

タマネギで糖尿病、高血圧、耳鳴りを撃退!

北島三郎さん一家
椎名誠さんが愛食

2018
4



血糖値が450ミリ→119ミリ！・高血圧が正常化
18kgやせた！耳鳴り、不眠、認知症、ガン、EDに特効

タマネギで糖尿病を撃退

壮快 仙骨シャワ

脊柱管狭窄症

（座骨神経痛
が劇的回復）

お尻の骨を30秒温めるだけ！

激痛も
大改善

ぜんそく、頻尿、首の
（激痛も
大改善）

ホットトマト

インスリンの
効きがアップ

ヘモグロビンA1Cが正常化！・6kgやせた
高血圧、めまい、耳鳴り、頭痛が大改善！

ひざ痛は自分で治療せる

80歳を超えてもスタッフ歩ける！
はれ、こわばりを解消！薬も注射も杖も不要



30秒当てるだけ！

腰痛やひざ痛、高血圧、糖尿病、不眠を一掃する仙骨シャワー

自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師

なかのとものり
中野朋儀



中野朋儀先生

1962年生まれ。国際医療福祉大学大学院修士課程修了。鍼灸師。現在、陽だまり“はりきゅう”治療室や自治医科大学附属病院麻酔科鍼灸外来などで治療にかかる一方、浦和専門学校で鍼灸師育成にも取り組んでいる。



んとうにすべ
きことは、血
流を促し、自
律神経のバラ
ンスを整える
ことです。
確かに、薬

や手術は一時的に症状を抑えて
くれます。しかし、私のもとに
は、病院で手術を受けた直後に
症状が再発して来られるかたが
少なくありません。本質的に健
康になるには、先述した2点を
正すことこそ、いちばんの近道
といえるでしょう。

私が勧めているのが、入浴時に
仙骨をシャワーで30秒ほど温め
ることです。この「仙骨シャ
ワー」は、お金も手間もかかり
ません。お風呂には皆さん入る
と思うので、習慣として続けや
すいことも利点です。

私は長年の治療経験から、こ
れらを正常な状態へと正せば、
体の不調の多くは自然に快方に
です。一見すると、それぞれ全
く異なるものに思われるかもし
れません。しかし、根本的な原
因を探っていくと、すべて次の
2つの原因に集約されます。

①血流の悪化
②自律神経の乱れ

腰やひざなど体の痛みをはじ
めとして、高血圧や糖尿病など
の生活習慣病、不眠やうつ病と
いった精神疾患まで、症状の根
治を目指すのであれば必要なの
は薬や手術ではありません。ほ

うでどうか。その方法として

副交感神経の働きを最も効率的に高める要所

仙骨は骨格上、重要なだけではありません。全身の血液循环とも深いかかわりがあります。

仙骨は腹大動脈といふ非常に大きな血管の近くにあり、腹大動脈は骨盤内へ向かう内腸骨動脈と、足のほうへ向かう外腸骨動脈とに分かれます。さらに、それらから枝分かれし

た多数の細かい血管が仙骨周辺を通っています。

つまり、仙骨周辺は血管の交差点ともいえる場所なのです。仙骨を温めるだけで、非常に効率よく全身の血流を促すことができます。血流の改善は患部の炎症を抑制するため、各所の痛みの緩和に役立つでしょう。

加えて血液には、酸素や栄養素、ホルモンなどを全身の細胞へ運ぶ役割もあります。全身の

血流が改善することによって、骨盤内の腸や膀胱、子宮を中心とした内臓の働きが高まります。夜間頻尿や生理痛、冷え症、消化不良、便秘、下痢など

の改善につながるでしょう。仙骨は血液だけでなく、神経の通り道でもあります。なかでも重要なのが、自律神経です。自律神経とは臓器や血管、筋肉など、体の諸器官をつかさどっている神経のことです。生命活動の根幹を担っているといえます。

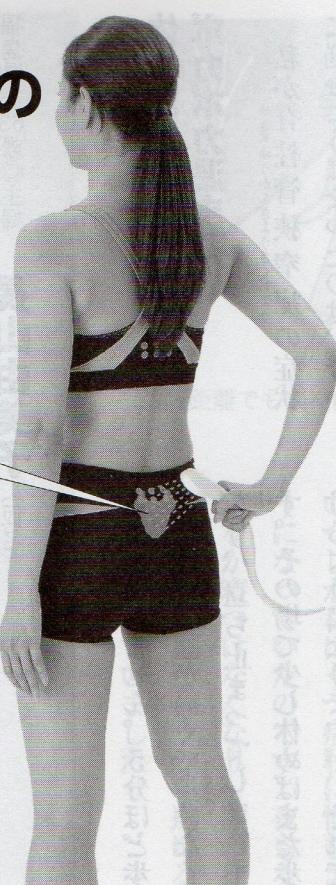
自律神経には、活動時に優位になる交感神経と、休息時に優位になる副交感神経の2種があり、両者がバランスよく働くことで健康状態は維持されます。しかし、現代はストレス社会。体は常に緊張状態にあり、そのせいで交感神経ばかりが優位になります。

います。仙骨は全身の中で最も効率的に副交感神経の働きを高められる場所だと、私は考えていました。仙骨シャワーによる刺

激で副交感神経の働きが活発になります。偏った自律神経のバランスが安定します。この点から、高血圧や糖尿病など重篤な症状の緩和にもつながるでしょう。

仙骨シャワーの際は、お湯の温度は少し高め（40～42℃）にしてください。体から10cmほど離した位置から、仙骨に向けて30秒お湯を当てます。温熱だけでなく、水圧による刺激も加わるので、湯ぶねにただつかるよりも効率的に刺激できます。

います。



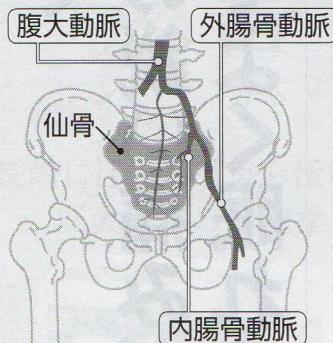
痛み、病気が吹き飛ぶ

仙骨シャワーのやり方

10cmほど離れた位置から、仙骨に向けてシャワーを30秒ほど当てる。

お湯の温度は40～42℃。これを毎日行う。

仙骨の位置はココ！



そこで重要なのが、外からの刺激で副交感神経を活性化すること。仙骨からは、下腹部へ向かって副交感神経の束が伸びて

蒸気で温める市販の「温熱シート」をふだんから仙骨に貼るのがお勧めです。一般的なカイロと違つて温度が常に一定で、適切に温め続けてくれます。

ぜひ、仙骨を温めることを毎日の習慣にして、健康維持に努めてください。