

【マスク起因の症状を解消する】

ヒトの体は、「微弱圧」が「持続的」にかかるとズレるという特性があります(例;歯の矯正)。

マスクの紐が耳にかかっている状態が、まさにその状況です。

その結果、頭蓋骨がズレて、頭痛、首コリ、首痛、目まい、肩こりなどが急増しています

(マスクの紐によって耳(側頭骨)が前に引っ張られ、それに頸椎がついていき、結果的に頸椎が前にズレます)。

根本的な対策は、無意味なマスクをしないことです。

しかし、同調圧力により、その選択肢は事実上なくなっています

(メディアが言うところの意味あるマスクは、米国規格N95 マスク、もしくは日本規格DS2 マスクのみです。

ですが、それらマスクは、苦しくて1時間もしてられません…。つまり、当然、免疫力も下がり、逆効果…。

そこで、代案として、ズレにくい**首の後ろ**で紐を止める方法をおススメします。

例えば、「くびにかけくん」 <https://item.rakuten.co.jp/scf0528/scf01/>

(近くのお店では¥290+税でありました)。

また、以下①②の順番でセルフケアをしてみるとよいかもしれません

(一つの要因だけで発症しているとは限りませんが、

頸椎のズレ、脳脊髄液の流れの悪さが主要因ならば、効果的です)。

<① 前にズレた頸椎を治す>

手の**親指**の**第一関節**の**指腹側**をつまむだけ(反対の手の親指と人差し指で)。

力かけんは**10g**、つまむ時間は**3~5秒**くらい。

その後**3分くらい**ゆっくりしてください。

これを**2~3回**繰り返します。

10gは、本当に微弱な力で、そこがこのケアの最大のポイントです。

秤で、10gはこんなに弱い力なの~、というのを把握してから実施してください。

<② 大事な大事な脳脊髄液の流れをよくする>

耳を指でつまんで、引っ張って回します(2~3分)。

耳をつまむ場所は、耳たぶや耳の付け根など、色々なところを適度に引っ張って回します。

回す方向は、前回り後ろ回り、両方やってください。

耳を引っ張って回すことによって、耳の付け根と頭の部分がゆるみ、

脳脊髄液の循環が良くなり、頭の内圧が下がります。