

2009
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、あくまでもDVD付録!

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——

【効果】視力向上ヨガ

おやつに
食べるだけ
ゆで卵で

18、19、20のヨガを1—30、10、10、順番に繰り返す。
花柳病が消失—血圧も正常化—

【効果】視力向上ヨガ

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発見—

【効果】鎖骨ほぐし

ハーモニカルのビロファンクをカブレセント—
泣きたい、眠れない、ぐらぐらめまいがスッキリ消えた—

腰痛一発解消 No.1 事典

【効果】腰痛一発解消 No.1 事典

トイレに蹲ったら腹痛の危機、夫の白濁菌が二子併の反応
不登校が消えた—試薬、試薬に合格—売り上げを上昇

天使の絵





現代人の弱点！ 鎖骨のゆがみを取れば力ぜから 高血圧、糖尿病まで万病を撃退

鎖骨のゆがみと高血圧・糖尿病の因果関係を探る。一歩一歩、あなたの健康を回復させよう。

大沼四郎

鎖骨のゆがみは 免疫力を低下させる

私たちの体は、適切なストレッチを受けたり、生活習慣や食生活が乱れたりすると、鎖骨が湾曲し、血液が滞りやすくなります。さらには体全体が硬直して、骨格がゆがみ、体の組織が壊れていきます。この状態が続くと、さまざまな病気が発症するのです。

こうした問題の解決には、なによりも骨格のゆがみや組織の壊滅の改善が重要で、そこで私は、二五年にわたって、その改善法の研究と開発に取り組みしてきました。そして、最も有効な方法として発見したのが、「鎖

骨はくし」です。

皆さんは、骨格のゆがみが体の不調を引き起こすという話は、聞いたことがあるかもしれませんが、実は、鎖骨二個の位置にある「ゆがみ」のゆがみも、健康にとって大敵なのです。

鎖骨の下や、その付近には、大



「鎖骨乱人」の大沼先生

量豊富な血管やリンパ管、神経が通っています。鎖骨がゆがんでこれらを圧迫すると、血液やリンパ液（免疫細胞を運ぶ透明な液）などの流れが悪くなるため、それが原因で起こる病気は数知れないのです。

たとえば、鎖骨がずれると胸の辺りの胸腺の働きが悪くなります。胸腺は、抗体を作るリンパ球を産生する場所なので、この部分が障害を受けると免疫力（体の防御機構）が低下し、オゼをひきやすくなります。セキや肺炎の原因になります。また、糖尿病やアレルギイ体質、ぜんそく、てんかんの発作を誘発する一因にもなります。

また、鎖骨の下には心臓にすぐにつながる「冠動脈（心臓に酸素を運ぶ血管）」が通っています。鎖骨がゆがみ、これらの血管が圧迫されれば、高血圧や不整脈などの一因になります。

胸に大の血管の下には、リンパ管の集合体である胸腺と鎖骨下静脈の合流点があります。この部分が圧迫されることで、リンパの流れが悪化し、老廃物を胸腺管に捨てられなくなり、リンパ管や胸腺腫、乳ガンなどを誘発する危険性があるのです。その他、肺から胸壁につながる、副交感神経をも障害するたぐ、呼吸が浅くなり、副交感神経の働きが低下し、ホルモンバランス

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、指でつかずらえて押さえる

- ③①②を、左右を繰り返して行い、以上を1日7、8回行い。

がくす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)の物質の入れ替わりが悪化し、糖尿病やバネアー病を誘発する可能性があります。

「もちろん、筋骨がゆがめば、首を支える筋肉にも負担がかかる。腰痛へもニア(首の骨の歪み)転という組織の歪みで痛みが起る。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。いつも腰痛まで痛めていれば、しだいに筋骨がずれてきます。また、下半身の筋骨がゆがむと、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投薬つのが、筋骨ほくしです。では、そのやり方を説明しましょう(一左腕側)。

「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、その行先が硬直しているため、筋肉に筋骨を押し込んだときに、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。