



内耳のリンパ液を排出！ 水飲み療法で耳鳴りが消えた 聴力が復活した人続出

アキラ鍼灸療法 一掌堂治療院長 藤井徳治

難聴回復後の耳鳴り めまいが解消した！

私の治療院には、耳鳴り、難聴、めまいなどの症状に悩む患者さんが多く訪れます。そうした患者さんにお勧めしているのが、毎日大量の水を飲みながら鍼灸治療を受けるという「アキラ療法」です。

この療法を考案するに至ったヒントは、ある患者さんの「大量に水を飲んだら耳鳴りが治ったのですが、これはなぜなのでしょうか？」という質問でした。その質問の答えを考えたとき、水を飲むことは、実に理にかなっていると思っただけ

す。

実は、内耳にリンパ液がたまると、メニエール病や難聴などを発症し、聴力の低下や耳鳴り、耳の閉塞、音割れ、めまいなどを引き起こすことがわかっていきます。そのため、病院での治療では、たまったリンパ液を排出するために、多くのケースで利尿剤が処方されています。利尿剤というのは、尿を出すことを促す作用を持つ薬ですから、大量に水を飲むことによつて、薬を飲むのと同じ効果が得られるのではないかと私は考えたのです。

水を大量に摂取する→尿の排出が活発になる→リンパ液が自動

的に押し出される→リンパ液が新しいものになる→耳鳴りや難聴が改善する、と考えられます。

そこで、私は、難聴や耳鳴りに悩んでいる患者さんに、アキラ鍼灸療法を試してもらいました。すると、症状の改善に効果があることがわかったので、私の治療院で取り入れることにしたのでした。

アキラ鍼灸療法は、まず患者さんがこの療法に適しているかどうかを判断してから開始します。というのは、腎臓疾患、心臓疾患、肝臓疾患およびむくみがあるような人は、大量に水を飲むと、症状を悪化させるおそ

れもあるからです。

適応すると判断した患者さんには、水を毎日一リットル飲むところから始めていただきます。

そして、一日に飲む水の量を一・五リットルと徐々にふやしていきますながら、利尿効果のあるツボに鍼灸治療をほどこしていきま

す。

実際、この療法により、つらい症状が驚くほど改善した患者さんはたくさんいます。

四十四歳の女性は、難聴が回復した後、今度は後遺症のひどい耳鳴りやめまいに悩まされるようになりました。鍼灸治療だけでは、この頑固な症状がなかなか取れなかったのですが、昨

年の六月から水を大量に飲みながら治療を続けたところ、すっかり症状が解消したのです。

また、三十八歳の男性の場合には、耳鳴りがひどく、軽度の難聴もありました。そこで、運動をしながら水を大量に飲み、治療を続けるようにすると、たちまち聴力が回復し、耳鳴りも気にならなくなったと喜んでおられました。

ところで、私は、症状が治まった患者さんに対して、再発防止のために、水を飲むことを続けるように指導していま

常温の水を少しずつ 量をふやして飲む

さて、この本をご覧の皆さんが、ご家庭でも実践できる方法として、「水飲み療法」をお勧めしたいと思います。その際、飲み方に関して、いくつかの注意点がありません。

飲む水は、ミネラルウォーター

ターでも水道水でもけっこうです。ただ、硬水は大量に飲むと下痢を起こしやすいので注意が必要ですよ。

「水の代わりにお茶でもいいですか？」という質問をよく受けるのですが、お茶はカフェイン、ジュースやスポーツドリンクは糖分をとりすぎる心配があるので、あくまでも、水を飲むようにしてください。

そして、なるべく常温で飲みましょう。冷やした水を大量に飲むと体を冷やすからです。できれば、体温よりも温かい水を飲むようにするのが望ましいでしょう。

最初のころは、一日当たり一リットル水を飲むところから始め、少しずつ量をふやしていきま

してください。

飲むタイミングですが、眠る二時間前には、一日の分量を飲みきるようにしましょう。眠る直前に大量の水を飲むと、夜中にトイレに行きたくなり、睡眠を妨げる心配があるからです。

さらには、水の常飲とともに、利尿を促進するツボを自分で刺激するようにすると、効果が高まります。そのツボとは、足のかかとの真ん中にある「失眠」というツボです。

家の中を素足で歩くだけでも失眠のツボを刺激できますが、手でゲンコツを作ったときに突き出る関節を押すようにするといいでしょう。特に、体が温まっている入浴中に刺激を加えると痛みも少なく、効果的です。

次のページには、難聴や耳鳴りが劇的に改善したかたの体験談を載せています。水飲みがいかに有効を示すいいお手本ですから、参考にしてください。

耳が若返る！
食べて飲んで耳鳴り、めまい、難聴を一掃！
《聴力向上レシピ》ベスト5



かかとの真ん中にある失眠をゲンコツで刺激