

**視点が変われば身体も変わる！
あなたの身体が健康になるキモ！！**

あなたの健康常識間違っていないですか？

本当の健康を実現するために必要なこととは？

「身体に良い本当の話！」

<http://hotkun.ojaru.jp/>

この度は、無料レポートをダウンロードいただき、ありがとうございます。

はじめまして、当レポートの作成者、福田と申します。

このレポートは、少しでも健康について真剣に向き合いたいと考えておられる、あなたのために書き下ろしました。

最初にお断りしておきますが、よくある、何を食べれば健康になるとか、ダイエットできるといった、俗物的なレポートは期待しないでください。

そのようなレポートは他にたくさんありますので、そちらをご覧いただきたいと思います。

ある意味、このレポートでは、従来のあなたの健康常識を覆す重大なことをお話しするかも知れません。

しかし、これまであなたが試してこられたことで、あなたの身体に何の変化も起こっていないとしたら、従来の健康法に不自然なところがあるのかも知れません。

このレポートから、本当の健康への第一歩を踏み出していただきたいというのが、私の願いです。

レポートでは伝えきれない部分もあるかと思いますが、最後まで目を通していただければ幸いです。

では、しばらく私の話にお付き合いください。

早速ですが、あなたは健康というものをどのように考えておられますか？

そもそも、健康って何でしょう？

世の中にあふれかえる健康情報！！

しかし、そのほとんどは????？

結果を何とかしようとしているだけの対症療法(?)だったり、

商品売りたいがために、誇大広告していたりするものであったり...

あなたの身体が単なる模型ならば、調子が悪くなったらその部品だけ交換するとか、切ったり貼ったりすれば調子は良くなるかもしれませんが、実際は、そんな単純なものではありませんよね。

しかし、世の中を見渡してみると、こういった感覚で身体のことを考えている方って結構多かったです。

よく、デトックス(毒素の排泄)ということで、発汗することを推奨することがありますが、汗をかくということは同時にエネルギーを奪うことだということを理解している方は、果たしてどの位おられるのでしょうか？

元気な方なら盛んに汗をかいても良いのですが、元気でない方が同じことをすれば、かえってグツタリとしてしまいます。

きちんと体質を考えて行わないと、健康になるどころか身体が弱ってしまいます。

また、ダイエットということについてですが...

ダイエットと言えばカロリー消費するのに身体を動かす激しい運動などを想像される場合が(TVでも激しく運動している映像が流される)多いのですが、

果たしてカロリー消費するためには激しい運動は必要なのでしょうか？

そういえば、以前テレビで「ザ！世〇仰〇ニ〇ース」でやりましたね。

ご覧になりましたか？

番組の中でお遍路さんの途上、山道で〇くん膝を痛めて、数日間安静のため休んでいる様子が放映されていました。

ところがまったく動いていないのに、〇君の体重が減っている???

なぜ???

番組では、資格試験を受験するため、書店で問題集を購入し勉強している姿も放映されていましたが...

番組スタッフのコメントは、「あまりの問題の難しさに悩んだ結果体重が減った！」

といったものでしたが、

さて、あなたはどのように考えられますでしょうか？

一つ面白い話があります。

あなたは、プロの棋士をご存知でしょうか？

プロの棋士の方のお話しですが、一つの対局が終わるとナント体重が5kgも減っている方もおられるとのこと。

また、私の整体院に施術を受けに来られる看護師さんから聞いたことですが、

「現在、集中治療室に勤務しているけど、ドクターはいつも手術が終わると『なぜだか、体重が減ってしまうよなあ！』って言ってますよ...」という話。

もうお気づきですよ。

そうです。

脳のカロリー消費量はすごいということなのです。

激しい運動をしなくてはカロリー消費できないというのが世間一般の常識。

しかし、視点を変えて物事を見ると...

違いますよねえ！

何が言いたいかって言うと、

「物事を一つの面から考えないようにしましょうよ！」ってことなのです。

さて、前置きはこのくらいにして、あなたが健康になるためのヒントですが...

ところで、あなたの身体を支えているものは何ですか？

よ〜く、考えてください！

わかりましたか？

そうです！毎日、立ったり、歩いたりしている脚（あし）ですよ。

身体にとって重要な部分ではあるものの、普段は意識して、積極的に手入れをしようと思わない縁の下の力持ち的な部分でもあります。

あなたは、脚（あし）の手入れは、きちんとされていますか？

ところで、健康な方でも2時間もずっと座っているとむくみが起きてしまうのですが、むくみが起きている状態とは、身体にどのような影響を与えているのでしょうか。

だいたい、むくみが起きるのって、下半身が主なんですけど、では「むくみ」とは一体何でしょう？

「むくむつていうのだから、水分でしょ？」って……

たしかに水分には変わりないのですが、リンパ液や静脈血、乳酸といった疲労物質などが、その主たるものです。

人間の身体には、心臓のポンプ作用で押し出された血液が、動脈を通り毛細血管の方へ行き、老廃物を受け取り、それを腎臓で濾過(ろか)し、今度はその血液が静脈を通して心臓へと戻っていくという過程があるのですが、一日中デスクワークで座りっぱなしの仕事や、同じ姿勢で立ったまま、あまり動きがない仕事だと、脚が動かされることがほとんどないため、脚の筋力や弾力性が失われ、リンパ液や静脈血、乳酸などが下半身に停滞し、むくみが生じてしまいます。

で、下半身に液体成分が停滞しているってことは、逆に考えれば、上半身には液体成分が少なくなっているってことですよ。

※《血液中の液体成分である血漿(けっしょう)は、リンパ液とおなじものです。》

ってことは、上半身には血液はあるものの液体成分が少なくなり、ドロドロ血になっているってことではないでしょうか。

もっと簡単にわかりやすく言えば、

下半身は洪水状態で、上半身は火事の状態です。

ところが、多くの方が血を薄めようとして水分を摂るということをされます。

しかし、こんなことをすれば、腎臓の負担は増え、下半身の方へ水分は集中し、洪水状態はひどくなり、身体はもっと冷え、むくみが助長され、上半身の症状は一向に変わらずといった悪循環を繰り返すことになってしまいます。

そもそも、血液をサラサラにする液体成分は、すでに下半身に十分あるのですから、外からさらに水分を入れるというのはどう考えてもおかしなことです。

川にしたってそうでしょう。流れないで停滞していれば川の水も腐っちゃいます。

外部からあれこれ投入しても、川はキレイにならないのです。

キレイにするには、きちんとした澱みのない流れを作ることなのです。

じゃあ、あなたの身体の中の液体成分の流れは???

いま一度、あなたの身体をよ〜く観察してみてください。

脚は冷えていませんか？

むくみは起きていませんか？

上半身はどうでしょう？

肩コリはありませんか？

偏頭痛はどうでしょう？

実は、下半身にむくみや冷えがあれば、肩コリや偏頭痛が起きても不思議ではないのです。

どうして?????

少しだけ話を戻しましょうか。

下半身が冷えてむくんでいる状態は、上半身に血液中の液体部分が少なくなり粘着性の強い血液になっている状態です。

上半身の血液はドロドロになっているので、上手く動きません。

血液が上手く動かないと当然ヘモグロビンが動かないので、酸素も上手く運ばれません。

酸素が上手く運ばれないので、酸欠になってしまいます。

酸欠になれば、偏頭痛も起きて当然ですよ。

さらに、二酸化炭素の多い不完全呼吸の中で、エネルギーを生み出そうとするので、疲労物質である乳酸があちこちでたまってしまい、それがコリに変わってしまいます。

さらに、さらに言えば、血液中の液体成分の不足から、心臓のポンプ作用も必要以上のパワーがいることになり、血圧も高くなり、その状態が続けば高血圧症となります。

心臓は心臓で、もっと強いパワーが必要だということで、心筋を肥大させ（心肥大）、不整脈、狭心症、心筋梗塞などといった悪症状を引き起こすこととなります。

心臓の負担が大きくなれば、左側の首筋とかリンパが張ってしまいます。

これらの原因って？

先程からずう〜っと、ヒントを出し続けていますよね。

脚(あし)の手入れは、きちんとされていますか？

そうです、この「脚(あし)の手入れ」と言うことなのです。

昔から「脚が萎えたら内臓が弱る」と言われ、「脚の骨を折って寝たきりになると肺炎を起こす」ことは医学界では常識とされています。

逆に言えば、内臓を丈夫にするには、「脚の筋力を高め、弾力性を回復させればよい」ということになります。

そして、もう一つ重大なヒントですが...

「ふくらはぎは第2の心臓！」と言われているということです。

そうなのです、心臓から動脈を通して下りてきた血液を、今度は静脈を通して心臓へと送っているのが、他ならぬふくらはぎの役目なのです。

少しだけ、想像してみてください！

下半身に停滞しているものを、上半身へ戻してやれば、上半身で起きている症状はどうなるでしょう？

洪水が起きている下半身から、火事が起きている上半身へ向かって放水しているところを想像してみましよう！

火が消え、洪水がおさまりましたか？

あなたの身体という川の流れはどうなりましたか？

身体のどこかで流れがせき止められて、滞っているところはなくなりましたか？

そして、血流が改善されるということがわかりましたか？

いかがでしょう？

下半身の状態を改善することが、上半身の症状を改善することへと、つながっていることが理解していただけましたか？

最後になりますが、「脚(あし)の手入れをしましょう！」とは言いましたが、少しだけ補足説明をしておきますね。

よくTVなどで見かける光景なのですが、足の裏だけ刺激していれば、脚の筋力は高まり、弾力性は回復するものなのでしょうか？

そして、健康になれるのでしょうか？

確かに足の裏は全身の反射ゾーンと言われていますが、

「身体の病変が足の裏に出る」からといって「足を刺激していれば病変が消える」わけではありません。

異常が出て硬くなっている所をいくら刺激したって、よけいに痛くなってしまうだけで、かえって交感神経が緊張し、活性酸素をどんどん出し、身体が酸化し、身体のアちこちで潰瘍が起きたり、細胞や皮膚が硬くなるなど老化現象を促進させてしまうことになります。

これでは、まったく健康には良くないことをしていることになってしまいます。

脚(あし)を手入れする目的は、「足をイタズラに刺激する」ことではなく、「脚の弾力性を回復させて血液循環を改善し、内臓の機能を高めること」でなければいけないということなのです。

先に登場していただいた看護師さんですが、当初ひどい偏頭痛と肩コリで私の所に施術を受けに来られました。

仕事柄、薬はスグに手に入るのでありますが、いつもその場しのぎで、偏頭痛が解消されることはほとんどなかったそうです。

ところが、私のところで脚(あし)の手入れをされ、脚(あし)の手入れのために誰でもできる簡単な運動法を教えてあげたところ、最近ではほとんど偏頭痛が起きることもなくなり、薬に頼らなくてもよくなったそうです。

まあ、どのような薬であっても、薬には血管を収縮させる作用があるため、あまり薬に頼りすぎると血流不全となり全身冷え症となってしまうといった、副作用があるのですが、薬に頼る必要がなくなったのは、本当にありがたいことです。

私がこのレポートで伝えたかった「あなたの身体が健康になるキモ」のお話しはこれで終わります。

このレポートだけでも、健康になるための気付きを得られるように書いたつもりでいます。

今の世の中、あまりにも結果ばかりに目を奪われ、本質的な原因を考えずに良くなろうとしている方がほとんどではないでしょうか？

健康のことも、少し視点を変えて考えるだけで、本質が見えてくるものです。

このレポートが、少しでもあなたの健康実現へのパスポートとなることを願っています。

もし、具体的な実践方法などについて詳しく知りたいと思われましたら、手前味噌ではありますが、下記のサイトを訪問していただければ幸いです。

執筆者：福田 義大

プロだから教えられる「身体に良い本当の話！」
<http://hotkun.ojaru.jp/>