

小室圭さん 29
逃げた!

眞子 29
嫁 29
秋明会見は独り

眞子 29
また

脱退危機

快進撃に秘めた

Snow Man 苦節11年 凹まない力!

魂の朗読

大和田獏 天国の妻に捧げる

人として逸脱 小室哲哉 突き付けた KEIKO 2つの離婚条件



3月16日号 定価420円 光文社

女医が実践する緊急対策
花粉症に
ハチミツ

小顔になれる
魔法の早口言葉

長年続けていた趣味を急にやめたら、始まっているかも!?
認知症の初期症状
診断テスト
加湿器4年…コロナ禍で短命
家電の寿命 最新版
春野菜
簡単一品ランチ

女は自身

渡部建 豊洲出禁

万葉集でひらかな練習帳

生観死 提言下重暁子「悔いを残して死ぬ」ススメ

許せない フクチン 優先10万円

7P特集 巻き爪 タコ 外反母趾 水虫 むくみ
足5大トラブル 解決 事典

快眠寝落ちヨガ

珍チューブ調味料 味変大作戦
目のセルフ検査

超えたら 抜け毛防ぎ髪対応

60億円ぶ。ピラミッド秘数

綾瀬はるか 身も心も男に
竹内涼真 占い師に真剣結婚相談
吉沢亮 大河秘話 提言 66も感嘆 連夜の居残り補習

目撃撮!

覚悟の月25万円ジム通い

番組収録を一時中断させて恋人・三吉彩花との将来を



Sexy Zone
完成!10周年カレンダー

特製シート

しんどいときのレスキュー法は足ツボ刺激と鼻うがい

子供のころから続いた夫の花粉症を5年前に克服



本間良子先生
スクエアクリニック院長。夫の副腎疲労の罹患をきっかけに副腎疲労研究の第一人者である医師のジェームズ・L・ウィルソン博士に師事。帰国後、日本初の副腎疲労外来を開業。

夫の場合、足のツボのうち、鼻、腸の症状につながる反射区のマッサージが効果的で、かなりラクになったそう。また、鼻の奥にある上咽頭の慢性的な炎症が体の不調の原因に。鼻うがいで慢性上咽頭炎を治すことでアレルギーが軽減しました。さらに、副腎の使いすぎによる副腎疲労で免疫機能が低下していたため、食事での治療をすると花粉症も改善。症状も出なくなりました。具体的にはグルテンフリーとカゼインフリーを軸に、ハム、ソーセージなどの加工食品、魚、トマトなどのヒスタミンが多い食品を避けました。

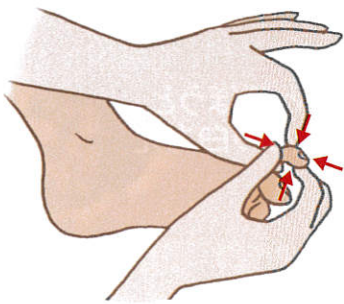
市助け法 ピンポイントのツボ刺激ですっきり

不快な目と鼻の症状は足の親指の外側と足の裏の人さし指と中指の付け根にあるツボにアプローチ。指を回す、押す、つまむの3ステップを実践しました。同時に腸内環境改善のため、土踏まず付近の腸のツボもマッサージ。

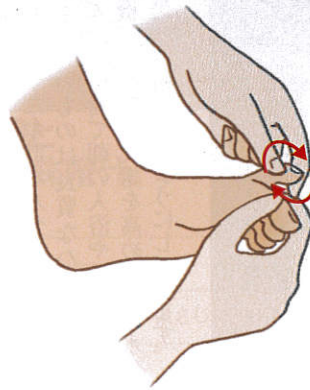
足裏の目・鼻・腸の反射区はココ



目の症状にはコレ

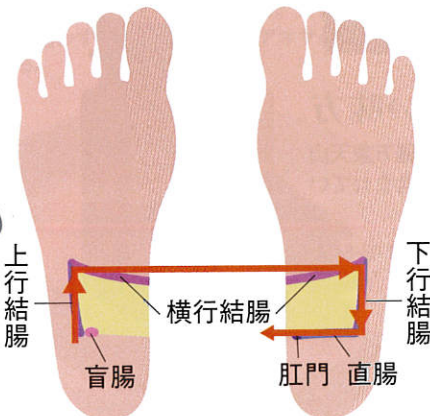
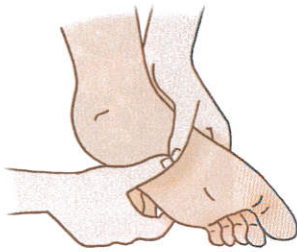


→人さし指と中指を1本ずつ引っ張りながらクルクルと回す。両回転ともスムーズに回せるまで行う。



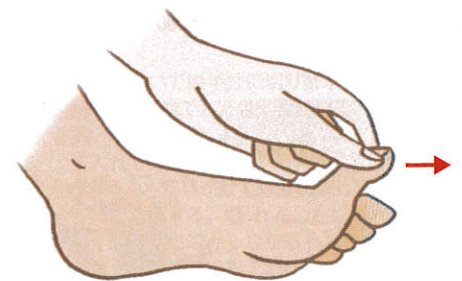
←人さし指と中指の目の反射区の部分をそれぞれ両手の親指と人さし指で挟んでじんわり指圧。各10回。

腸の反射区を矢印に沿ってマッサージ



鼻の症状にはコレ

親指の外側の鼻の反射区を丁寧にさする。親指をつまんで圧力をかけながら、つま先方向に手がずぼっと離れるまで引っ張る。



市助け法

手軽で痛くないアイテムで鼻うがい

梅のエキスを含んだ専用の洗浄剤をスポイト状の器具に入れて鼻から少しずつ流し込みます。ツンとしみたりしないのでおすすめです。



ミサトール リノローション (洗浄器具2個、調製容器1個) ¥600、専用洗浄剤(30個) ¥1,800 / アダバイオ www.adabio.co.jp



これで現在の症状はほぼゼロに!
・グルテンフリー&カゼインフリーで副腎疲労を治療