体温上げる! 煮ショウガで更年期のぼせ消失! スッと熟睡! シミ退散!

はつらつ元気

2011 11

坐骨神経痛は「お尻」をほぐせば大軽快!!

激痛・しびれ根治の急所! ヘルニア すべり症・脊柱管症の手術も回避! 薬いらず!

寝返り、前屈も楽々! 走れる! 正座できる! ダンスもゴルフもOK

糖尿病が驚改善! 「糖質カット食」スイスイ成功術

口渇解消! 視力救われた! インスリン注射中止!

ヘモグロビンA1c 13・7が5・4!

うつ不眠・パニックは「お手玉」で大快復

薬を手放し職場・学校復帰! 不安、イライラ消えて笑顔!

金運が上がるウォーキングコース発見!

秋の行楽で運気も好転! 美人にもなる! 勝負に勝つ!

◆歯周病の痛み・出血解消! グラつき歯が不動! 「薩摩のなた豆」

◆ガンに克った! 生還できた私達! 南米の薬木「紫イペ」

保存ブック
白内障・老眼返上! 視力アップ果実 アサイベリー

別冊付録

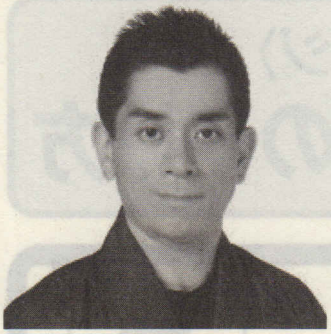
糖尿病脱出できる! アカシアポリフェノール

血糖値、ヘモグロビンA1cが薬に頼らず大下降! 口渇、だるさ、しびれ消失!

特集①

ストレスによる坐骨神経痛はお尻を温めて発散！自律神経が整いこりもほぐす「尾骨の塩灸」

新宿西口治療院院長長　宮本啓稔



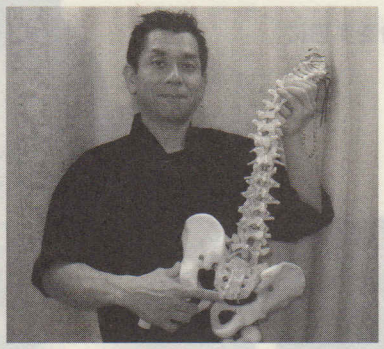
宮本啓稔先生

ストレスが蓄積すると尾骨付近が硬直

当院では、坐骨神経痛の改善に役立つ自宅療法の一つとして、「尾骨の塩灸」というものをすすめています。熱を加えた塩を尾骨に置き、その周辺を温めるというシンプルなものです。

なぜ尾骨に？と思われるでしょう。尾骨は自律神経の末端にある骨。骨盤をお椀にたとえると、お椀の底の中央にあるのが尾骨です。整体の考えでは昔から「尾骨は感情の発露」といわれています。

たとえば、犬をみたときに、感情を表すサインにしっぽを使っているのがわかりますよね。人間の場合は、このしっぽは退化してしまっていますが、尾骨はその名残。しっぽの代わりともいえる部分なのです。



尾骨を温めれば、痛みが緩和!!

そしてストレスなど、マイナスな感情は、この尾骨付近から発散しようとします。しかし、体が冷えていたりなど、全身の循環（血液や体液など）がうまくいっていない状態では、そのストレスはお椀の底にたまっていく一方。

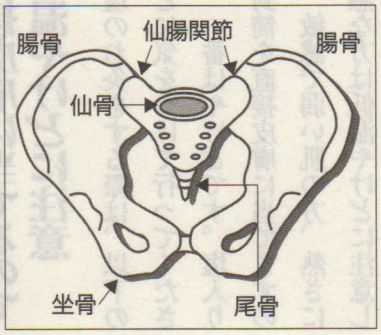
蓄積された末に、尾骨周りは固く硬直してきたり、ゆがんでしまったりするのです。実際、うつと診断された方の尾骨をみると、その多くがずれていたり、ひどく曲がっていたりします。

遠赤外線効果のある塩が効果的に温める

また、一般的に坐骨神経痛な

どの痛み、しびれは、腰骨などがゆがんだことが要因とされています。しかし、現代はそのゆがみを正すだけでは直らないケースが多いのです。

●骨盤の構造図



持続性があり内部からジワジワと温める天然塩が最適!!

その理由は、骨のゆがみよりも、過剰なストレスを受けたことでの、内臓の緊張が解けていないから。ライフスタイルの変化や食生活などの影響もあり、昔よりも内臓はとても弱くなっています。

内臓が正常に機能せず、冷え、さらに腸などに老廃物がたまると、緊張状態となりこりが発生。現代人はこのお腹のこりが引き金となって、腰までこっていく傾向が強くなってきました。

尾骨を温めることは、尾骨周りの硬直を取りストレスを発散させるとともに、こって緊張状態にあるお腹をゆるめることにも役立ちます。

塩で温めるのは、一番使いやすいためです。熱には質があり、波動により、質が違います。たとえば、電気で炊いたご飯よりも炭で炊いたものの方がおいしいのも、お米にとっては炭の熱が一番適している波動だから。

体を温める上では、持続性がありジワジワと内部まで温めてくれる遠赤外線効果のある塩の波動が効果的といえます。みそも一度熱すると、温かさが持続しますが、準備に手間がかかります。

その点、塩は扱いやすく、また塩灸で使う塩は何度でも繰り返し使用でき、経済的にもおすすめしやすい食品です。

特別よい塩を用意する必要はありませんが、精製塩ではなく、天日干しされたものなど天然の塩をお使いください。

また、塩灸を行う際は、やけどに注意しましょう。とくに、皮膚が敏感であったり熱に鈍感な体質の場合、低温やけどを起こすこともあります。塩を包むペーパーの量を増やすなど、熱さを調整してください。

二〜三週間ほど続ければ、坐骨神経痛によるしびれなどの変化が実感できると思います。また、自律神経を整える役割もありますので、うつの改善にも。

そのほか、冷えや内蔵機能不全なども解消してくれますので、生理痛や更年期障害の緩和にも効果を示してくれます。実践してみて、冷え、またはストレスからくる、こり・痛みを解消していきましょう。

＊新宿西口治療院のお問い合わせ先は264ページの取材協力一覧をご覧ください

特集①

熱が冷めてからも作用は持続！一日つければ腰が軽くなる!!尾骨の塩灸のくわしいやり方

新宿西口治療院院長長　宮本啓稔

直接皮膚に当てるので低温やけどに注意

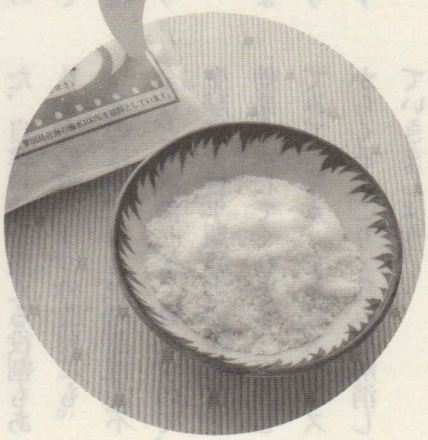
塩のお灸をする際は、以下のことに気をつけて行ってください。一番はやけどです。塩入りの封筒を直接皮膚に当てますので、敏感で弱い肌の方、熱さに鈍感な方は低温やけどに注意しましょう。

また、のぼせの強い方、安定期前の妊婦さん、生理中の方は控えてください。

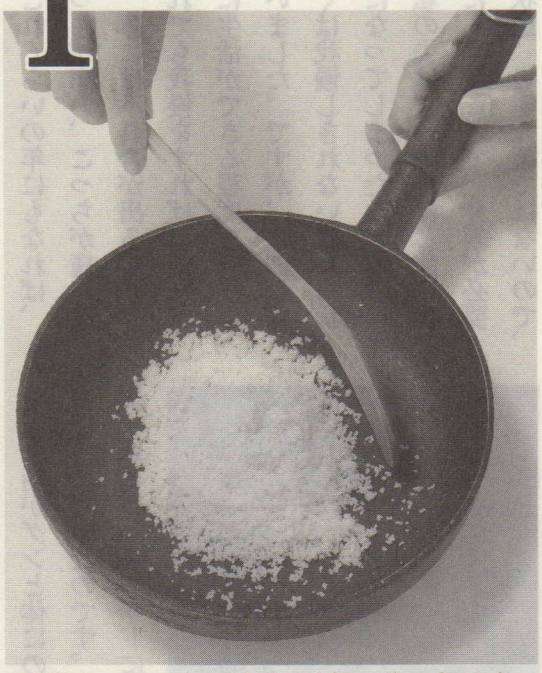
当てる時間としては、最低三時間。できれば、日中ずっと当てておけるとよいでしょう。効果が持続しますので、熱が冷めてしまっても当て続けていただければと思います。

行う時間帯ですが、朝から夜までがベスト。就寝中に当ててもよいのですが、寝返りでずれてしまうことも多いので、あまりおすすめできません。また、寝ている間は熱に鈍感になっています。低温やけどをおこさないためにも、就寝中の使用はさけてください。

一～三週間続ければ、腰の痛み・しびれが軽快！

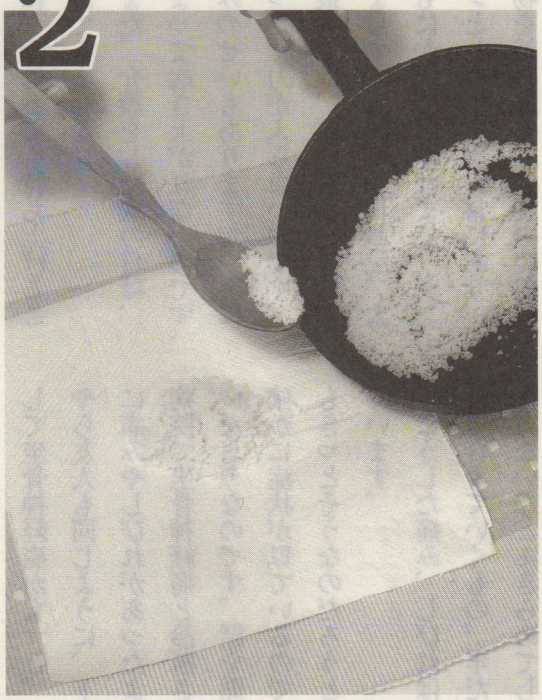


1



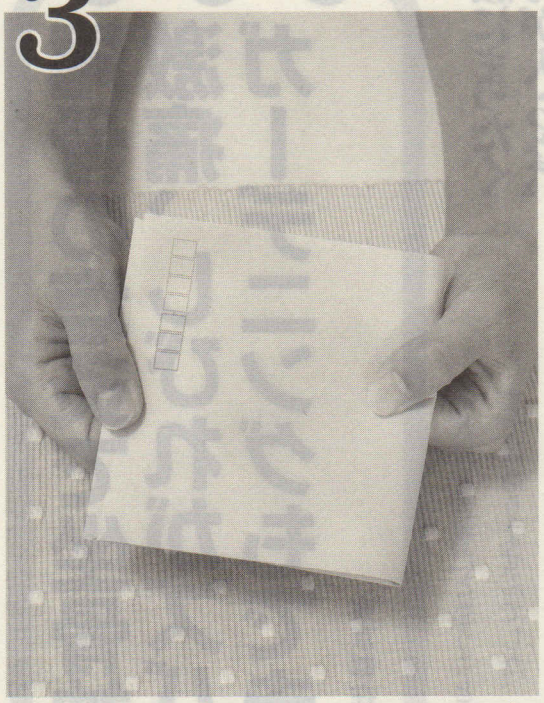
天然塩をフライパンやホウロウ鍋などでピンク色に色づくまで10〜15分炒めます。塩が固まってきたら、お玉などで砕いてください

2



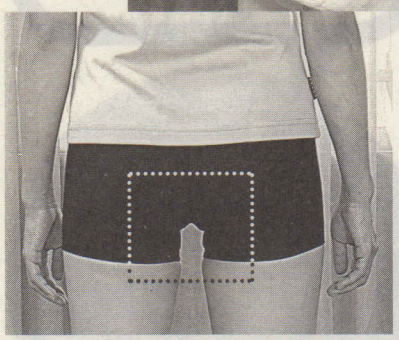
塩の熱で燃えたりしないように、キッチンペーパーを霧吹きなどで濡らし、①の塩を包みます

3



②を封筒に入れ、市販されている貼るカイロほどの大きさになるようにします

4



尾骨の先端に封筒の中央が当たるよう直接肌の上に置きます。ずれないように、サージカルテープなどで留め、最低3時間は当てましょう

※封筒が熱い場合は、キッチンペーパーの枚数を増やして調節してください

特集① 尾骨の塩灸で坐骨神経痛の激痛、しびれがズバリ軽快!! ガーデニングもできて感激!

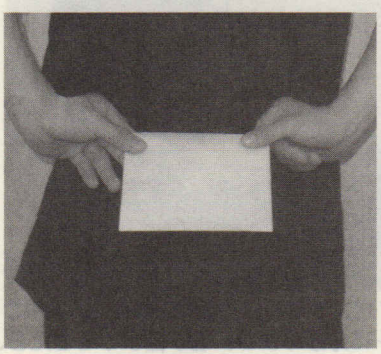
東京都在住　浅田昭子さん（五五歳）

腰にまったく力が入らない

これくらいの年にもなれば、あっちが痛い、こっちが痛いなど、体には不具合が出るもの。それでも我慢をすれば、それなりに生活ができる程度で収まっていました。ですが、ここしばらくは我慢しきれないほどの状況になってしまったのです。

私の夫は、一〇年ほど前に事故にあったことで、介護が必要な状態。自宅介護ではないので、それほど苦痛だと思うことは今まではありませんでした。

それが数年前から、一時帰宅での世話がグンと体にのしかかるようになったのです。たとえば、車イスからベッドに移す、その動作ひとつで腰に強烈な痛みが出ます。これまでは、多少「腰にくるな」と思う程度だったのに、今はとても持ち上げることができません。



尾骨の塩灸で激痛から解放!!

また、介護をした次の日は、決まって起き上がれないのです。痛みのせいもありますが、腰にまったく力が入らないのです。

最近では、腰の痛みだけにとどまらず、股関節からお尻、太ももにかけてしびれまで。ジンジンとした不快感が常にあり、荷物を持ったり、中腰の姿勢になると、いっそうしびれはひどくなります。

友人に話してみると、「もしかして坐骨神経痛かも」と。どうやら友人も同じように、下半身に痛みやしびれがあったようで、病院で坐骨神経痛と診断されていたようなのです。話を聞いて確かに症状が似ているので、私もきっとそうなのだろうと思っています。

こうした痛み、しびれは一生付き合っていくもの。年だから仕方ないなとあきらめてしまっ

坐骨神経痛による痛みが尾骨の塩灸で早期に軽減！寝つきの悪さや冷えも解消！

東京都在住　長野洋子さん（三〇代）

これほど早く改善するなんて驚き

私が腰やお尻に痛みを感じるようになったのは、半年ほど前のこと。家でちょっとした拍子によろめき、そのままテーブルに強くお尻と腰を強打。

その日は当然痛みが続いたものの、安静にしていれば明日にはよくなるだろうと思っていたのです。

しかし、その考えは甘かったよう。何日たっても、痛みが引くどころかときには激痛を感じるなど、ひどくなる一方でした。

病院へ行くと、診断は「坐骨神経痛」とのこと。通院するようにと話されましたが、仕事に家事と時間を作るひまがありません。同じ理由で、整体などに定期的に通うのも無理そう。そこで尾骨の塩灸を行うことにしたのです。

すると、二週間ほどで痛みが軽減。激痛が走ることは、まったくなくなっていました。完全に痛みが引いたわけではありませんが、これほど早く改善できるなんてびっくり。

さらに、便秘や冷え性まで改善。冷たかったお腹がポカポカになり、体の中から温まるよう。寝つきもよくなりました。

ていました。

腰の悩みが解消し楽しみも増えた！

それが、尾骨の塩灸をしてからというもの、しびれは着実に軽減。痛みも激痛が走ることはなくなり、不安な生活を送らずに済むようになっています。

塩灸を始めて、一〇日ほどたった頃、夫が一時帰宅したのですが、このときにその効果をより実感できました。

夫の体を持ち上げるなんてできなかった腰も、悲鳴をあげることなくスッと移動させることができます。また、次の日も腰痛で起き上がれないなんてこともありません。

その後も続けるうちにしびれは薄れていき、今では何かに集中していれば忘れしまうほど。我慢がきかないほどの痛み、しびれが、生活上ほとんど影響がないまでに改善できたのは、感激の一言です。

おかげで念願だったガーデニングもできるように。重いものを持ったり、しゃがんだりができるので、何時間でも土いじりができます。悩みが増える一方だと思っていた中に、その改善ができ、さらに楽しみが増えるなんて、これほど喜ばしいことはありませんね。

せっかくよいものと出会えましたので、今後も続けます！

介護をした翌日も起き上がれる！