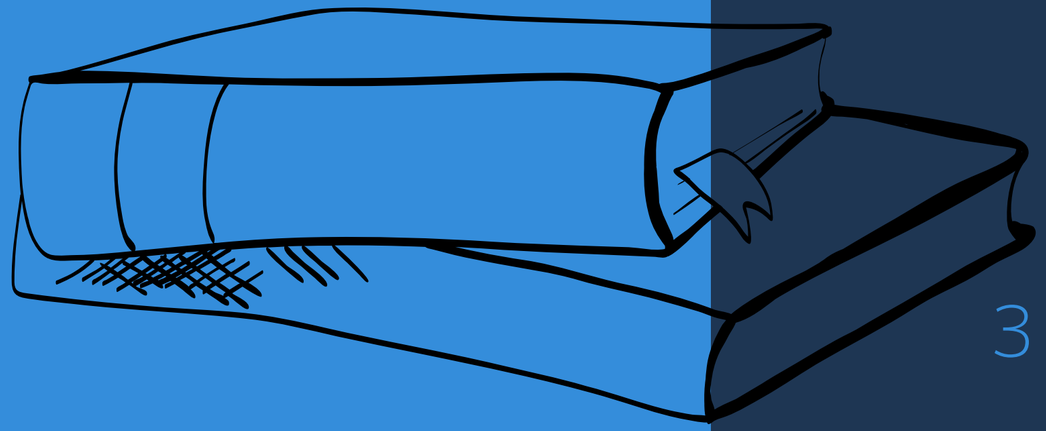
本物の健康法とは？



３０代で死にかけた女がオススメする健康法

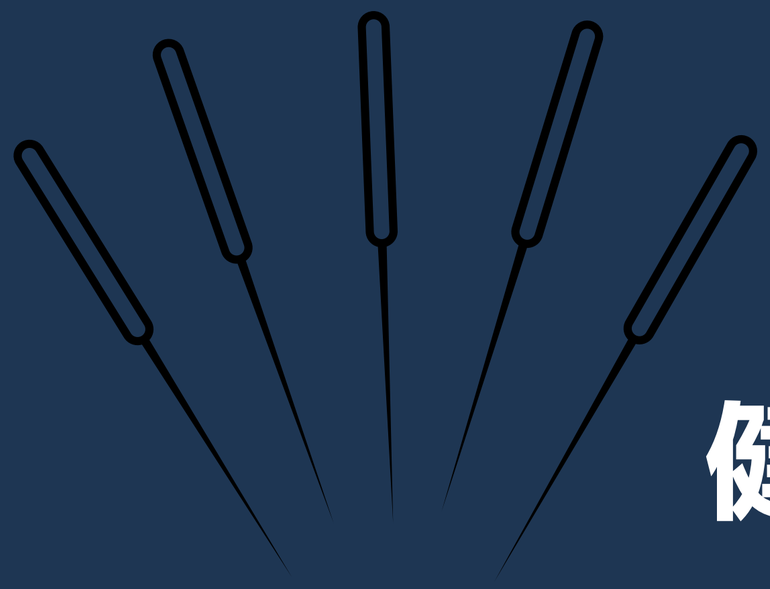
何か１つ
に妄信しない

理由は、東洋医学では、
全体のバランスを重視する為
１つの事を妄信すること
自体が間違いである

だから、この資料自体も
妄信しすぎるのは、
良くないと言える（笑）

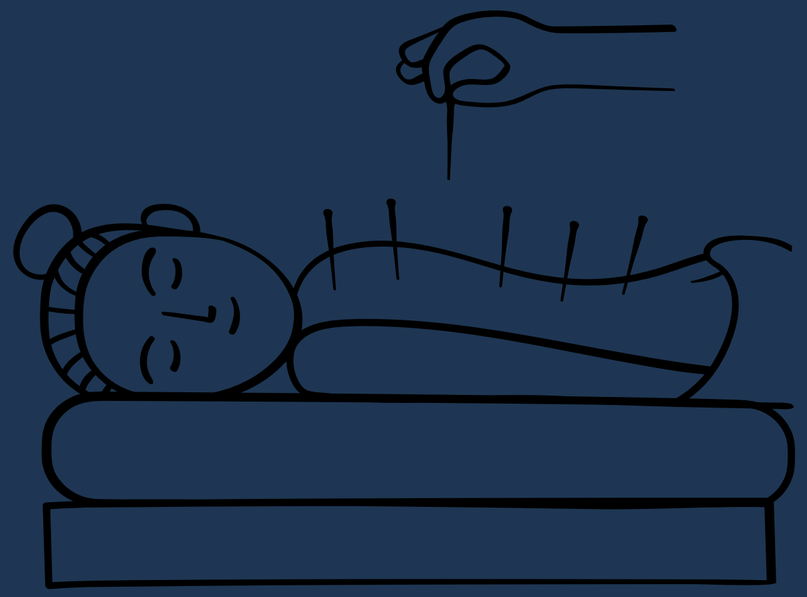
NO

それを踏まえた上で
以降を読み続けて欲しい
と
願います



長年、鍼灸師をしていると、
健康オタクに出会う機会が多い

ちょっと待てよ
本当に健康なら、
鍼灸院に来る必要なくない？
と、思いませんか？？



健康オタク全員とは言いませんが
〇〇健康法を、妄信している

健康オタクでも
鍼灸院に来ると、言う事は…

その健康法

まちがってるんじゃないか？

と、言う事に気付いていらっしゃらない

（なかなか言えませんが笑）

その健康法が、間違い、もしくは
自分にはあっていない。
と、認めない限り
鍼灸院に通い続けるかもしれない
じゃないですか？

そんなの、時間もお金ももったいない

健康オタクに中に
西洋医学を否定する人や、
自然療法や民間療法をおすすめする
人がいますが

それは、その人が、西洋医学の本当の素晴らしさを知らないからである

そして、その逆の場合もある
西洋医学だけを妄信している人は

東洋医学の素晴らしさを知らない事でもある

私個人的な印象だが

日本人のほとんどが、鍼灸治療（東洋医学）
を受けた事がない、と言う事実があるので

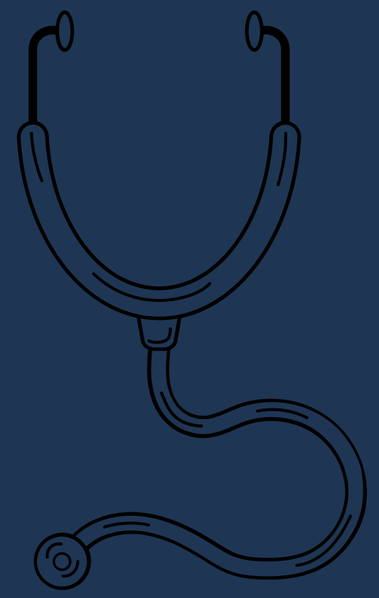
日本人のほとんどが、西洋医学、もしくは鍼灸以外の
治療法を妄信しているのだと考えます

日本では 成人のうち年間で鍼灸治療を受ける
割合はおよそ、約5.7% が妥当な数字

と、言う事実も踏まえて
いかに、鍼灸治療を受けたことが無い

と言うのは、ご承知いただきたいところ…

5.7%以外の人達は
鍼灸治療以外の、何かで治そうとしている



と言う事が言えますね

だから…時々…

謎の健康法　たった１つの治療を妄信している人がいる

それで、治ってるなら
なんにも問題ない

でも、何か不調があるなら
それが、仮に単なる肩こりだったとしても

それは、東洋医学目線では
不健康ですよ

そんな、謎の健康法より
コスパの良い

誰でも出来る
しかも
かなりの確率で成功する
健康法を見付けました

⚠先天的、器質的問題がある
場合は除く

それは、精神である

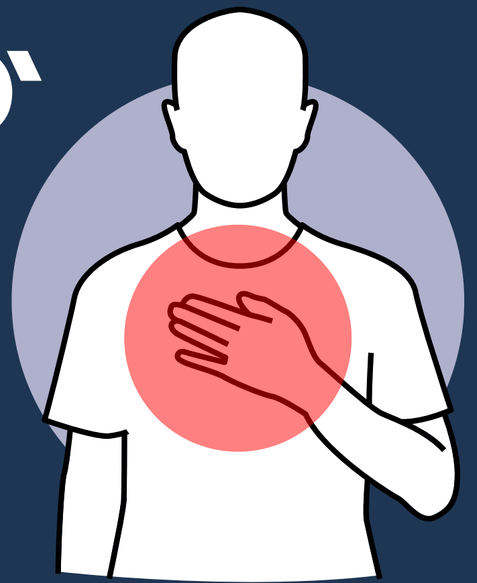
理由は…

病気や不調の原因の
60％～80％
が、ストレス（メンタル）
言われているにも関わらず

あまり、重視されない
メンタル

極論な、仮説を立てるとしたら

今不調や、病気がある人の
60～80％が
精神的問題を抱えている
と言えるのでは？ないでしょうか



不調　病があるかた

病名に関わらず

全員

自律神経失調症説

究極で、極論ですが（笑）

たまたま、精神疾患の病名の中に
自律神経失調症と言う疾患名が
あるだけです

大丈夫

どんな疾患でも
どんな病名でも
どんな不調でも

貴方は
自律神経失調症なだけ

貴方は

自律神経失調症じゃない

と、自信を持って言い切れますか？

じゃあ、なんで貴方は

そんなに頑張ってしまうのですか？

そんなに毎日、何もしないでいられるんですか？

そんなに人からの評価を気にするんですか？

そんなに悪口、言いたくなっちゃうんですか？

頑張る時は、自律神経の交感神経が働き

なまけている時は、自律神経の副交感神経が働き

人の評価を気にして、ドキドキしている時は、
交感神経が働き

悪口を言いたくなる時も、交感神経が働きます

血液検査してもレントゲンでも
異常が見つからないなら

その原因は、貴方が作り出した病気です
自律神経（こころ）が、そうさせている？
かもしれない

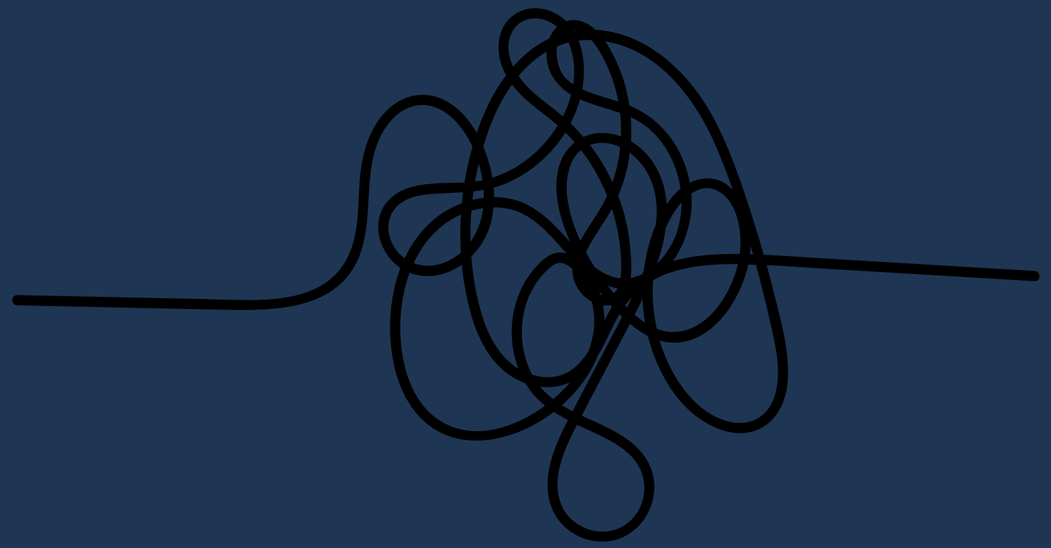
さあ、考えましょう!

貴方が作り出した、不調なのに
貴方のこころが作りがした不調なのに
お薬で治るのでしょうか?

貴方が作り出し続けているのに
鍼灸治療や漢方薬で治るのでしょうか?

ここらでいっちょ

自分のこころと、向き合ってみませんか？



いつまでも、長年不調や病気のままでいる人に
必ず
共通している事があります

なんだと思いますか？
ここまでお話したら、もうお分かりですよね

自分と真っ向から向き合っていない人達です
自分のこころを見ていない人達です

冒頭にもお伝えしましたが
何かの治療法を妄信しても健康になれない
根本的な理由

自分と向き合う事もせず
他に目を向けているからです

他の食べ物　他の治療法
他の健康法

時に、西洋医学も必要で

時に、東洋医学も必要で

時に、その健康法が効果を発揮することは
間違いない事実なのに

だけど、みんな自分のこころは
棚の上

治療法ばかり、探してる

完全に余談ですが、東洋医学を受け入れてくれる人が、日本には少ないから
不調が治っていな人がいる

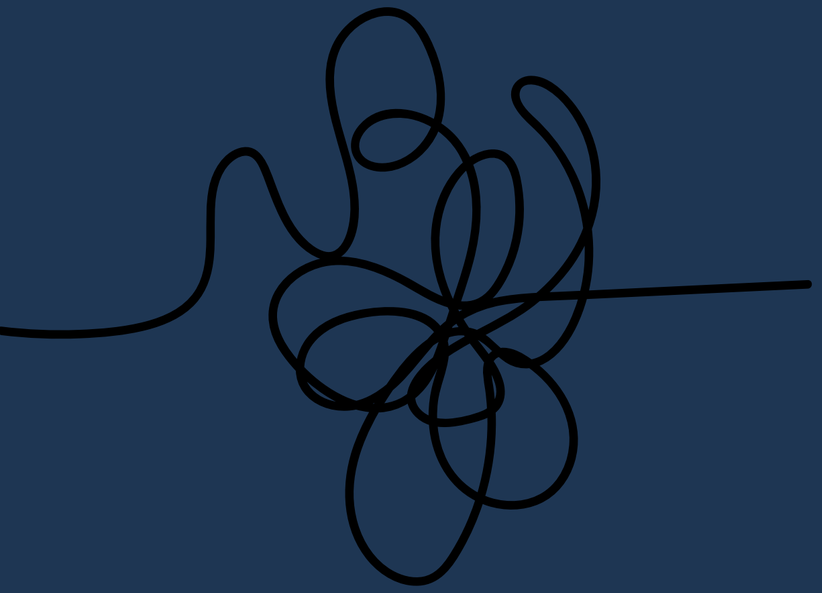
それは、西洋医学を妄信しているから
では、ないか？とも感じます

治療法は何だって良い
治れば何だって良いんです

だけど、忘れちゃいけない
自分のこころ

頑張っちゃうには、理由がある
なまけるにも、ちゃんと理由がある

ちゃんと、真っ向から自分と向き合った時
ちゃんとした、治療法が見つかるはずです



その１つの中に、鍼灸治療があるだけの話

鍼灸を妄信するのも、非常に危ない行為です

じゃあ本物の健康法とは？

自分と真っ向から向きう事から始まり
自分の生き方、思考の癖、
自律神経を整える事

が、本物の健康法だと、私は考えます

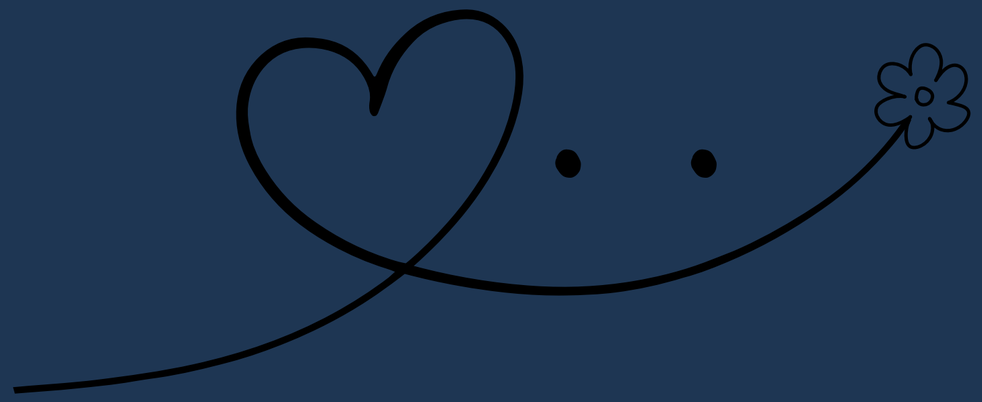
自律神経が、支配する臓器とは？

心臓
肺　血管　目
消化器（胃腸）
肝胆膵
泌尿器
生殖器

どうでしょ？

自律神経って、

これだけ沢山の
臓器のコントロールをしているんですよ



貴方の、自律神経は元気ですか？

貴方は、ちゃんと自分の事、
分かってあげてますか？

どんなに、大切な人がいても
大切な人が、病気でも
身代わりになってあげる事は、出来ません

病気や、不調は
自分で治すしか、ないんです

誰かが作ったんじゃないんです

自分で治すためには
自分で気付くしかないんです

自分の生き方の癖によって自律神経が乱れ
各臓器が、不調となるのです

何年も何かの病や不調があっても

治らない最大の原因は

自分と、向き合ってないから

向き合いましょう

自分と
それが、スタートラインです