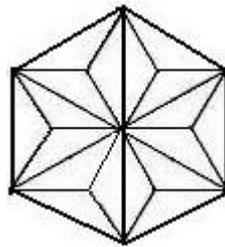


# 天城流湯治法・指導者育成 研修テキスト（咀嚼法）



一般社団法人 天城流湯治法協会

本コンテンツは、著作権法で保護されている著作物です。その取扱いにつきましては、以下の点にご注意ください。

本コンテンツに含まれる情報は、著作権法により保護され、また秘匿性の高い内容であることも踏まえ、本講座受講者及び映像購入者は、その情報を「杉本進」の書面による許可を得ずして、一般公開してはならないものとします。

- ・複製（コピー）
- ・出版
- ・講演
- ・コンサルティング活動
- ・電子メディア（インターネット、携帯端末等）による配信
- ・オークション等への出品、転売等

あらゆる形式において公開を禁止いたします。

本講座受講者及び映像購入者は、自らの事業所（院、サロン等）、及び直営組織（分院、支店等）においてのみ本コンテンツに含まれる情報を使用できるものとします。

本講座受講者及び映像購入者が、この規定に違反した場合、「杉本進」は、直ちに法的措置を取らせていただくこととなりますので、くれぐれもご注意ください。

#### 【重要確認事項】

「天城流湯治法オンラインスクール動画コンテンツ」及び「天城流湯治法オンラインスクール テキスト」の内容をご覧になった時点で、下記の免責事項をご承諾頂いたものとみなさせていただきます。

#### 《免責事項》

「杉本進」は、教材内の情報を活用された際、第三者に何らかの損害が発生したとしても、その損害については一切の責任を負うものではありません。

教材内の情報やデータは「杉本進」個人の感想や経験であり、効果効能を保証するものではありません。

特に各種法律には十分にご注意頂き教材をご活用下さい。

※一部画像提供「チームラボ」

## 咀嚼法

身体の不調の全ての原因は咀嚼不足からくる。

身体の不調は咀嚼不足によって起こる十二指腸と大腸のストレスから始まる。

十二指腸のストレスは咀嚼が足りず食べ物を右側の喉で飲み込むと十二指腸のストレスとなって左側の喉で飲むと大腸系のストレスとなる

咀嚼は唯一、食物に対して自らできる最初で最後のアプローチで、食物を口から身体に入れてしまうと、一時間目に醗酵、2時間目に消化、3時間目の吸収にいたるまでのサイクルは自動で行われる。

咀嚼は食物を噛みくだく事も大切だが、最も大切なのは、よく噛む事によって食物に唾液を混ぜるという事が咀嚼の目的である、

食べ物に唾液が混ざっていないと1時間目の醗酵が不十分となって2時間目の消化が未消化になってしまい、3時間目に十二指腸に送られた時に十二指腸が消化の役割を引き受けなければならなくなってしまう

十二指腸は吸収と膵臓から膵液、胆のうから胆汁を送り込み混合する器官なので、過度な消化を担うとストレスを感じる

長い間、咀嚼不足が続くと、各唾液の分泌も悪くなって味覚障害や免疫力が落ちる。

2014年までは人体には酵母菌が無いので体内での発酵はありえないと言われていたが古来、神事において巫女が蒸かした米を口に含み、唾液を混ぜ、噛み酒を造って神に捧げたり未開の地でタロイモやヤシの汁を一旦、口に含んで、もどして酒を造っていたことを考えると唾液の中に酵母菌が混じっている事が判る

※

また噛みしめる事によって唾液を絞り出し、血液・リンパを頭部にポンプのように上げている。

## 精神状態と唾液の関係

穏やかな精神状態の時の唾液はバランスよく出ている

怒りや悲しみを抱えると耳下腺や粘液腺が滞り、口の中は渴きねばついてしまう

興奮すると舌下腺と粘液腺が滞り、生唾を飲み込む動作をして唾液を出そうとしている

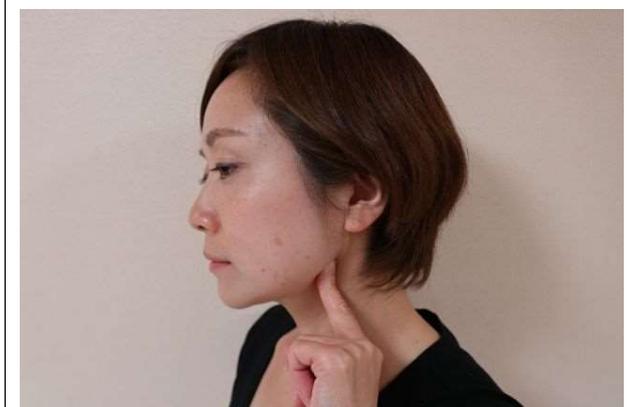
## 唾 液

唾液は口腔内にある耳下腺・顎下腺・粘液腺・舌下腺などの唾液腺から分泌される分泌物の混合 プチアリンや無機塩類を含んでいる。食物を軟化させて、口腔内を潤し、でんぷん分解酵素のプチアリンによって麦芽糖にまで分解させる。1日の唾液の分泌量は1500～1800CC。1日の摂水量も1500～1800CC



### 耳下腺

耳下腺から出る唾液は少し苦い味とする。  
酸性の物を食べたときに多く分泌され、消化管内に取り込まれたのち免疫力を高める働きをする  
いわば自己ワクチンと呼べる働きをする。  
酸っぱい物を食べると健康になると言われているが、酸っぱい物を食べて健康になるのではなく、酸っぱい物を食べると耳下腺が働き、体内に取り込まれ、免疫力が上がるからである。



### 顎下腺

顎下腺から出る唾液は少し塩分を感じる。  
塩分の強い物を食べた時に多く分泌する。体内に向けての効果は消化の時に出る胃液に備え、胃腸内を消毒、消炎をして胃液の刺激を軽減させて胃壁を守る。顎下腺の分泌が少ないと胃穿孔や胃炎、胃酸過多や逆流性食道炎になりやすい。



### 粘液腺

粘液腺から出る唾液は無味に近い。  
食べ物を分解する酵素を含んでいて、食物を飲みこむ時にスムーズに食道を通るようにする。  
滞ってしまうと、嚥下障害を起こしやすい  
また粘液腺の左側の系統が詰まると鬱になりやすい、右側が詰まるとパニック障害となる



### 舌下腺

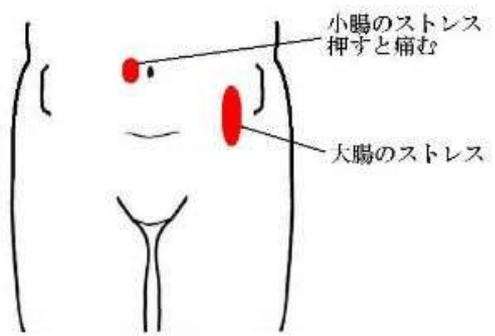
舌下腺から出る唾液は渋く少し苦い。  
舌下腺は甘い物、糖分を摂った時に分泌される、糖分と胃液が混ざり合うと胃壁にダメージを与えるので舌下腺から分泌されて胃壁を守る。

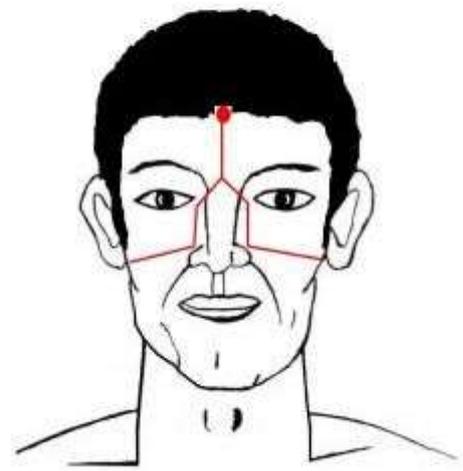
## 咀嚼不足がすべての障害と病気の原因

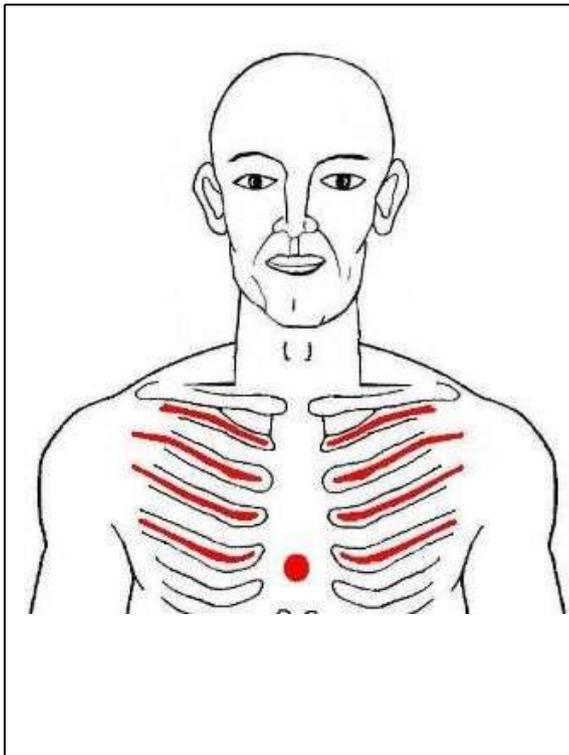
### 1、咀嚼不足で右側の喉で飲み込むと十二指腸がストレス状態となる

もともと十二指腸は吸収器官なので咀嚼不足によって未消化の食物が送り込まれ、その食物を消化しなければなくなると負担がかかり硬く萎縮してくる

### 2、咀嚼不足で左側の喉で飲み込むと大腸のストレスで大腸が硬く萎縮してしまう

<p>咀嚼不足の滞り</p> 	<p>図の赤い部分を押し、痛いのは十二指腸や大腸がストレスになって硬くなっている 硬くなると血液、リンパの流れが悪くなって十二指腸や大腸の働きが悪くなる。 十二指腸は、すい臓からアミラーゼ、胆嚢から胆汁などが送り込まれ混合する臓器で、本来の十二指腸の仕事ではない消化の役割を果たしていくとストレスとなって萎縮してくる</p>
--	--

<p>小腸系の流れ</p> 	<p>顔面の部分の中で十二指腸系は頭部、額の上の真ん中に位置する そこから鼻のわきを通り耳下に向かって横に流れができて、この系統は鼻の系統なので十二指腸のストレスによって滞ると鼻呼吸がしにくくなってしまふ 鼻呼吸がしにくいと口呼吸をするようになる 鼻は ① 呼吸をするため ② 吸った空気によって脳を冷やす ③ 匂いを嗅ぐ ④ 吸った空気に一酸化窒素(NO)を混ぜる その他には大きなホコリを鼻毛で防ぎ、小さなウイルスや雑菌は鼻腔の粘膜で防いで肺に空気を送り込んでいる。 口はしゃべるためと食べるための器官なのでウイルスや雑菌を防ぐ機能が無く口で呼吸をすると直接ノドに入り込んでしまい扁桃腺が腫れたり、喘息になりやすい。</p>
---	--



また鼻呼吸は深い呼吸が可能だが口呼吸は深い呼吸ができない  
咀嚼不足のために口呼吸の習慣が続くと深い呼吸ができなくなってきて肋骨の間が開きにくくなってしまい、さらに深い呼吸が出来なくなっている肋骨の間を押して痛いのは滞っている証拠  
そのまま気づかずにいると肋骨全体に滞りが広がり  
膈中と言われる剣状突起の少し上の部分を中心に滞り、縮み、痛みが起きる  
自覚症状的にはこの滞りは痛みと感じないで潜在的に痛んでいる  
潜在的に滞り、痛んでいる個所を不定愁訴と呼んで  
「原因の判らない具合の悪さ」を作っている

## ※

「副鼻腔」は、「一酸化窒素(NO)」を作り出す重要な場所であるという研究を2008年に、Jon O. Lundberg 先生がまとめて発表しました。

「一酸化窒素」というと、大気汚染を思い浮かべる方もいるかもしれませんが、少量だと、細菌やウイルスを殺す効果があります。副鼻腔は、鼻と小さい穴でつながっているだけで、暖かく、湿っているので、細菌やウイルスにとっては、格好の繁殖場所です。しかし、副鼻腔を覆っている粘膜が、「一酸化窒素」を出すことで、それらを排除しているそうです。

また、「一酸化窒素」には、血管を広げる効果もあるそうです。「副鼻腔」で作られているので、口呼吸よりも、鼻呼吸の時に吸い込んだ空気によって、肺に運ばれ、酸素を取り込む能力が向上するそうです。これも鼻呼吸の大切な役目。

産まれたばかりの赤ちゃんは、鼻呼吸しかできないんですが、この呼吸で早速、一酸化窒素を肺に送り込んで、酸素の取り込みを助けているそうです。

副鼻腔にたまった「一酸化窒素」は、ハミングをすると、振動によって一気に鼻の方に流れてくるそうです。

天城流では、鼻呼吸が出来ないのは咀嚼不足が原因としています。鼻は、呼吸をするためと匂いを嗅ぐための器官で、息を吸うときに空気を温めて湿り気を与えている以外に何かを混ぜていると言っています。

この何かは、副鼻腔で産生される「一酸化窒素」でした。

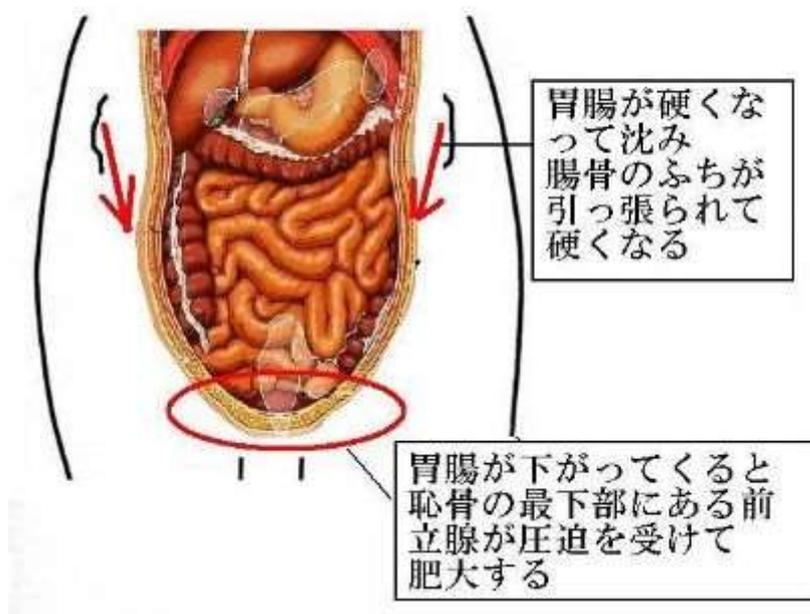
## 人体の一酸化窒素はリンから出来る

(一説には蛋白質からアンモニアができて、肝臓で尿素窒素に分解して尿素窒素として腎臓から尿中に捨てている、血中ではBUNとして測定される)

## 恥骨への圧迫から前立腺肥大、性ホルモンの分泌の低下

咀嚼不足の為に胃腸が萎縮して硬くなると胃腸全体が腹内の下部に落ちて横隔膜が引っ張られて硬くなり、さらに胃下垂にもなる。そのために腸骨のふちが引っ張られるので硬くなり、腸骨のふちを押すと痛む。胃腸が下がると恥骨の上部も圧迫されて痛くなる、胃腸が下部に落ちて、男性の場合、恥骨を圧迫すると恥骨の最下部にある前立腺が圧迫されて前立腺肥大になる。女性の恥骨のふちは性ホルモンを分泌するところで痛い場合、性ホルモンの分泌が悪くなって生理不順や妊娠をしにくくしている。

### 前立腺肥大・性ホルモンの分泌低下



## 2、低体温や手足が冷える

胃腸がストレスを感じて硬く萎縮すると血液、リンパ、氣の流れが悪くなってお腹が冷えてしまい、低体温になってしまう。

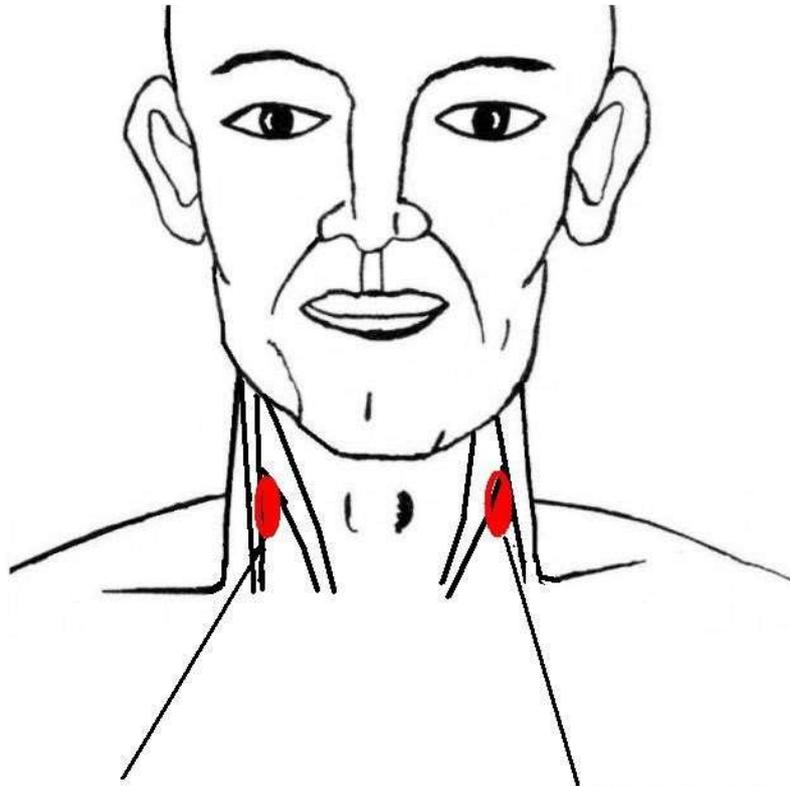
按腹によって腸骨の脇や恥骨の上部を指で押しほぐすとお腹のストレスがなくなり、腸内が活性するので身体の冷えは改善される。

体温は36.2度以下になってしまうと低体温と言われ、免疫力が落ちる。

低体温の36.2度をちょっと下がったくらいの温度はウイルスの繁殖が活発になり身体に障害を起こしやすい（人間の体温は奇跡的な温度を保っている）。

咀嚼不足で免疫力が落ちる

## 咀嚼不足で滞る喉元



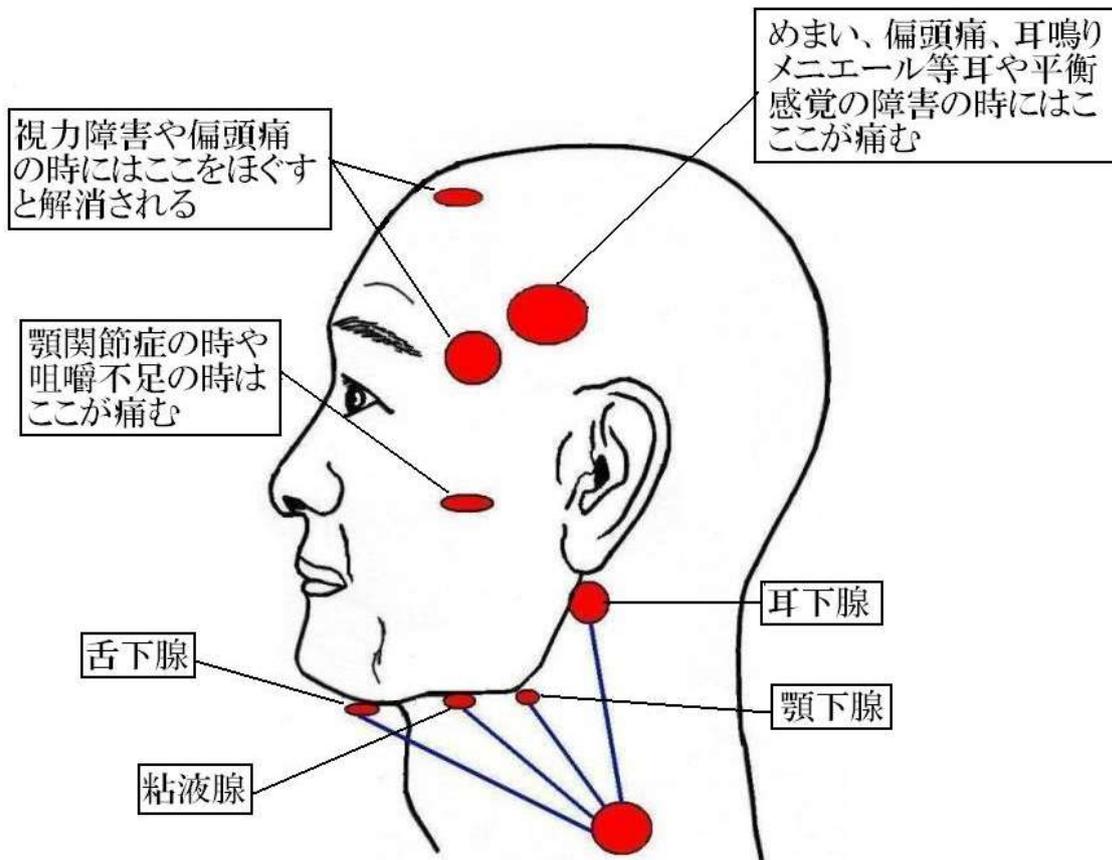
無理して食べ物を飲み込み  
右側が滞る  
押すと痛む、この部分が滞ると頭を下げた時にズーンとした頭痛がある  
身体の痛みを感じない  
過度に痛みを感じるなどの障害を起こす

左が滞り、押すと痛い、頭がボーッとしたりちりちりとした頭痛が起こる

咀嚼が足りないまま食べ物を無理して呑み込んでしまっていると首の中央の左右どちらかに滞りができてくる

左右によって身体に対しての影響は変わってくる

# 免疫力を高める為の顔の指圧法



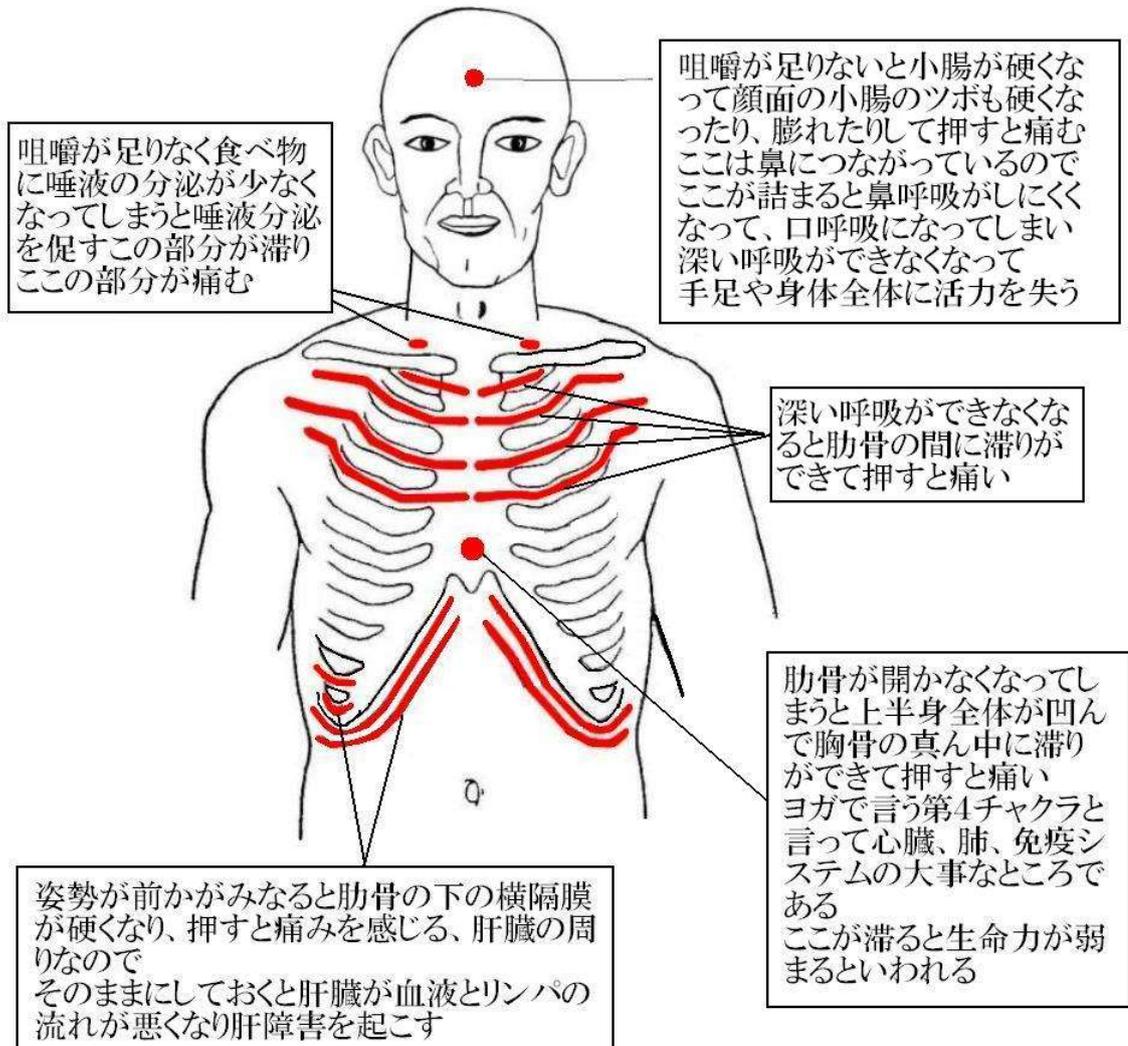
免疫力を高める為には唾液の分泌を多くしなければならない  
 咀嚼不足は食べ物に対して唾液の量が足りない 唾液の酵素が足りない  
 と免疫力の低下につながる  
 上記の赤い部分は咀嚼不足の為に滞りを作ってしまうので  
 押してみると痛い、ここが滞ると身体全体の機能が低下してしまう  
 この部分を押しほぐすと身体全体の機能を高め、体温を上げ  
 冷え性の解消にもつながる

(唾液)  
 口腔内にある耳下腺、顎下腺、粘液腺、舌下腺などの唾液腺から分泌される分泌物の混合、ブチアリン、塩類を含んでいる、食物を軟化させて口腔内を潤し、でんぷん分解酵素のブチアリンによって麦芽糖にまでぶんかいさせる  
 細菌の繁殖防止、水分代謝や体温の調節をする。

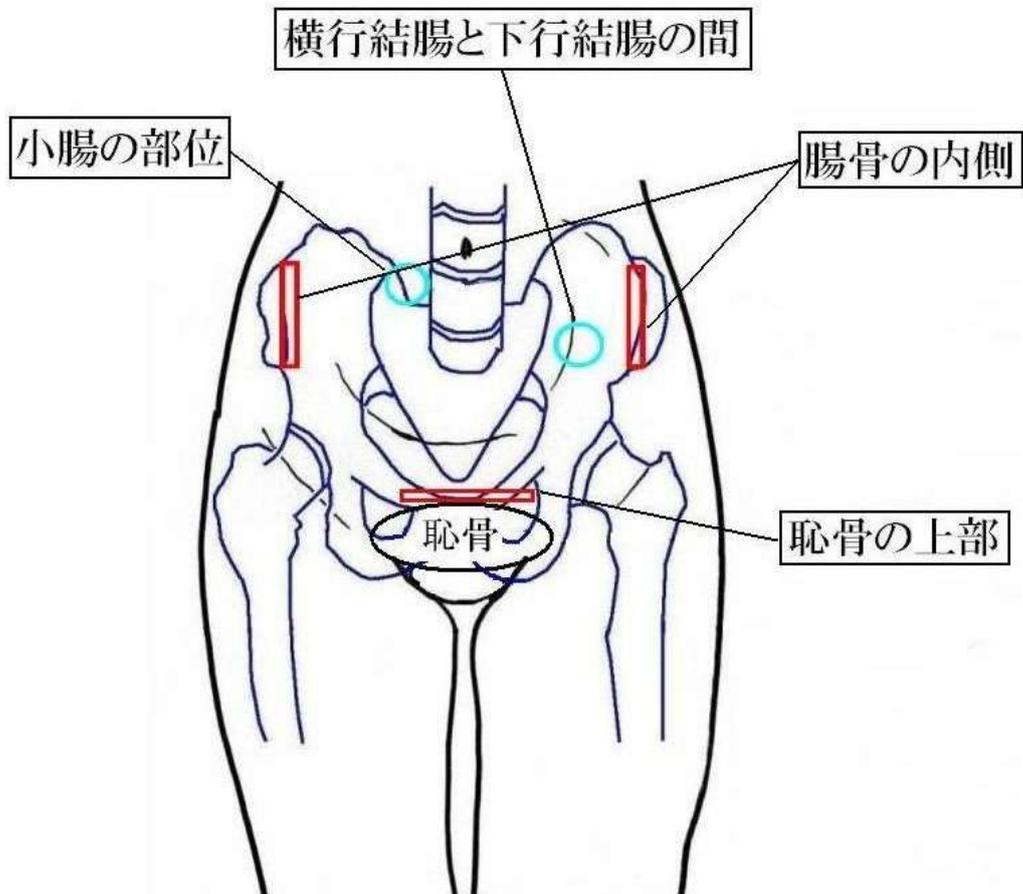
咀嚼不足だと、こめかみの奥にある免疫システムの司令塔のような個所が活性しにくくなってNK細胞の分泌も悪くなって免疫力が落ちてくる  
 この個所は笑うと緩みながら刺激され、怒ると不快に緊張する、笑いが免疫力を上げると言われているのはこの個所の緩みながらの刺激である

(7)

## 免疫を高める按腹法



# 体温が低い人が痛い箇所



咀嚼不足で大腸と小腸のストレスになって  
硬くて押すと痛い  
そのままにしておくと腸骨の内側と恥骨の  
上部に軽い癒着が起きて痛くなる  
お腹全体がかたくなり血液の流れリンパの  
流れが悪くなって体温が下がり免疫力が  
落ちてしまう朝晩に5分程度お腹と痛い  
箇所をほぐす

咀嚼不足によって起こる耳鳴りは、「チー」と鳴り、腎臓障害から来る耳鳴りは「シー」と鳴る。