陰陽バランス食事

伝承美容医学研究家　小橋　規實男（きみお）

不眠症の原因と改善方法について

（1）睡眠は身体の陰陽のリズムから得られる

陰陽のバランスのとれている人は、朝は交感神経が活発に働いてパッと目覚め、夜になると副交感神経が働いて眠気が生じてきます。覚醒と睡眠こそ、まさに陰陽のリズムなのです。体内の陰と陽のバランスをとることによって、陰という夜と陽という昼の生物時計の針が正確に回りだします。

ある人をまったく時刻を知ることのできない隔離状態にして、1ヶ月も2ヶ月も生活させてみたらどうなるでしょうか。その間の体温や睡眠のリズムを調べたところ、隔離前と同じように覚醒と睡眠を規則的に繰り返したのでした。健康な人は、自分の身体の中に陰陽というリズムで正確に回る時計の針を持っていることが分かります。つまり、健康な人は、地球の自転のリズムに合わせて、太陽が昇る頃には自然に目覚めて、夜遅くなるにつれて眠気がさす、というふうな陰陽のリズムを持っているのです。

ところが、人体の生物時計の周期は、地球の1日の24時間より少し長いのです。そのため、隔離状態で生活すると、眠りと目覚めの時刻は、毎日少しずつ遅れていってしまいます。

ユルゲン・アショッフという研究者の調べによると、生物時計の1日は、1時間長い25時間であることが分かりました。1日24時間で自転を繰り返している地球に対し、1日25時間の眠りと目覚めの生物時計を持っている人体は、この1時間の時差を何らかの方法で調整しなければなりません。私たちは毎日無意識のうちにこの1時間の時差を調整し、自分の生物時計を自然界の夜と昼という二極のリズムに合わせているのです。

人体には、眠りと目覚めというリズムの他にも色々なリズムがあります。どれ一つ取り上げてもそこに陰陽という二極のリズムがあるのです。体温、呼吸、心拍と血圧、酵素、ホルモン、酸性とアルカリ性、食欲と排泄欲、善玉菌と悪玉菌、喜びに悲しみ、積極と消極、善と悪、記憶と忘却など、さまざまなリズムがあります。これらの働きにもすべて一日の中にリズムがあるのです。

体温は、日中の活動を終えた夕方頃に陽極まって最高となり、深い睡眠中の陰極まっているときに最低となります。陰陽バランスのとれた食生活によって、陰陽バランスのとれた中庸体質を作り上げると、良い体温のリズムを持つことができるのです。しかし、夜になって体温のリズムが陰性の夜型になっているのに、熱い風呂に入ったり、激しいスポーツをしたり、働いたりすると体温のリズムが狂ってしまうことになります。同時に造ホルモンなどのリズムを大幅に狂わせてしまうことになります。すばらしい熟睡をするためには、まず陰陽バランスのとれた食生活、そして大自然のリズムに合わせた生活習慣とすることが大切なのです。

（2）生物時計とは何なんでしょうか

地球上に生息するほとんどの生物は、生物時計というものを持っています。つまり、陰陽二極のリズム周期を持っているのです。そして、生物時計のリズムは、すべて24＋一（プラスマイナス）4時間の範囲に入っているのです。24時間のリズムのことを「サーカディアンリズム」と呼んでいます。

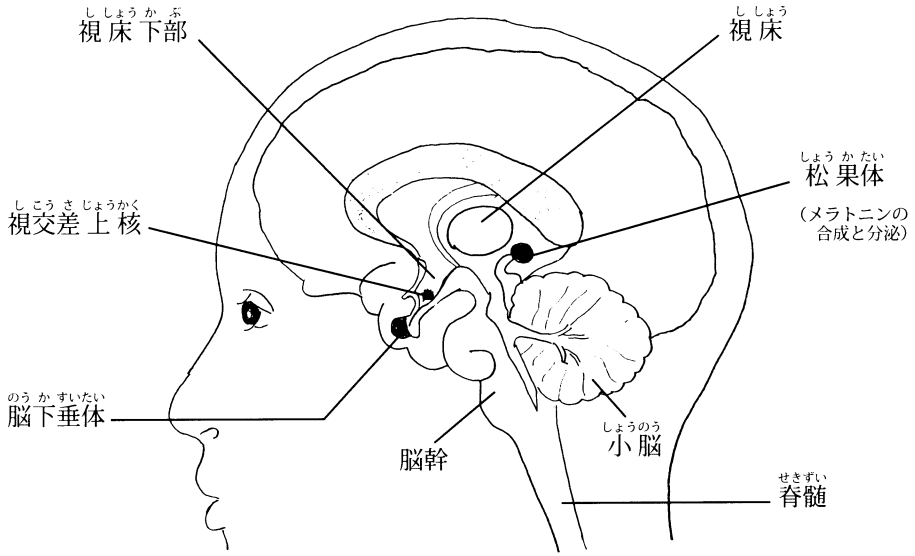
カイコも体内に生物時計を持っていて、さなぎから羽化（うか）するリズムも、不思議なことに決まった時間帯に集中しているのです。

人体の睡眠と目覚めの1日のリズムは25時間ということが分かっています。健康で長寿の人、昼は活動的で夜に熟睡できる人は、地球の1日24時間のリズムに、1日25時間のリズムを持った人体を上手に同調できる能力を備えていることになります。もしこの同調できない状態が続くようであれば、睡眠と覚醒の時間が少しずつ遅れて夜型の生活に移行してしまうことになります。

生物時計の実体は、まだ完全に解明されていません。図(21)を参考にしてください。ほ乳類の脳内の奥深くに、視床下部と呼ばれる部分があります。ここは内臓の働き、食欲、心の動きを調節する主要な部分でもあります。そして、生物時計の中心もここにあるものと考えられています。生物時計の中心となっているのは、視床下部の中にある「視交差上核」と呼ばれている神経細胞集団であります。ここは陽性の部分で、昼に活発に活動し、夜はほとんど活動しないというリズムを持っています。ラットの実験では、ここの細胞を生体から取り出して培養しても、ほぼ1日の周期で活動を続けることが分かっています。逆に、ラットのこの部分を取り除くと、生物時計による活動周期のリズムがなくなってしまうのです。

視交差上核の神経細胞が発生する生物時計による時刻は、「松果体（しょうかたい）」と呼ばれる部分に伝達されます。日中活発に活動した視交差上核が、夜になった時刻を松果体に伝えると、そこでは陰性な夜間にさかんにメラトニンというホルモンを分泌します。メラトニンは「時刻を知らせるホルモン」とも言

図⑫① 人体の生物時計の存在場所である視床下部と松果体



われており、血流に乗って全身に届けられます。メラトニンを受け取った全身の細胞が、このホルモンを通して生物的な時刻を知ることができるのです。

メラトニンという時計ホルモンによって時刻の知らせを受けることによって睡眠と目覚め、体温、血圧、呼吸、消化液の分泌、ホルモンの生産、酸・アルカリ性の調節、酵素の働きなどが調節されるのです。生物時計の針を、地球の時計のリズムに合わせることがいかに大切か理解できるでしょう。

地球の1日は24時間のリズムを持っているのに対し、人体の生物時計はどういう訳か25時間のリズムを持っているのです。この1時間の時差を、毎日どのような方法でリセットして、地球のリズムに同調させるかが健康的な毎日を過ごせるかどうかの重要なポイントなのです。火星の自転周期は1.03日（約24時間43分）なので、もしかしたら神様は、最初に人類を火星で創造したのかもしれません。アダムとイブがノアのUFOに搭乗して、この美しい地球に飛来して、エデンの園に着陸したのが、地球人類の始まりかもしれません。生命を維持する上で最も大切な部分である自律神経のリズムが、生物時計で調整されているのに、何故地球のリズムと1時間ほどの時差があるのか、理解に苦しむところです。

人の生物時計と地球時計の1時間の誤差をリセットして、地球のリズムに合わせて同調させる手段を考えてみましょう。まず、日の出と共に起きて、朝の太陽の陽性のエネルギーを全身で浴びることです。特に眩しい朝日を目から入れることによって、視交差上核の細胞集団が活発に活動して、1時間の時差をリセットして、人の生物時計を地球時計に合わせることができるのです。まさに朝日は、ダイヤモンドのような価値があるのです。昼は外で日光を浴びながら体を積極的に動かして、視交差上核の細胞集団を活性化します。昼の陽性な活動によって視交差上核の細胞集団が活性化すればするほど、夜の時刻が松果体へ正しく伝わってそこの活動が活発になります。活動から休息への切り換えが円滑に進み、寝付きがよくなり、深い眠りの中でメラトニンという時計ホルモンが充分に分泌されることになります。これら2つの陰陽の両極のバランスによって、昼はより活動的で創造的なものとなり、休息すべき夜はぐっすり眠ることができるのです。

そのための大切なことは、陰陽のバランスのとれた食生活法によって、血液の質をややアルカリ性で陽性の血液にすることです。その土地で、その季節に穫れる食物を中心とした食物を摂ることも、体内時計の時差を地球のリズムに同調させる大切な要素の一つでしょう。

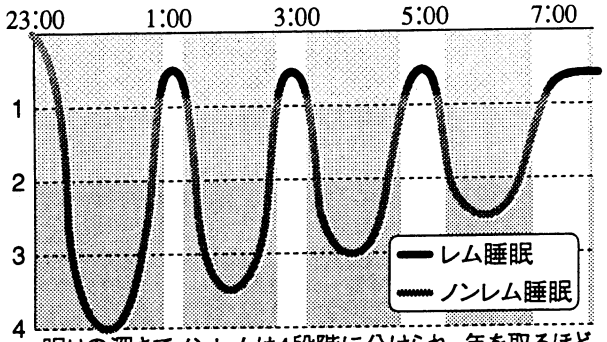
（3）睡眠にも陰と陽の2種類がありそのバランスが大切

睡眠にも陰と陽の両極の2種類があるのです。陰極まって行くことにより、ぐっすりという状態の「ノンレム睡眠」と、陽性に転じて脳が目覚めていて夢も見る「レム睡眠」とに分けられます。健康な成人では、眠りについてすぐに深いノンレム睡眠に入り、その後は浅いノンレム睡眠とレム睡眠とを繰り返します。図⑫②を参考にしてください。このようなノンレム睡眠とレム睡眠が1晩に4～5回繰り返されて目覚めるのです。深い眠りは睡眠の前半に多く、レム睡眠は後半に多くなります。

赤ちゃんは昼夜の別なく、よく眠ります。成長するにつれてノンレム睡眠が先行して、レム睡眠が続き、これを繰り返すというリズムを持つようになります。だが、老化が進行するほど、深いノンレム睡眠が減ってしまい、熟睡して目覚めるというさわやかな気分が持てなくなってしまうのです。

「ぐっすり眠る」という言葉がありますが、これこそ質の良い眠りなのです。睡眠が途中で

図⑫② 健康成人の睡眠パターン



眠りの深さでノンレムは4段階に分けられ、年を取るほど深い眠りが少なくなる
（厚生労働省の睡眠障害研究班資料を参照）

とぎれることなく熟睡して、しかも深いノンレム睡眠が多いほど良いのです。しかし、睡眠にも老化があり、睡眠の質が悪くなり、深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠のリズムが悪くなり、途中に目が覚めることが多くなります。朝早すぎる時間に目が覚めてしまい、もう少し眠りたいと思っても、そのあと眠れなくなってしまうのです。これらのノンレム睡眠とレム睡眠のリズムを狂わせてしまう原因は以下の通りです。

①眠ることに対して神経質過ぎるのです。病気は7段階を経て進行しますが、神経質すぎて過敏になるのは3段階目ぐらいと考えられます。（いずれ病気の7段階を「たまゆら」にて発表したいと考えています）陰陽アンバランスな食生活を続けると汚血が進行し、体液は酸性傾向となり、多くの肉体的・精神的症状が現れはじめます。その代表的な精神症状が神経質と過敏症なのです。不眠を訴える人の60％が精神生理性不眠症と言われているのです。血液の汚血からの回復には、従来の悪い食生活を正しい食生活に変え、適切な運動と休息が必要でしょう。まずは、陰陽のバランスの取れた食生活によって、正しい浄血と造血を促す必要があります。

②不安や緊張などの強いストレスによって狂いやすくなります。

③室内の温度と湿度、騒音、光、プラスイオン過剰などの眠る環境が悪いために狂ってしまいます。

④高血圧症、動脈硬化症、頭痛、腰痛、歯痛などの病気や痛みが原因で狂ってしまいます。

⑤躁うつ病や精神分裂症などの精神障害が原因で狂ってしまう傾向があります。

⑥老化が進行することによって、これらのリズムが大きくバランズを崩してしまい、同時に睡眠の質も老化してしまいます。

ひとは何時間眠ればよいかという疑問は、長い間に亘って問われてきました。質のよい睡眠であれば短い時間でもよく、反対に効率の悪い睡眠だと長い睡眠をとらなければなりません。したがって、できるだけ体質や環境を改善して深い睡眠をとる工夫が必要だと考えます。ただ体質と環境を整えても、必要とする睡眠時間には個人差があるようです。

一般的に、6時間以下の睡眠で充分な人を「短時間睡眠者」、9時間以上眠らないと昼に活発な活動ができない人を「長時間睡眠者」と呼んでいます。ちなみに前者の代表はエジソンやナポレオンであり、後者の代表はアインシュタインだったのです。

長時間睡眠者と短時間睡眠者を比較すると、どちらも深い睡眠の量はほぼ同じで、睡眠時間が異なるだけなのです。もし深い睡眠だけが重要なら、深い眠り以外を短縮して短時間睡眠にかえてもよいことになるはずです。しかし「すっきりする睡眠時間に個人差」があるということは、一概に深い睡眠以外の睡眠は短時間でよいという結論が出すことができません。一番大事なことは、その人が熟睡して気持ちよく目覚め、そして昼に元気で創造的な活動できることなのです。こ

れには、決まった睡眠時間の長さがあるのではなく、個人個人それぞれ必要な適正な睡眠があるものと考えられます。

（4）十分な睡眠は何故必要なのでしょうか

睡眠時間が足りないと、体にどのような影響があるのか。米シカゴ大の研究チームによって研究されました。健康な11人の睡眠時間を、1週間かけて12時間から4時間へと減らしてみました。すると、全員の血糖値が高くなり、様々なホルモンの分泌も異常になるなど、典型的な老化現象が進行したことが分かりました。

では、長く眠ればいいのか。米カリフォルニア大学サンディゴ校などの研究チームは、百十万人を対象に睡眠時間と死亡率を調べました。生活習慣や病歴を考慮して算出すると、死亡率が最も低かったのは睡眠時間が7時間の人たちだったのです。8時間の人たちは、7時間の人たちと比べて男性で12％、女性は13％死亡率が高かったのです。「8時間睡眠が良い」と言われているが、このデータでは、最も長寿につながる睡眠時間が7時間だったのです。

しかし、この睡眠時間には個人差があるので、睡眠時間が7時間が良いと一概に言えないのです。大切なのは、昼の活動性が高められるような深い睡眠、そして気持ちよく目覚めるのに必要な睡眠時間が、その人にとっての最もよい長さなのです。

睡眠は活動が止まっているような状態ですが、逆に活発に活動している部分があるのです。多くのホルモンは夜間に、又は睡眠中に大量につくられているのです。「寝る子はよく育つ」とよく言われるように、深い睡眠中に「成長ホルモン」が分泌されるのです。成長ホルモンは大きく育つ子供だけでなく、大人も毎晩大量に分泌されています。このホルモンは、タンパク質や核酸など体に必要な大切な材料をつくり出すために大切な役割をします。

「プラクチン」というホルモンも睡眠中に分泌されます。このホルモンもいろいろな物質の合成や代謝に関係し、母親がお乳を出す働きを助ける大切な役割をします。これらのホルモンもプラクチンも、夜に寝ることによって分泌されるのです。しかし、昼間に睡眠をとっても分泌されるので、夜間という条件ではなく、睡眠という条件によって分泌されるのです。

●睡眠の役割をまとめてみましょう

①体内時計ホルモンであるメラトニンの分泌②大脳皮質をうまく働かせるために脳を休息させる③成長ホルモンなどの分泌④ナチュラル・キラー細胞が増えて免疫力が高まる⑤記憶力回復⑥老化の予防などの大切な役割があります。深い睡眠と必要な睡眠時間を十分とて、すっきりとした目覚めこそ、健康な身心の大切な条件の一つでもあります。

（5）現代人が抱える睡眠に関する問題

アメリカの統計では、成人人口の約3分の1の人が睡眠に関する何らかの問題を抱えているそうです。5％以上の人では、それが深刻な問題になっているといわれています。

過去20年間に、日本人の睡眠時間も確実に少なくなっており、6時間以下の睡眠時間しかとらない人たちは倍に増え、20～40歳代では、30分近く睡眠時間が少なくなっているのです。

過労による運転事故は、人がぐっすり眠っていなければならない時間帯に多発しています。あのスリーマイル島の原子力発電所の事故、タンカーの座礁事故なども、ともに午前2時頃、つまり丑三つ時の夜中に起きました。

書店には短時間睡眠法という類の本が並び、それを参考にして多くの人たちは睡眠時間を犠牲にして、受験勉強、仕事、夜遊びなどに時間を費やしています。大切な睡眠時間を、このように犠牲にして問題はないのだろうか。睡眠不足は、確実に昼の活動を不活発なものにしてしまいます。

寝付きが悪い、途中で目が覚めてしまう。このような不眠症が増加の一途をたどっているのです。「日本人の2人に1人は不眠症の疑いがある」ということを、北里大学の村崎光邦名誉教授が日本睡眠学会で発表しました。不眠症は最も一般的に見られる病気なのです。

不眠によって慢性の疲労状態となり、昼の活動は不活発となり、何をやっても能率が悪くなります。大脳の機能が低下して、免疫力が弱まって重大な病気に罹りやすい状態に陥ることになります。イライラして元気が無くなり、不安や憂うつになりやすく、やがて治りにくい精神病へと進行し、老化が早まることになってしまいます。酷くなると肉体と精神のバランスがしだいに失われ、悲観的な考えかたに支配されて、自殺などの自己破壊妄想にふけるようになってしまうのです。このように不眠症は重大な病気へと進行して行く原因となるのです。夜になると眠気が生じてぐっすり熟睡し、朝になると自然にすっきり目覚めるリズムを取り戻さなければなりません。

（6）睡眠薬は慎重に使う必要があります

睡眠薬には大きく分けて2通りあります。1つ目は、大脳皮質を麻痺させて脳を眠らせるものです。2つ目は、脳幹に作用して自律神経中枢をしずめて体に睡眠を起こし、次第に睡眠に移行するものです。

正確な脳内の生体時計によって、自然に深い眠りに入って熟睡したものと、睡眠薬によって大脳皮質と脳幹を麻痺させて眠ったものでは、目覚めが全然違うのです。健康な自然睡眠の目覚めは、すっきりして気持ちよく、心ははつらつとして創造的、積極的なものとなります。薬品によって睡眠をとった後の目覚めは、全身に倦怠感が残り、時には幻覚などの副作用が現れて、しかも習慣性中毒性のあるものがほとんどなのです。できれば、薬に頼らずに眠れるようにしたいものです。

（7）東洋医学的に診ると不眠症は肝臓の経絡の興奮

東洋医学の方では、不眠症というのは、殆ど「肝経」が興奮して起こるものと考えられています。それは精神的なストレスや過労、また血の汚れによって疲労物質である酸性物質が、体内に大量に蓄積して起こるものと考えられます。図⑫③を参考にして、ツボより気を注入しましょう。頂上の**百会**、そして肝経の**行間**というツボから気を注入します。不眠が根本的におさまり、よく眠れるようになります。

膈兪は、不眠症特有の重苦しさ、凝りをとるのに最も重要なツボです。背中側にある**肝兪**も**巨闕**も効果的です。手足の冷えとる手首の**陽池**や足の**三陰交**も有効なツボとなります。

アジーナ・チャクラは、間脳と脳下垂体につながっていて、生物時計を調整して、すべてのホルモンをコントロールしています。強力な免疫力も得られます。

（8）不眠症の食事の基本

●陰性に傾いたときの不眠症がほとんどです

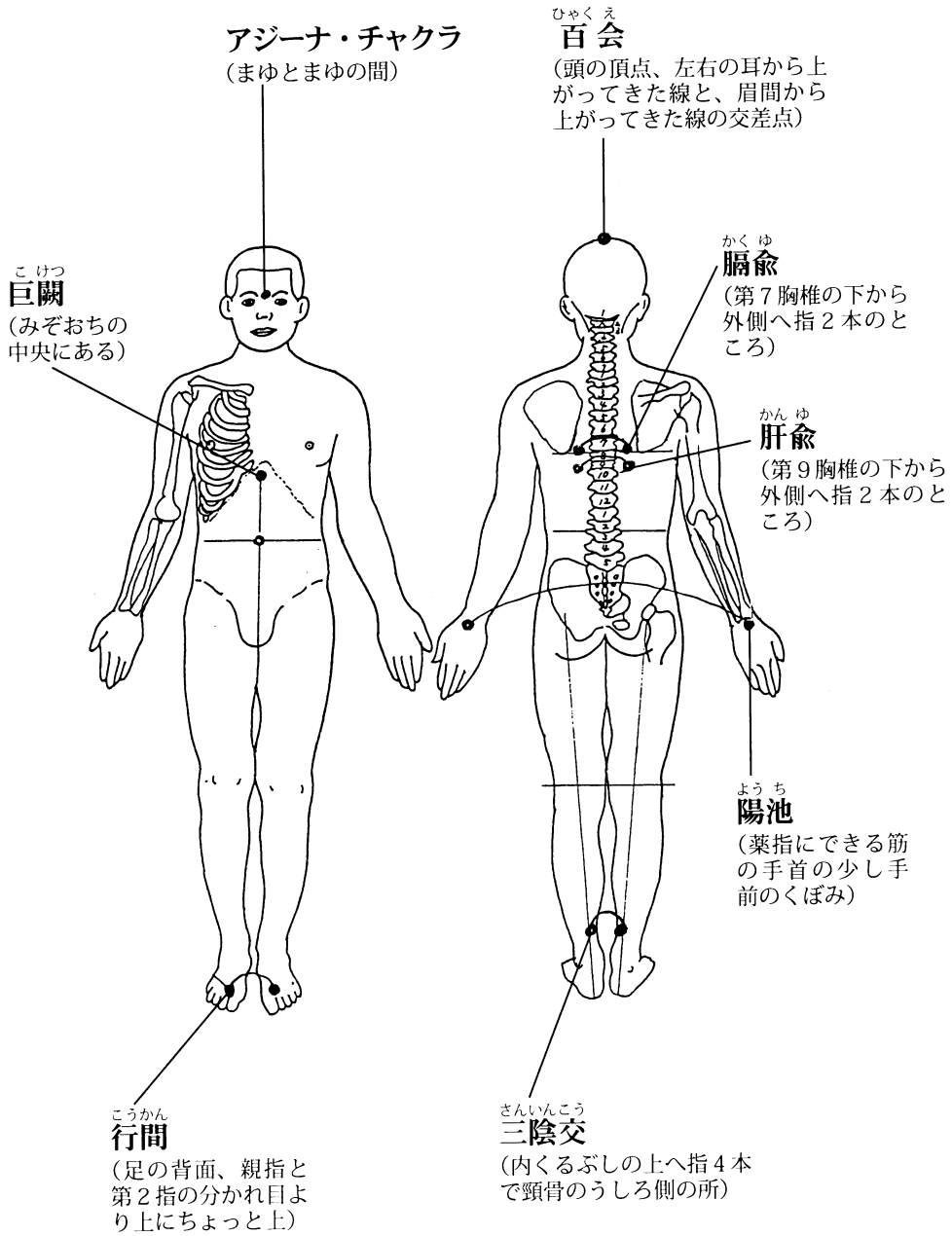
夜が怖くて、恐怖におののいたりします。ひどいときは、霊現象が認められることなどもあります。陰性の中毒症の強いもの、たとえば麻薬、コーヒー、白砂糖などを大量に摂り続けた結果として起こったりします。不眠症は、血の汚れによる肉体的不調和がさらに進行して、治りにくい精神症へと悪性化していったものです。主食が少なく、副食ばかりをたくさん食べている人に起こりやすいのです。主食をしっかり食べて、良い造血と浄血を続けていけば、時間はかかりますが、必ず治ります。

主食：きび入り玄米、小豆ご飯、日本そば、そばがき、ゴマ塩（黒ゴマ8に対し気のたかまる塩2の割合）をたっぷりかけて、1口毎に80回以上噛んで食べます。正しいゴマ塩のつくり方は、「たまゆら」№82の18ページを参考にしてください。五穀米ごはん（レトルトパックで（有）東光社で取り扱っています）は、9穀が入っていて、温めるだけで食べられます。

みそ汁：気のたかまる麦みそ60％と豆みそを40％の割合の合わせ味噌とする。だしはたっぷりの昆布と少量の干ししいたけとする。味付けはやや濃い目とする。具には、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、油あげ、玄米もち、れんこんなどを入れます。

副食：鯉コク、ウニの塩辛、鉄火みそ、小魚の炒めしょう油煮、ひじきれんこん、たけのこと海藻の煮合わせ、ひじきこんにゃく、油みそ、昆布つくだ煮、小豆昆布、天ぷら、コーフカツなどのコーフ料理、れんこんボールなどのれんこん料理、みそ漬、たくあんなどとします。

図⑬　不眠症に効果的なツボ



飲み物：梅醤番茶（代用品として「陽気のもと」）、塩番茶、醤油番茶、コッコー、塩玄米茶、タンポポコーヒー（代用品があります）、キレート水を飲みましょう。

禁じる物：白砂糖、ハチミツ、コーヒー、緑茶、紅茶、清涼飲料水、豆乳、肉、卵、牛乳、強い香辛料、アイスクリーム、ナス科（ナス、トマト、ピーマン）、サラダ油、マーガリン、強いアルコール、寝る前の激しい運動と熱い入浴など注意しましょう。

（9）プロッシュによって確実に熟睡できる

①プロッシュによって、第3脳室と呼ばれる間脳内の漿液（しょうえき）が還元状態となり浄化されます。間断なく入ってくるe^-（マイナス電子）によって、体内水分がOH^-（マイナスイオン）とH（活性水素）に変わり、その働きによって脳内の深部も還元状態となります。図⑫をもう一度参考にしてください。生物時計として働いている視床下部と松果体が還元状態になると、狂っている生物時計の働きが正常となります。生物時計は、還元状態で若さを取り戻し、就寝時間になると必ず眠くなり、熟睡して、朝はすっきりして気持ちよく目覚めるのです。朝すっきり目覚めるということは、全身の血液が大掃除されて、完全に浄血されている証拠なのです。

私の理想とする、血液が濃くて、しかもサラッとしていて、陰陽のバランスが取れることが起こった結果なのです。目覚めたときのすっきり度合、その日1日のバイタリティは格別見事なものとなるでしょう。しかし、プロッシュを使いはじめてぐっすり眠れたにもかかわらず、目覚めてもまだ眠かったり怠い場合は、体内に相当ひどい汚れがまだまだ蓄積している事の警報です。この警報を好転反応と考えて、しばらく正しい食事療法とプロッシュを使い続けましょう。やがて体内の汚れは完全に浄化され、全く今までと違うすっきりした目覚めの朝を迎えることができるようになるでしょう。

②プロッシュから出る振動波と共鳴してよく眠れる。

意識の状態によって、周波数と振動波形の異なった脳波が現れます。図⑭を参考にしてください。現れてくる脳波によって、人がどういう意識状態にあるかが判別できるのです。脳波は周波数を基に、δ波（デルタ）、θ波（シータ）、α波（アルファ）、β波（ベータ）、γ波（ガンマ）に分類されます。プロッシュからは、0.5ヘルツから4000ヘルツ（1ヘルツとは1秒間に1回振動すること）の範囲の振動波が、e^-（マイナス電子）を伴って、間断なく放射されています。

床についたとき、0.5～12ヘルツの振動波が脳波と共鳴してリラックスした状態となり、次第にうとうとと眠くなり、やがてδ波（デルタ）の深い眠りに入ることができるのです。

③眠れるためにはよく眠る必要があるがそれを実現してくれるのがプロッシュです。

眠ることによって、翌日に活発に活動するために必要な活動物質がつくられます。充分な活動物質は活動によって減少していき、ある限界がくると急に眠くなります。日中の充分

な活動によって、夜に熟睡するために必要な睡眠物質が造られるのです。要するに、よく眠ることによって翌日は活動的となり、充分な活動によって、またよく眠れるのです。ここにも陰陽の大原則が応用されていることが分かります。

この陰陽のリズムを取り戻してくれるのがプロッシュなのです。各家庭で1台のプロッシュをそれぞれ応用したら、それらの家庭に健康、平安、幸福をもたらしてくれることになるでしょう。

天啓によって与えられた設計図に基づいて製造されたプロッシュは、これより人類を劇的に救うことになるでしょう。なんと、このプロッシュを研究開発した出口勝彦先生は、出口王仁三郎聖師の直径の血筋を引いてお生まれになった方であることを密かに打ち明けられました。

(最近プロッシュを使い始めた方からの体験報告)

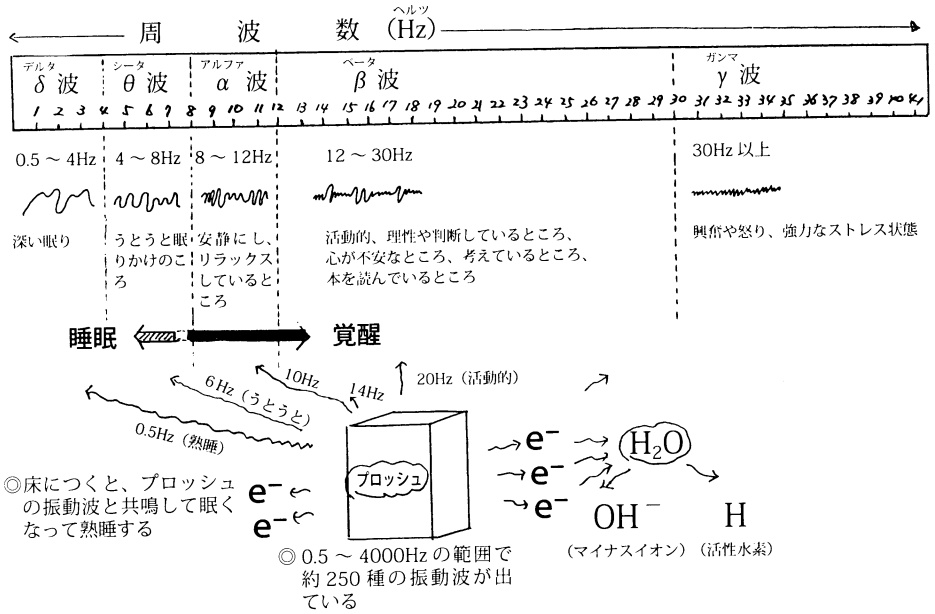
◎睡眠中に一時的に呼吸が止まったような状態になることがありましたが、それが治りました。(宮崎県　都城市)

◎昔のひざの痛みが一時的に現れ1日痛かったが1晩で治り、今はひざが軽くなりました。好転反応だったんですね。(宮崎県　都城市)

◎脇と耳の入り口が腫れて痛みが出て、やがて血膿が出ました。プロッシュの排毒作用はすごいですね。(横浜市)

◎脳腫瘍がすごく小さくなったといわれ、とても希望が出てきています。(長崎市)

図⑫④　人間の脳波とプロッシュの関係



◎毎年発生する結露がほとんど無いので不思議です。(横浜市)

◎家内が熟睡して疲れにくくなり、日中活発になり、疲れにくくなり、愚痴をこぼさなくなって助かっています。(東京都)

◎冷蔵庫に保管しているペットボトルの水道水がとてもおいしく感じます。(横浜市)

◎プロッシュを使い始めてから、三日間続けてすごい汗をかきました。毛布や敷布団だけでなく、なんと下の畳まで濡れていました。それから毎年一番寒い時に必ず出ていた喘息の発作が起こらなくなったのです。(宮崎県　都城市)

寄せられた「プロッシュ」使用者の体験報告

兵庫県　匿名希望様

プロッシュを置いて一ヶ月余りになりました。下記のようにいろいろと効果があって大変喜んでおります。

○主人に関してですが、夜間に五回もトイレに起きておりましたが、三回ほどに減りました(前立腺肥大のため)また、慢性気管支炎ですが、昼間の発作がほとんどありません。(なくなりました)

○一部屋の隅がカビ臭く困っておりましたが何のニオイもしなくなりました。

○腸の調子が大変良くなりました。

その他、疲労回復が速かったり、手荒れがしなくなりました。以上、今のところ気が付いたのはこんなところです。

兵庫県　匿名希望様

プロッシュを納入して頂いて約一ヶ月になりました。寝室に置いて使用しておりますが、設置直後よりそれまで数ヶ月不機嫌が続いていた妻が不思議と元気になって話も正常にできるようになりました。

以前にも何度かこのような状態になった事がありましたが、たいてい一ヶ月位で直っていたのが、今回は長かったので大変つらかったのですが、本当に助かりました。本人の話では家庭内のストレスが原因らしいのですが、私も仕事や近所付き合いで忙しく妻に付き合ってばかりいられなく・・・と考えていたのが悪かったようです。先月から毎週位・週末には一緒にお出かけできるようにしていますので何とかうまくやっていけそうに思えるようになりました。プロッシュのおかげだろうと思っています。

なお、イボのようなものができました。少し小さくなりましたがまだ完全に治っていません。