

2019
3

快 壮

カワイイ
天使の絵
2枚切り取り付録!

視力向上ヨガ
DVD
付録!

※本誌に掲載の視力向上ヨガは、あくまでDVD付録です!

90%超の
成功率!

視力向上ヨガ

白内障、飛蚊症、ドライアイが大改善!
眼鏡が不要になった人々続出——!

【成功者の体験談】

おやつに
食べるだけ
ゆで卵で

18、15、10、5の順番で
18、15、10、5の順番で
18、15、10、5の順番で

【成功者の体験談】

気持ち
イイ! 鎖骨ほぐしで

耳鳴り、腰痛が大改善!
肩凝り、高血圧にもよく効くと大満足!

【成功者の体験談】

ハーブとベルのじつぷんを
混ぜて

腰痛一発解消
No.1 事典

【成功者の体験談】

トイレに貼ったら
不意に消えた!

天使の絵



筋骨ほくしのやり方



- ①左の筋骨の上側に、右手の親指をぐいと押し込むような感じで入れ、その状態のまま、左腕を20~30回、回す。



筋骨の上にあるくぼみに、親指を入れる



- ②左側の筋骨の下側を、右手の人差し指と中指で押さえ、同様に左腕を回す。



筋骨の下側に、指を2本ささげ込んで押さえる

- ③①②を、左右を逆にして行う。以上を1日7、8回行う。

がくずれてしまっています。さらには「現代病」の障害も起こり、腰の代償(体内部)の骨質の入れ替わりが変化し、腰痛病やバネアー痛を誘発する可能性があります。

「五十肩」も起こりやすくなるのです。改善した例は多い

このように、筋骨のずれやゆがみは、あらゆる病気の引き金になりかねません。そのうち筋骨は、整形外科にゆがみやすい

のです。いつも腰痛まで通っていたら、しだいに筋骨がずれてきます。また、下半身の骨盤がゆがむと、その影響で、上半身の筋骨もゆがむケースが非常に多く見られます。

こうしてゆがんだ筋骨を直すために役立つのが、筋骨ほくしです。では、そのやり方を説明

しましょう(一応注意)。この筋骨ほくしは、一日に二、三回やるのが理想です。特にお風呂に入って体が温まったときなどにやると効果的です。

筋骨がゆがんでいると、その骨が硬直しているため、腰痛に筋骨を押しよせたときに、痛みを感じるかもしれません。しかし、腕を回すにつれ、筋骨がほぐれてきて、気持ちいい痛みになってきます。そして、これを繰り返していくうちに、筋骨のゆがみが取れてくるのです。

実際、この筋骨ほくしを行うことで、五十肩や頸椎ヘルニアから、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や腰痛まで、改善した人がたくさんいます。

現代人は、病気になるまで、つい薬物療法に頼りがちですが、薬作効もよく、私はお勧めしません。その点、筋骨ほくしは筋骨の自然治癒法なので、ぜひこれを実行して、体の不調を取り去ってください。