



生理痛改善 理論編



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 生理痛と腰痛の関係	4
2 : 生理痛でない生理の痛み	7
3 : 生理と冷えの深い関係	12
4 : 小さい頃からのパニック障害や生理痛に対する5つの 改善策	20
5 : 生理二日目で目の奥の痛みと頭痛が辛い	25
6 : 19歳にして入院するほどの原因不明の生理痛	30
7 : 生理の後に左のお尻が痛む原因とは?	35
8 : 生理痛や月経異常を作り出す7つの原因とは? ...	43
9 : 生理4日目に必ず起こる首から顎や肩、腕までの痛み の原因とは?	54

❖ 1 : 生理痛と腰痛の関係

生理痛で腰に痛みが出る事って多いですよね！

生理は子宮で行うもの。

子宮は、お腹にある臓器。

けれど、毎月生理の時期には、

お腹も痛みが出るけれど、腰痛の方がつらい！

という方も多いと思います。

なぜ、このような現象が起きるのでしょうか？

しかも、

腰痛なのに、何となく腰の奥に痛みがある

という感覚の人も多いはず。

これには、大腰筋という筋肉が絡んでくるんです。

大腰筋は、背骨の前側から、股関節につながっている筋肉。

その筋肉は、子宮のすぐそばを通るような場所にあります。

そのため、大腰筋が冷えるだけでも、生理痛のような腰痛を発症する事があるんです。

お腹側にある筋肉でありながら、腰痛を繰り返す大腰筋。

名前の通り、腰にとっては、非常に重要な筋肉です。

生理の時には、子宮へ血液が集まってきます。

しかし、血液が足りない場合(貧血など)、子宮の外側まで、血液が回らなくなる場合があります。

すると、子宮のそばを通っている大腰筋の栄養が足りなくなります。

そのため、大腰筋が急に機能失調を起こし、痙攣します。

これが、腰痛の時の状態です。

そして、出血が一段落すると、栄養が足りなかった部分へ、栄養補給され、筋肉の状態が修復されることで、痛みが緩和する。

という流れとなります。

❖ 2 : 生理痛でない生理の痛み

生理でもないのに生理痛を感じる時ってないですか？

生理痛の時には、お腹はもちろんのこと、腰や頭にも痛みが出る人がいます。

しかし、これは、あくまでも生理痛。

生理が終了すれば、自然消滅するので、その時期だけ我慢していればなんとか、過ごすことができます。

ところが、生理でもないときに、生理痛のような痛みが出る場合。

何が原因なんでしょう？

大抵、病院で検査をしても、何も異常なしということになるでしょう。

逆に、子宮や卵巣に、異常が見つかった方が、幸せに感じる人がいるかもしれませんね！

生理以外のお腹の痛み

さて、生理でもないのに生理痛の原因を探りましょう。

生理痛といたら、腹部の痛みが一番多い症状です。

お腹の痛みといたら、胃腸もお腹。

しかし、生理痛と、胃腸の痛みは、明らかに違いを感じている人が多いようです。

そのような人が、もし、胃腸の痛みでなく、確実に生理の痛みである。

という場合、この問題が今回の議題です。

生理の痛みと胃腸の痛みの違い？

胃腸の痛みと生理の痛みの違いは、単純です。

胃腸からの痛みか？

子宮・卵巣からの痛みか？

の違い。

そして、医学的な検査で、子宮にも卵巣にも異常がなく、

子宮や卵巣から痛みがある場合。

これは、器質的な問題はないが、機能的な問題があると捉えられます。

要は、臓器自体に問題はないが、働きに問題があるということ
ことです。

このような問題に対しては、鍼灸や漢方が強さを発揮します。

子宮と卵巣と腎臓と肝臓

子宮や卵巣の問題は、腎臓や肝臓の問題があることが多い
です。

腎臓の問題だとすると、疲れ過ぎや運動不足、もしくは冷え。

肝臓の問題だとすると、刺激物の取り過ぎやストレスを受け過ぎている場合が考えられます。

上記のような問題がある場合は、それらを改善することで、子宮や卵巣の負担が減り、痛みが解消する可能性があります。

❖ 3 : 生理と冷えの深い関係

生理が遅れる。

生理が頻繁に来てしまう。

生理がいつ来るかわからない。

生理痛がひどくて仕事にならない。

まだ閉経する年齢でもないのに生理が止まってしまった。

生理前は、精神的に不安定になる。

生理前に、便秘になってしまう。

などなど、生理の問題を抱えている人。

そして、生理とともに、冷え性を感じている人は多いと思
いますが、冷えは感じないが、

- のぼせ
- 頭痛
- 関節痛
- 便秘
- 下痢
- 腹痛
- 汗が出ない

などなどの症状を抱えている人は多いと思います。

これから、寒さが増してきます。

もうすでに遅いかもしれませんが、生理の問題で悩んでいる人は、この後に書かれていることを、読んでおいて損はないと思います。

生理というものは、女性にとって最も重要な毎月の行事。
そして、その行事の中心にあるのは、子宮と卵巣です。

さらに、この子宮と卵巣は、東洋医学において、肝と腎。
そう、**肝腎要**の臓器と深いつながりがあるんです。

私は、常に、

子宮と卵巣 = 肝と腎

と、捉えて身体を診ています。

それほど、密接に絡んでいる関係にあります。

肝は、目と筋肉と血液、そしてイライラ。

腎は、耳と骨と下半身と水分、そして驚きと恐怖。

このような、傷めるものがあります。

例えば、

- 不眠症になっているということは、目を休めることができない状態
- よく筋肉がつってしまう
- コレステロールが高いと言われる
- すぐにカッとしてしまう

これらは、肝の症状です。

また、

- 最近耳の聞こえが悪い
- じっとしていることが苦手
- 下半身が疲れやすい、もしくはむくみやすい
- 何かに怯えている

などは腎の症状として考えられます。

このようなものは、全て生理の問題の原因となるわけです。

そして、最も、生理の問題を作ってしまうもの。

それが、冷えになります。

身体が冷えるということは、体内の水分が冷えるということ。

これは、血液が冷えるということでもあり、腎臓を冷やすということにもつながります。

血液が流れるから暖かさを感じるのですが、血液自体が冷えてしまうと、いくら流れていても寒さしか感じなくなります。

寒い時というのは、筋肉に勝手に力が入ってしまいます。

これは、肝に力が入っているということと一緒。

こう考えると、冷えが入ると、肝と腎が衰える。

その結果、子宮と卵巣に影響し、生理の問題が出てしまう。

この流れが理解できると思います。

また、人は何をやるんでも筋肉と骨が基本となり動いています。

そのため、動かしたら休ませるのが、使い続けるコツになるのですが、この休ませるということをしていない人が増えていきます。

休ませるポイントには、

- 動かしていないところを動かす
- 動かし続けたところを休ませる
- 必要な栄養素を取り入れる

●その栄養素を睡眠を取ることで吸収し成長させる

このような流れが必要になります。

生理の問題を抱えている人へ！！

このような習慣を持っていますか？

習慣化されていないのであれば、積極的に、取り入れてください。

悪い習慣が、病気を作ります。

良い習慣が、身体を強くします。

あなたは、どんな習慣を身に着けたいですか？

❖ 4 : 小さい頃からのパニック障害や生理痛に対する 5 つの改善策

今回は、久し振りに新規の悩み相談に対して書いていきましょう。

小さい頃から症状が発症して 10 年間。

かなり苦しんでいる様子が伺えます。

相談内容は、

——— ここから ———

こんにちは。

24歳女性です。

14歳からパニック障害をわずらっています。

そのほかに、生理の周期が長く（30－40日）不規則、生理前の冷えや生理通

下腹部がガスがたまったように張る

冷え

繰り返すぎっくり腰

毎朝起きた時の背中痛み

繰り返しできるにきび

イライラ、憂鬱感など

いろいろなところに不調が現れています。

西洋医学によく見られる対処療法的なアプローチではなく、
根本的な解決方法を探しています。

先生のアドバイス、お待ちしております。

——— ここまで ———

悩み相談を、ご利用いただきありがとうございます。

さて、今回もさまざまな症状で悩んでいる方からの悩み相談です。

14歳で、パニック障害というのは、何か原因があったのでしょうか？

原因がなければ、

生まれた時から体力がない

という状態だったはずですが、いかがですか？

もし、違っているのだとすれば、母胎内にいた時の問題か、妊娠する前のご両親の疲れ具合に問題がある場合があります。

この場合、なかなか改善するのが難しいですが、少しずつ疲れを抜きながら、体力を上げていく方法がベストだと思います。

注意すべき点は、

1. タバコ、コーヒー、アルコール、味付けの濃い飲食などを極力取らないようにする。
2. なるべく階段の上り下りを積極的に行う。
3. いくら食欲があっても、食べ過ぎない事。
4. よく噛んで食べる事。
5. 朝晩には、必ずラジオ体操を行う事。

これで、血液循環が改善していくはずです。

少し時間はかかるかもしれませんが、血液が流れない事には、どこも改善できませんので、地道にトライしてみてください。

❖ 5 : 生理二日目で目の奥の痛みと頭痛が つらい

生理二日目で目の奥の痛みと頭痛がつらいという 30代女性。

上記の痛み以外にも、お腹と腰も少し痛みがあるとのこと。

まずは、仰向けになってもらい、脈を診ると、かなり強い痛みがあることがわかる脈である。

そして、その脈の状態を頼りに刺激を入れるツボを探す。

お腹と手足をくまなく触診すると、手の心包経と足の腎経に、かなり強い緊張が診られる。

そこで、この手足の筋肉の緊張が緩むように、お灸を行う。

3回ずつほど繰り返したところで、「目の奥の痛みが楽になりました。」という。

これで、狙いが的中していることが理解できた。

そこで、もっと効果を出すために、血流を改善するツボにもお灸を行うと、骨盤や肋骨などが、どんどんゆるんでくる。

そして、立ち上がってもらい、腰痛と腹痛、頭痛、目の奥の痛みなどが今現在、どのような感覚になっているか確認してもらおうと、「痛みはなくなりました。」とのこと。

今回の症例は、不妊治療で通われている患者さんだった。

当初、血流障害と血液量自体が少ないという問題があり、血液量を増やししながら、血流改善を目的に、灸治療を行ってきました。

そして、最近では、かなり血液量が増えてきていました。

しかし、この患者さん、筋肉が固くなりやすく、柔らかい状態であれば、非常に血流がよくなるのですが、固くなると、今回のように、痛みやむくみが出てしまいます。

生理前後でなければ、運動をした後には、かなり調子が良くなるのですが、今回は、生理当日に運動したのが、頭痛を強めるポイントになってしまいました。

運動で使った手足の筋肉に固さを作ってしまう、指先に血液が流れにくくなった結果、頭に血液が集中したことで、痛みを出してしまいました。

その状況が脈にしっかりと現れていたのも、手足の筋肉を緩めることで、頭痛が軽減したということになります。

東洋医学では、婦人科系の問題を、血の道症とも言われて

います。

血液が流れ過ぎると、のぼせやめまい、頭痛、吐き気などを起こします。

また、血液が滞ってしまうと、痛みやしびれ、便秘などを起こします。

血流を常に良くするためには、筋肉の柔軟性が不可欠です。

その目安として、

1. 深い呼吸ができているか？
2. 大股で歩いているか？
3. 冷たくなっているところはないか？
4. 冷えを感じないか？
5. ストレスを感じるか？

6. 湯船に浸かっているか？
7. 十分な睡眠を取っているか？
8. 刺激物を取りすぎていないか？

などなど、たくさんのチェックポイントがあります。

少しでも、改善できるところがあれば、地道に改善していけば、生理不順や生理痛、不妊症、更年期障害などの予防になります。

毎月必ず来るのが生理です。

日々の心がけ次第で、来月はスツキリと楽な生理を迎えられるかもしれません。

少しずつでいいので、できるところから改善していきませんか？

❖ 6 : 19 歳にして入院するほどの原因不明の生理痛

今回は、公開中のこちらの記事、

[生理二日目で目の奥の痛みと頭痛がつらい](#)

に、次のようなコメントがありましたので、ご紹介します。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは、みおと申します。

私はまだ 19 歳なのですが、生理痛が大変ひどく、入院歴も

あります。(検査しても結局原因不明のままですが)

この生理痛をどうにかしたくて、調べていたところ、この
ブログを見つけました！

この記事を読んでいて気になったのですが、血液の滞りが
原因の場合と血液が流れすぎるのが原因の場合に分けてそ
れぞれ症状が示されてありましたよね？

私の場合はどちらの症状も一度にくるのですが、一体何が
原因なのでしょう？

私事ですが、今就活中で東京での就職になりそうです！

できればぜひ治療を受けてみたいのですが、実家は石川で
学校は富山です。

就職して、東京に移るまでの間、ご相談だけでもと思い、コメントさせていただきました。

お返事お待ちしております！

————— ここまで —————

みおさん、コメントありがとうございます。

入院するほどの生理痛。

まだ19歳ということで、非常につらい体験をされているんですね！

東京に就職するまでの間に、相談したいということですね！

了解です。

キュアハウスへ通うことなく治しちゃいましょう。

病院での検査で原因不明だったとのこと。

ということは、内科的問題はないということですね！

あとは、東洋医学の範疇ですので、東洋医学的な身体の診方をしていく必要があります。

まずは、

1. 運動歴
2. 事故歴
3. 手術歴
4. 病歴
5. 服薬歴

などを送ってください。

運動は、かつて行ったスポーツもしくは現在行っているスポーツ全て。

事故は、交通事故だけでなく、転落事故や転倒事故もお願いします。

手術も大小問わず、歯や皮膚なども込々で書いてください。

病歴は、薬を飲む必要があったもの全て。

服薬歴は、薬だけでなく、漢方やサプリメントも書いてください。

栄養ドリンクなど常用しているものもお願いします。

まずは、みおさんの身体の状況と歴史を知ることからスタートしましょう。

❖ 7 : 生理の後に左のお尻が痛む原因とは？

先日、左のお尻が、生理の後に痛みが出るというのが、何か月も続いているという方が来院されました。

生理の後の現象ということは、血液や子宮に絡んでいることが多いので、その点に注意を払いながら、全身を診ていきました。

骨盤とかかとの歪み、そして、太ももの筋肉に必要なない緊張があるのを見つけました。

すると、このような場合、骨盤とかかとの歪みと、太ももの筋肉を緊張させるような使い方をしているはず。

けれど、いまいち原因となる使い方が出てこない。

ということで、治療が終了してしまった患者さんから、翌日になって次のようなメールをいただきました。

内容は、

ここから

昨日はお世話になり有難うございました。

先生に感謝と気付きのご報告をさせていただきたくメール致しました。

昨日の帰り道、治療院を出てカバンを背負い、歩き始めた瞬間、思わず気付いたことが…！

左足の歪み、腰の余分な筋肉をつけ負担をかけてきたことは…ズバリ!!カバンではないだろうか!?!と。

中学生の時に右足人差し指を傷めた時から右足や右側をかばい、持つのも肩からかけるのもカバンを持つ時はすべて左でした!!

しかも昔からやたら荷物が多いカバンを持つ癖があり…
(笑)

昨日もよくよく歩く時に意識をしてみると左側にカバンを背負うので若干右側の肩が下がり右側に傾いている感覚に気がきました。

そりゃいつも左側が重ければ、腰をまわすように足を出さざるをえなくなるわけですよ…(笑)

いや～自分が歪んで歩いていると、初めて気付きました！

でも今気付かなかっただら、歪みは今以上ひどくなっていったらと思うと先生の診立ての確かさに改めて感謝するばかりです(笑)

昨日、先生に教えていただいたように、歩く時や日常生活でなるべく意識して改善に努めたいと思います。

あと、今朝気付いたことがもう一つ！

朝ベッドから起き上がる時の腰の楽なこと！！

昨日までヨッコイショという感じが自分では当たり前だったのですが…

左足の歪みと子宮の冷えで腰が悪かったんですね～

そして腰のだるさ改善とともに、背中と胃腸の重さもスッキリ！

身体って不思議!!

身体ってすごい!!

まあ、一番先生の治療が何よりすごいに越したことはないんですが…(笑)

でも仕事中は、無意識に足を組んでいることが多いし、まだまだ歩くことが少ない、腸の冷えもあるし、胃腸の調子悪い時喉が渴いて我慢出来ずアイス食べることもあったし、何より身体を温める食材をあまり食べていなかったかな…

胃腸が冷えれば子宮も当然冷えますよね(反省)。

自分の今の身体は自分自身がつくってきたもの。

今、身に染みてつくづく感じます。

体調すぐれない時や病気には、毎日繰り返す自分の生活に必ず原因があると先生がいつも仰いますが、ちょっとしたクセや行動習慣、食べ物や飲み物、睡眠や運動…

本当に些細な原因に気付くだけで、体調は劇的に変わりますね。

体調が変われば思考も変わり、思考が変われば行動も変わり、行動が変われば生活が変わり、生活が変われば人生が変わります。

こんな言葉を誰かが言っていたような気がします…(あ、先生でしたっけ!?)

たとえ病気になっても、ケガをしても治す、治る身体になれるよう2013年も自分の身体と向き合っていきたいと思えます。

ここまで

この内容を読んであなたはどのように感じましたか？

キュアハウスの治療コンセプトは、このように、自分自身で症状の原因を診つけられる、気づくことができる能力を身につけてもらう。

そして、できる限り、自分自身で治せる技術も身につけて

もらい、医療に頼らずに、ある程度自分自身で身体のコントロールができるようになること。

その結果、医療費を削減し、もっと自分自身の好きなことにお金を使ってもらい、豊かな人生をおくってもらう。

これが、最大の目標なんです。

ですので、最後の方に出てきた、

>体調が変われば思考も変わり、思考が変われば

>行動も変わり、行動が変われば生活が変わり、

>生活が変われば人生が変わります。

このような事を伝えることがあるわけです。

もっともっと多くの人が、この方のような気づきを得てもらえるように、日々情報発信をしていこうと思います。

❖ 8 : 生理痛や月経異常を作り出す7つの原因とは？

今回は、キュアハウスの患者さんからの悩み相談です。

女性であれば、生理の時に何らかの症状で苦しんでいる人が多いと思います。

この患者さんも、生理時の問題で苦しんでいる中の相談となります。

相談内容は、

————— ここから —————

今日生理になったんですけど、ここ4、5日ぐらいうごく

具合が悪くて、上半身と足先だけすごく寒くて、これは血が足りないんだということで、以前先生に教えていただいた、箱の中のビー玉とかを足の指で持ち上げたりする運動を最近ぜんぜんやってなかった事を思い出して、慌てて復活したりしました。

頭はすごい暑くて、時々人と話しも中断してしまうようなひどい咳が出てて、上半身と足先が冷えてて、便秘気味で、腰が痛くて、体がすごくだるい感じです。

思い当たることと言えば、暫く間食はほとんどしてなかったんですけど、ここ2週間ぐらい家にいることが多くて、スナック菓子なんかを食べるようになってしまったこと。

あとなぜか最近納豆が食べたくて、毎日食べていたり、あとは運動と睡眠不足でしょうか。

ここまで

この方は、生理になると、頭が熱くなり、上半身と足先が冷える。

という症状に悩まれているようです。

生理の時に、冷えと熱を感じている場合、

- 冷えているところは、血が足りない(必要としている)ところ
- 熱を感じているところは、使いすぎているところ

このような違いがあります。

生理の時には、本来生理という子宮内の大掃除に集中すべ

き時期なんです。

けれど、生理の時にも、頑張って仕事をしたり、勉強したりしていると、子宮以外に血液が集中すべきところができてしまいます。

頭を使って、ものを考えていたり悩んでいたたりすれば、頭に血液が集中します。

子宮にも同じように集中できる血液が余っていれば、何も問題はありません。

けれど、女性は、筋肉量が少ないという特徴があります。

筋肉量が多く、その筋肉を十分に働かせることができる状態が血気盛んという状態です。

要は、筋肉量で血液量が決まってしまうということになるわけです。

筋肉が少なく、動く機会も少なければ、血液を作る機会も流す機会も少ないといえます。

そのような状態で、生理に突入すれば、子宮以外に働いているところがあっては、とても生理という機能を果たすほどの血液量が足りない人が多いのです。

そのため、生理の時に、痛みが出たり、さまざまな症状が起きたりするわけです。

生理時の問題にはどんな原因が？

生理時に問題が起きるときに、何が問題となるのか？

それは、

1. 血液量不足
2. 血液成分不足
3. 血流不足
4. 筋力不足
5. 運動不足
6. 睡眠不足
7. 栄養不足

などが考えられます。

1. 血液量不足による月経異常？

血液量が少なければ、当然子宮内清掃をうまくこなせません。

例えば、東京スカイツリーを100人で清掃するのと1人で清掃するのと、どちらが早く、きれいにできるでしょうか？

誰でもわかる答えですね！

2. 血液成分不足による月経異常？

血液成分不足というのは、本来あるものがないというものです。

例えば、野球の試合を18人のチームと3人のチームで対戦した場合、どちらが勝つ確率が高いでしょうか？

これも誰もがわかることですね！

3. 血流不足による月経異常？

血流不足というものは、何かを達成させるために必要な時間が、理解できる指標になります。

要は、血流がいい状態であれば、生理を速やかに終わらせることができ、血流が悪ければ、だらだらと続いてしまう。

というものです。

4. 筋力不足による月経異常？

筋力というのは、血液を流す力を意味します。

筋肉量が多いから血液を流す力があるとは言えません。

筋肉は、どれだけ伸び、伸びたところから素早く縮むことができるのか？

この筋肉が伸びたところから縮むまでの距離が長い及び、早い速度で縮むことができる。

これが、筋力があるという状態です。

従って、筋力があれば、血液を流す力を持っているということになります。

5. 運動不足による月経異常？

運動不足ということは、筋肉を伸び縮みさせる機会が足りないという状態です。

筋肉を伸び縮みさせなければ、血液は流れません。

血液が流れないところは、栄養不足になり機能が低下します。

特に、骨盤周辺が運動不足の場合、当然のごとく、子宮周辺に血液を流しにくい状態になっているわけです。

6. 睡眠不足による月経異常？

睡眠による栄養は吸収されます。

また、日常の疲労が回復するわけです。

栄養を吸収できなければ、どのような器官も活性化しにくい状態になります。

疲労が溜まっていれば、いずれ動きにくくなるものです。

7. 栄養不足による月経異常？

女性の場合、ダイエット志向が強い方が多く見られます。

その中でも、食事を減らすことによるダイエットをしている人が多いと思います。

本当に必要な栄養を減らしてしまっている場合もあります。

または、ジャンクフードやスナック菓子ばかり取っていて、ちゃんとした栄養素を取り込んでいない場合にも、栄養不足になります。

栄養が足りなければ、活性化はできません。

このように、日常に行っているほんの少しのことで、身体に変化をもたらしているものです。

あなたの月経に何らかの異常がありましたら、上記の7つを見直して、月経異常を改善してみませんか？

❖ 9 : 生理 4 日目に必ず起こる首から顎や肩、腕までの痛みの原因とは？

生理の前後に症状が現れる人が結構います。

今回は、生理出血後に始まる諸症状についての悩み相談になります。

相談内容は、こちら

————— ここから —————

はじめまして。

「生理痛」「首の痛み」で検索して、たどりつきました。

以下の症状で悩んでいます。

原因や改善方法など教えていただければと思います。

もしそちらで改善可能であれば、通院を検討したいと思います。

よろしく願いいたします。

38歳女性、専業主婦で、やせの大食い、パソコンを使った
り本を読んだりすることが好きで、よく目を使います。

- ・生理4日目に必ず首が痛み、顎や肩、腕まで痛くなる。

ひどい時には吐き上げる。

痛くなるのは常に右側。

最近は生理 4 日目以外でもこの症状が出る。

- ・子宮筋腫がたくさんある。
- ・14 歳ごろから手湿疹が出て、今も治らない。

体調を崩すとひどくなる。

- ・去年の 2 月からスポーツジムに通い始めたが、3 ヶ月前、急激に腰が痛くなり、だいぶ痛みはひいたものの、右のお尻だけに痛みが残る。

- ・ 昼食後、猛烈な眠気に襲われる（お昼寝が日課）。
- ・ よく下痢をする（生理前、特に）。

お忙しい所恐縮ですが、よろしく願いいたします。

————— ここまで —————

まず、気になるのが痩せの大食い。

そして、生理出血後の各部位の痛み。

最後に、昼食後の猛烈な眠気。

この状態が何を表すか理解できるでしょうか？

実は、

完全なる栄養失調状態

を表しているのです。

単純に、痩せの大食いというのは、食べているけど吸収されていらないという状態。

生理出血後の、血液再生がすぐに行われていないがために、各筋肉に栄養が行き届いていないということ。

昼食後の眠気は、夜の睡眠時間に十分な睡眠がとれていない証拠。

睡眠がとれていないということは、腸が機能していないということがいえます。

腸は消化吸収をする臓器ですので、腸が機能していなければ、栄養吸収ができずに、生理後の血液再生も筋肉の栄養も、間に合っていないということ。

各器官が栄養失調を感じているので、危機的状況と判断し、交感神経が活動することで、胃酸の出がよくなり、食欲旺盛になる。

その反面、腸の機能が低下し、睡眠の質と栄養吸収率の低下を起こす。

結果、上記のような症状が現れるということになります。

そもそも下痢をしやすく、湿疹が出ているということからも、かなり腸が荒れていることは明らかです。

そして、睡眠不足であれば、子宮卵巣の問題は普通に起きます。

まずは、しっかりと睡眠がとれるような日常を過ごせるように調整する必要がありそうですね。

もちろん、キュアハウスでは、この辺のコントロールを最も得意としている分野でもありますので、もし、興味があればいらしてください。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生