

目次

まえがき

2

第1章 築けていますか？ あなたと医療機関との信頼関係

| | |
|-------------------------------------|----|
| 2時間待つて治療は5分？ | 20 |
| 確かに痛いのに「異常なし」となる原因とは？ | 23 |
| 原因にたどり着く思考【仮説】と【検証】 | 25 |
| 「腰痛の80%は原因不明」と言われるが……ちょっと待つて！ | 27 |
| 医学的コンセンサス（合意形成）はないが、患者が求めているのは結果である | 29 |
| 椎間板変性についての仮説 | 31 |
| こんな条件で痛みが出るなら、椎間板変性の可能性大!? | 52 |

第2章

実はあれにもこれにも関係している「椎間板変性」

セルフケアについて 59

壮快カイロプラクティックの椎間板整復法が生まれるまで 65

すべての人がまったく同じとは限らない 78

骨盤矯正を必要とするのは現在の人間だけ、という不都合な真実 81

「別にゆがんでいませんけど何か？」正しいことは結果が教えてくれる 84

こんなに多い？ 椎間板変性が関係する症状 88

症状を繰り返す人は椎間板を疑え！ 90

マイクロソフトと椎間板変性の意外な関係 91

パソコンの長時間使用で症状が悪化する方 93

痛みやしびれは誰のせい？ 94

便利になった今だからこそ気をつけなければいけないこと 96

第3章

「健康情報産業」発 あなたにも実践できる健康法

| | |
|---------------------------|-----|
| 原因の中で生活しているのだから改善努力は欠かせない | 98 |
| 人任せでは解決できません！ | 101 |
| 原因の排除は100%あなたにしかできない | 103 |
| 健康を手に入れるのは「知識」ではなく「意識」である | 105 |
| 結果を出すコツは「意識のありかた」 | 107 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 現代の病気の3大原因（冷え、ストレス、食べ物） | 110 |
| 体温が1度下がると免疫力が30%低下する？ | 113 |
| 雪山遭難で幻覚を見るレベルの体温とは？ | 114 |
| 健康のポイントは体温の他にも……食べ物と姿勢も重要です！ | 118 |
| 「早い」「旨い」「安い」が間違った食べ物・食べ方に…… | 119 |

第4章 「食」を見直すだけであなたも健康になれる!?

何をどう食べるかにこだわる「食の三原則」とは?

やはり、ジャンクフードを減らせれば体は変わります

酵素こそが健康長寿と生命活動の基本

玄米はほぼ完璧に近い栄養食

玄米はがんも予防する!?!

今すぐのできる超簡単姿勢改善法

151 139 137 132 131 124

第5章 まとめ

意外なほど多い椎間板変性からの症状

自分の生活に原因があるなら、自分が変わらなければ.....

姿勢、体温にこだわるワケ

160 158 156

痛みやしびれだけでなく、健康全般をプロデュースする
代表的体調不良は体温と食べ物と姿勢で変えられる

164 162

あしがき 166
参考情報・文献 170