

耳に効く食べ物
水飲み

内耳にたまったリンパ液を排出！
水飲みをしたら耳鳴り、難聴が
大改善した人続出中！

アクア鍼灸療法 一掌堂治療院院長 藤井徳治



大量に水を飲めば
薬と同じ効果がある

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「アクア療法」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、実際に理にかなっていると私は思ったのです。



Profile
藤井徳治先生

鍼灸師、一掌堂治療院院、「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」代表。1949年生まれ。1972年、上智大学経済学部卒業。会社員生活を経て、難聴により退社。1983年、東京鍼灸柔整専門学校を卒業し、東京都港区新橋に「一掌堂治療院」を開院。2003年、「突発性難聴ハリ治療ネットワーク」を創設。未病治療と突発性難聴治療に意欲的に取り組んでいる。著書に『ハリで治す突発性難聴』（Nanaブックス）がある。

実は、内耳ないじ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、たまったり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。

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って、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、アクア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す。

アクア鍼灸療法は、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は、



かかとの真ん中にある失眠をゲンコツで刺激

水を毎日一匙ずつ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・五匙、二匙と徐々にふやしていきながら、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、辛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も、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も、再発防止のために、水を飲むことを続けるようにお勧めしています。また、鍼灸治療を受けていない皆さんも、毎日大量の水を飲むことで、耳鳴りや難聴が

改善する可能性が大いにあると考えられるのです。

利尿を促進する「失眠」のツボを刺激

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があります。

飲む水は、ミネラルウォ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。

「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過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、一日当たり一匙の

水を飲むところから始め、少しずつ量をふやしていきます。慣れてきたら、夏は二匙、冬は一・五匙の水を常飲するようになるといいでしょう。お茶やコーヒー、スープ、みそ汁の水分は計算に入れず、あくまで水だけでこの分量をとるようにしてください。

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よりよいでしょう。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。