

30 西医学健康法の六大法則 その1:平床

⑥ フカフカの布団で寝てるから、板だと痛くて難しいかも

痛くて夜中に起きそう

① なせ...修行?!

板?

西医学健康法では、就寝時に板に寝ることを勧めています

⑦ ・敷布団を徐々に薄くする

↓

・慣れたら、毛布などを敷布団に

↓

・さらに慣れたら、シーツやタオルケットにしてみる

理想の形はありますがいきなりは大変です。まずは、こんなふうにしてみては?

始めるから、夏がオススメ!

②

背骨のゆがみは内臓疾患やさまざまな病気の一因にも!

4~5kgある頭の重みと二足歩行でゆがみやすい

背骨の狂いが矯正できるのです

⑧ まりかい

硬い

腰痛の方は特に柔らかい敷布団は、腰に負担がかかります

③ カイロプラクティク 整体とか...

背骨のゆがみなら、他にも対処できるよ

⑨ フローリング

ベッドパッド

最初の2日間は違和感...

そこで私テカイケンも試してみました。

④ ギョッ!

そういえば、整体に何回も通っていた...

確かに施術時は矯正されますが、長年のクセがついているので一時的なんですよ

⑩ ストンと眠れて目覚めもジャキッ!

あー ホントだ!

ビックリしたのが

⑤ 背骨のゆがみ改善以外のメリットもあるのよ!

一方、板に寝ればお金も時間もかけず少しづつゆがみを戻していけます

⑪

なんと!

実は、三保製薬研究所の社長は70年以上(産まれたときから)も平床ライフなんです。そのせいか、今も現役でとても元気なんですよ~!

背骨も整うのなら少し続けてみます!

⑤

- ・床が硬いことで体表面の静脈が収縮し、血液や血中の疲労物質も素早く循環するため、疲れが早く取れる
- ・寝付きよく、目覚めもよくなる
- ・寝汗もかきにくく、就寝時の水分やビタミンCの喪失を防ぐ
- ・布団より板のほうが体温が逃げにくい
- ・ダニが繁殖しにくい