



バランス健康法

体験例⑤-3「嚥下能力低下」

<嚥下能力の低下、他 74歳女性>

…「自分の身体に自身を持てる」という事は、何かがあったときに対応が出来るか否かであることだと思います。

★北濱先生に出会い様々な健康法を教わり、体操教室や整体に通っているうちに自分の身体を調整する知識が身に付きました。何かあっても慌てず対処する手段を見つけることができ、とても安心につながっています。

●ある日、食事が喉を通らない事がありました。咀嚼はするのですがどうしても食べ物が喉を通りません。何故かは分かりませんが3日間その状態が続きましたので、病院に行こうかどうか迷っておりましたが、バランス経絡体操の教室で教わった「嚥下能力を高める体操」を思い出しました。

●試しに通りやってみると、不思議と食べ物が喉を通るようになりとても驚きました。たった一回やっただけですぐ結果が出たことが不思議でたまりません。それからは毎日頭の体操は欠かさず実行しています。

●「バランス健康法」に出会い様々なことを学び、自分の身体がどんどん変わっていきました。

- 「眼底うっ血」の改善
- 治ると思っていたいなかった子供の頃からの持病「胃腸虚弱」の改善
- とても少なかった「心拍数」の改善
- とても痛かった「肩や首のこり」の改善
- 低かった「体温が上がり」免疫力が増加して、風邪も引かなくなった身体 等々

●私の身体が変わっていくときの特徴として、「まず一回は悪くなる」ということです。漢方の免げん反応とも好転反応とも言われますが、良くなる前に悪くなることもあると知っていれば不安になることはありません。

- 腕振り体操をすると中指まで痛くなって、それが治ってくると肩こりも楽になりました。
- 胃腸虚弱も始め胃がシクシク痛み出したが、それが治まると胃が楽になりました。
- 耳も3日間痛みましたが、その後は嘘のように痛まなくなりました。 等々



※年寄りて一人暮らしの私には「健康」が一番大切です！自分で出来る簡単なことで、長年諦めていた身体の不調もこんなに改善できたことに本当にありがたく思っています。

神戸市東灘区 橋本さん

—「自分の体は自分で守る」グリーン健康会—

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町 2-13-15 電話 078-811-2410