太らない人は、これを実践している。

だから、好きなだけ食べても太らない。

かつ、標準体重にいつのまにか戻っている。

ダイエット、やればやるほど逆効果。

それは、違う体質の人のダイエット法。

あなたの体質は、違うやり方がある。

まずは、体質を知るのが最優先。

体質を知る方法は、本に載っていない。

過去の経験、過去の食事、過去の行動を思い出すべし！

これは、必須！

それでも食べ物の誘惑に負けてしまうあなた。

お腹が空いたら、豆を3粒食べよう。

ピーナッツがオススメ。

あの塩分が疲れをとってくれる。

150円で5袋つながったおやつシリーズも売っている。

バインドクリップで開封口を閉じていれば、いつでもO.K.！

## 胃がんの考察

塩分取りすぎの地域に、胃がんの発生が多いと聞く。

日本でいえば、東北三県に絞られるが岩手県は少ないとも聞く。

東北では、味噌、しょうゆの消費量が多いのだが、あながちそうとは言えないのである。

醤油の消費量に至っては、沖縄県と広島県を除いて全国一律と出ていた。

まあ、東北はその中でも多いのだが、そんなに落差は無い。

世界をみると、胃がんは韓国がトップであり、しょうゆや味噌は使っていない。

韓国は、塩分というよりも、辛み成分が強い国。

となると、胃がんは塩分の取り過ぎにて、起きてはいないことになる。

胃への刺激物が、胃がんを併発させていると読んでいいだろう。

唐辛子、しょうゆ。

これらは内蔵を痛めつける調味料である。

しょうゆも、多く取りすぎると胃が痛み出す。

唐辛子も、刺激物を分泌している。

塩分の取り過ぎは、胃がんになる？

これは、根底から覆される。

胃がんは、刺激物で発生に至ると考え直した方が良さそうだ。

東北地方は、味噌、しょうゆに加えて、味の濃い刺激物を食べているのではないだろうか。

その中でも、岩手県は味の薄い食べ物を多く食べているのではないかと思う。

また、関西で使う薄口醤油は、通常の濃口醤油よりも塩分が高い。



これを適用すれば、関西の方が胃がん発生率は高くなる。

実際には、濃口醤油を使っている地域の方が、胃がん発生率は高い。

塩分が、胃がんに関与するのは、これまた嘘になる。

空きっ腹に、ビール！

これは、効く。

もしかしたら、胃には最悪かもしれない？

ピロリ菌感染による胃がん発生率はそんなに高くなく、関連性はあるのだろうが、ピロリ菌によって必ず胃がんが発生するわけではない。

濃い味と刺激物による発生の可能性は高くなった。

全体的に大味であるアメリカは、胃がん発生率が低いのに驚いた。

アメリカ人の食生活は、刺激物が少ないだろうと思う。

沖縄県は、しょうゆの消費量が最低だ。

長寿県の秘密は、ここにもあるかもしれない。

全体的に、味はあっさり系で甘味系の味が多い。

東北はあっさり系ではないと思う。

確かに、塩分多めだが、塩分の取り過ぎは高血圧になる。

血液に塩分が多くはいれば、血液は濃くなるし、濃くなれば流動性を失う。

血管の中で詰まってもおかしくないわけだ。

胃がんとは関係ないが、塩分の取り過ぎは別の病気を併発してしまうと、言うておこう。

洋式トイレで

洋式トイレで、すぐ出せる人と出せない人がいる。

出せない人は、どういう体勢をしているか見たことが無いので何ともいえない。

でも、自分で調整できることは知っている。

トイレで新聞や雑誌を読む人は多いと思う。

文字を読まなくて、文字を見ているだけだと、いつの間にか自然にお通じができる。

何故だろうかと考えたことはないだろうか？

写真を見るより、文字を見ての方が出しやすい。

トイレに行かなくても、何か読んでいると突然思い出したようにもおおしくる。

また、本屋に行くとトイレに駆け込むかたも多いだろう。

文字、特にインクはもよおしたく何かを持ってきているようだ。

トイレに話は戻るが、本を読んでいると腸の蠕動運動により、便は出やすい。また、一生懸命読んでいると、出るものも出ない。

なぜか？

手の平（両手）を上にしてしていると、出やすいことがわかった。

ちなみに、手の平（両手）を下にしてみよう。

出るものも止まってしまおうだろう。

だから、雑誌を持ち込まなくても、手の平の方向で調整できるのである。

お試しあれ。

## 南極の風邪

南極では風邪をひかない。

それはウイルスがないからだそうですが、実は違います。

南極は、湿度が極端に低いです。

湿度は、25%以下だそうです、本当は乾燥しています。

人間は、乾燥した場所では風邪はひきません。

また、寒さだけでも、風邪はひきません。

普通は、夏でも風邪をひいてしまいます。

夏の風邪は、ほとんどが寝冷えです。

気温は高いので、風邪はひかないはずです。

風邪をひく要因は、腹部を外気にさらしているから、ひくのが通説です。

それは、体表面は暑いのに、体の内部がエアコンなどで冷えてしまうと考えられます。体表面と内臓温度の差ができると、風邪をひく仕組みだと思えます。

だから、外気温の低すぎる南極では、体表面温度と内臓温度が変わらないため、風邪をひかないという理論になります。

また、乾燥しすぎているため、風邪はひきません。

ウイルスがないという俗説は、全くのデタラメです。

皆さんも、ウイルス信仰は止めましょう！

## ダイエット指向（座り方）

いすに腰を深くかける人は、ダイエットしている証拠。

いすに腰を浅くかける人は、お腹が出やすい。

いすに深く腰をかけると、何か本を読むときなど、前屈みになりやすい。

そうすると、自然に腹筋と背筋を使っていることになる。

だが、いすに浅く腰掛ける人は、前屈みにならないため、筋肉を使っていない。

ましてや、体をのけぞるような人は、ダイエットなんて無理。

そして、どんどん太ってしまう。

だから、ダイエット指向のかたは座り方に気をつけよう！

## 南極の風邪

南極では風邪をひかない。

それはウイルスがないからだそうですが、実は違います。

南極は、湿度が極端に低いです。

湿度は、25%以下だそうで、本当は乾燥しています。

人間は、乾燥した場所では風邪はひきません。

また、寒さだけでも、風邪はひきません。

普通は、夏でも風邪をひいてしまいます。

夏の風邪は、ほとんどが寝冷えです。

気温は高いので、風邪はひかないはずですが。

風邪をひく要因は、腹部を外気にさらしているから、ひくのが通説です。



それは、体表面は暑いのに、体の内部がエアコンなどで冷えてしまうと考えられます。体表面と内臓温度の差ができると、風邪をひく仕組みだと思えます。

だから、外気温の低すぎる南極では、体表面温度と内臓温度が変わらないため、風邪をひかないという理論になります。

また、乾燥しすぎているため、風邪はひきません。

ウィルスがないという俗説は、全くのデタラメです。

皆さんも、ウィルス信仰は止めましょう！

左手にのの字を書く

右手の人差し指を左手の手のひらに1センチほど近づけ、気を入れたり出した  
りする。

気を入れる

人差し指で右回りに3回転させる。

そのあと、人差し指を手のひら方向に押し込む。

そうすると、体がパワーアップする。

悪い気をぬく

人差し指で右回りに3回転させる。

そのあと、手のひらの反対方向に人差し指をぬく。

そうすると、心が落ち着く。

パワーダウン

気を抜く

人差し指で左回りに回転させる。

そのあと、人差し指をぬく。

結構スッキリする。

足は裸足が疲れない

ブーツや靴やサンダルを履いていると疲れやすい。

靴下か裸足で床に接している方が、疲れを感じにくい。

それは、足の裏の気が、地面に流れるため。

マンションの上階でも大丈夫。

足の裏が、木材か金属だと効果が大きい。

いわゆる、青竹踏みと同じ感覚。

病気は遺伝するか？

結論は遺伝しない！

お父さん、お姉さんが脳梗塞になったとする。

あなたに、脳梗塞の心配はあるかというところ、その確率は五分五分。

なぜか？

それは、お母さんが作っていた食事にある。

お父さんは、毎日その食事を食べていた。

お姉さんも食べていた。

お姉さんは結婚し、毎日母親と同じ料理を出していたと考えられる。

その食事が、脳梗塞になりやすい食事だったわけだ。

あなたがお母さんの食事をよく食卓に出すようなら、あなたも脳梗塞になりやすい。

しかし、自分の好みの食事をよく食卓に出すようなら、あなたは脳梗塞にならないだろう。

あなたが男だった場合は、嫁の家系をみればよい。

食事が嫁の実家と同じか、自分好みで作っているかで判断すれば良いだろう。

ガンやその他の病気も同じことが言える。

世間の医者によく遺伝の可能性が高いと言っているが、それはまだ解明されていないから。

だから、あくまでも憶測にすぎないのである。

## 霊性の目を開く

霊性の目を開けば、カラダのちょっとした不調もわかる。

現代人は、この霊性の目を開いていないために、体のシグナルに気づかず、病気を悪化させていることがわかっていない。

もっと靈性の目を開き、病気の前兆がわかるようにしよう。

## 寝られない

本人が興奮しているため、本人と誰か（靈界または知人）が言い合いをしている。

本人が誰かを説得するか、両者分かち合うように話し合わないと、眠りにはつけないということです。

## ストレスとおなら

ストレスが抜けるとおならが出やすい。

逆にストレスとなっていると、おならは出ないものである。

体への緊張感が、腸の蠕動運動を阻害している。

この緊張感が取れると、内臓へのストレスが緩和されるため、腸の蠕動運動により肛門側へ空気が押し出される仕組みとなっている。

だから、ストレスが緩和されるとおならが出やすくなるのである。

ちなみに、おならを我慢すると、腸の空気が全体に充満するため、お腹が痛くなったりするのである。



## 目がよくなるブルーベリーの食べ方

生のブルーベリーを2、3粒を口の中にほおり込む。

ブルーベリーを歯でかむ。

そのブルーベリーは、飲み込まずに舌の上に置いておく。

そのまま舌を上あごに付けたまま、口を閉じておく。

そうすると、目の疲れが取れるはず。

そのままを維持し、飲み込まないにしよう。

一般にブルーベリーは目にいいと言われているにもかかわらず、効果が実感できなにかたが多いと思う。

それは、ブルーベリーの実やジャムを飲み込んでしまっているからだ。

通常、眠いときや目が疲れているとき、冷たい物を口にするとと思う。

それは、冷たい物が舌に感じて、また吸収されて一瞬は目が覚めると思う。

そうです、舌や口内で全てのものを感じているのです。

また、吸収しているのです。

ドライフルーツのブルーベリーでも試してみました。

ブルーベリーをかんで、舌ではさみ込んでいるときは、目が癒やされるのです。飲んでしまうと元に戻ります。

だから、舌と上あごをくっつけてエキスを口から吸収している間は、ブルーベリーの効果が確認できるんです。

舌だけとは限りません。

口の中全体にエキスが流れれば、口から神経を伝わって脳や目に影響を及ぼしているようです。

ブルーベリーキャンディでも試してみましたが、キャンディの中の果樹のエキスが少なすぎるために効果は期待できませんでした。

ただ、キャンディが口の中にある状態では、若干ですが効果があるようです。

カリフォルニアプルーンのドライフルーツでも試しました。

口に含んでいる間は、効果有ります。

レーズンも効果はあるでしょう。

また、目と頭痛の関係は密接なようなので、頭痛にも効果はあるようです。

不眠症・快眠の世界

良心の声は心の世界との会話がある。

邪心の声は、誰かの助言や意見を思い出す。

左向きに寝れば、邪心の世界で誰かの助言や意見を思い思い出す。

右向きに寝れば、良心の世界で自分の心の中の意見を思い出す。

上向きに寝れば、両方の世界で均衡が取れている。

左向きに寝る時、邪心の世界に浸るし、音が聞こえると寝られない。

右向きに寝れば、良心の世界に浸り、これまた寝られない。

上向きなら、良心と邪心の世界になり、集中せずバランスが良いので、静かに寝られる。

上向き状態では、枕の上に頭を全部乗せない。

枕の一部だけに後頭部を乗せると、首が曲がって喉が開かない。

喉が開くといびきや心の世界に浸ってしまつたため、寝にくくなる。首が曲がるとあごが締まります。

そのあと、舌の先を前歯の裏に軽くくっつけましょう。

この状態で不安ごとは出てきますか？

出てこなくなると思いますので、そのまま寝て下さい。

## 不眠症の原因

不眠症の方は、心のつぶやきをすべて語尾をあげている。

例えば、「寝たい」の言葉を語尾をあげてみよう。

寝たい→というと、興奮してしまう。

思いつくことすべての言葉を語尾をあげてしまえば、興奮してなかなか寝付か

れない。

しかし、寝る←というように、語尾を下げれば逆に落ち着いてしまう。

そうならば、自然と眠りに入ってしまうだろう。

そう、どんどん語尾を下げる言葉を思いつけば、自然と不眠症は治ってしまうものである。

そうなのです。

不眠症は単なるくせのせいだったんですよ。

なんでん屋

healing\_nan@yahoo.co.jp