

セルフケア

玄米・米ぬかによる食養生(根本療法)の 体験報告・実例集

ビタミンB群・ビタミンE・ミネラルによる複合的効果

疲労

- 疲れがとれる
- 体が軽い
- だるさがない
- 疲労感減少
- 夏バテせず
- ドリンクいらず
- 目の隈くまが薄らぐ

睡眠

- 目覚めスッキリ
- 寝坊せず
- 眠りが深い
- 熟睡じゅくすい
- 寝つきが良い
- 不眠症
- 安定剤いらず
- 睡眠時間減少
- 二日酔いせず

頭痛・偏頭痛

- 頭痛が消えた
- 頭痛薬飲まず
- 後頭部の頭痛解消
- 偏頭痛へんずつうの発作が減る

貧血・めまい

- 貧血検査の数値安定 ●めまいの薬いらず
- めまい・ふらつき治まる ●頭位めまい症

肩こり

- 肩こり全くなし ●湿布薬いらず ●肩こりとめまい解消

髪

- 髪がふさふさ ●薄毛が太毛 ●抜け毛減少 ●枝毛解消
- 白髪が減る ●円形脱毛症治まる

爪

- 爪の割れ ●爪甲剥離症 ●巻き爪 ●二枚爪 ●黒ずみ爪
- 爪甲縦列症

皮膚

- 肌荒れ ●化粧のノリ ●にきび ●吹き出物 ●鮫肌 ●シミ
- そばかす ●小皺 ●乾燥肌 (乾皮症)
- 手、指の荒れ ●ひび割れ ●あかぎれ ●足のガサガサ ●霜焼
- 逆むけ ●イボ ●タコ ●魚の目
- 乾癬 ●白なまず

皮膚・アレルギー性

- アトピー性皮膚炎 ●アレルギー性皮膚炎 ●じんましん蕁麻疹
- かぶれ（洗剤、毛染め、化粧品、ゴム製品、湿布薬、虫刺され、湿疹、薬品、金属、合成繊維）。

皮膚・真菌性（カビの一種）、常在菌性

- 水虫 ●爪水虫 ●しんきんせい真菌性皮膚炎（かゆみ） ●カンジダ症
- とうひ頭皮・しろうせいふけ（脂漏性皮膚炎）

皮膚・ウィルス性

- たいじょうほうしん帯状疱疹 ●りんご病 ●ウィルス性皮膚炎

皮膚・湿疹

- 慢性湿疹 ●にっこうしっしん日光湿疹 ●主婦湿疹

アレルギー

- 花粉症 ●食物アレルギー ●果物アレルギー（バラ科）
- 牛乳アレルギー ●ハウスダストアレルギー ●猫アレルギー

耳・鼻

- 中耳炎ちゅうじえん
- 耳垂れみみだ
- 耳鳴り
- アレルギー性鼻炎
- 鼻づまり（副鼻腔炎等）ふくびくうえん
- 蓄膿症ちくのうしょう
- 鼻粘膜の乾燥。ねんまく

咽喉

- 口内炎こうないえん
- 口角炎こうかくえん
- 舌炎ぜつえん
- 扁桃腺へんとうせん
- 歯茎はぐき

眼

- 眼精疲労がんせい
- ドライアイ
- 涙目（涙道閉塞）なみだめ るいどうへいそく
- 目やに
- 充血じゅうけつ
- 慢性結膜炎けつまくえん
- 緑内障りよくないしょう
- 飛蚊症ひぶんしょう
- かすみ目
- 視力低下
- 老眼

消化器官

- 便秘
- 慢性下痢
- 過敏性腸症候群かびんせいちょうしょうこうぐん
- 腹部膨満感ふくぶぼうまんかん
- 痔
- 大腸炎
- 胃のもたれ
- 食後の逆流ぎゃくりゅう
- 食後のむかつき

心臓・血管

- 狭心症きょうしんしょう
- 心臓肥大
- 血管年齢
- 動脈硬化
- コレステロール
- 不整脈ふせいみやく

肝臓

- 慢性肝炎まんせいかんえん
- 脂肪肝しぼうかん
- GOT・GPT 正常

腎臓

- 慢性腎炎まんせいじんえん
- むくみ
- 人工透析じんこうとうせき
- 頻尿ひんにょう
- クレアチニン値安定

糖尿

- 血糖値安定
- ヘモグロビンA1Cエーワンシー正常値
- インシュリンの分泌促進ぶんびつそくしん
- 尿糖にょうとう正常。

痛風

- 痛風の発作がおさまった

泌尿器

- 慢性膀胱炎まんせいぼうこうえん
- 夜間頻尿ひんにょう
- 尿の汚れ

呼吸器

- 風邪
- インフルエンザ
- 気管支喘息きかんしぜんそく
- 咳喘息せきぜんそく
- 息切れ

血压

- 高血圧
- 低血圧

むくみ、むずむず、こむら返り

- ^{かっけ}脚気
- 足のむくみ
- むずむず^{しょうこうぐん}足症候群
- こむら返り

体重

- 自然にダイエット
- 3 か月で5 キロ減
- 玄米で20 キロ減
- やせすぎ5 キロ増
- 39 キロが43 キロに増えた

体臭

- 体臭に効果
- ^{かれいしゅう}加齢臭なし
- わきが解消
- 足の臭い
- ^{こうしゅう}口臭
- 便臭
- 尿臭
- おならの臭い
- おへその臭い (^{さいえん}臍炎)

汗

- ^{たかんしょう}多汗症
- ^{むかんしょう}無汗症
- ^{ぼうかんしょう}乏汗症

整形

- 関節痛
- 腰痛
- ^{ついかんばん}椎間板ヘルニア
- ^{ひざ}膝の痛み
- 肩の痛み
- 足のしびれ
- ^{ざこつ}坐骨神経痛
- ^{せきつい}脊椎すべり症
- 骨密度
- ^{こつそ}骨粗しょう症。

冷え性

- 低体温（35.8℃が 36.6℃に） ●手足の先ぽかぽか
- ^ひ冷え^{ばら}腹、カイロ無し ●ズボン下2枚・靴下2枚から解放

婦人科

- 生理不順 ●生理痛から解放 ●再び生理が来た
- ^{げっけいぜんしょうこうぐん}月経前症候群 ●^{しきゆうせい}機能性子宮出血 ●^{しきゆうないまくしょう}子宮内膜症 ●^{しきゆうきんしゅ}子宮筋腫

更年期障害

- めまい ●だるさ ●頭痛 ●^は吐^けき ●不眠 ●イライラ
- 精神不安定 ●^{どうき}動悸 ●肩こり ●関節痛 ●冷え性

妊娠・母乳

- 不妊、結婚6年目にして妊娠 ●二人目授からずが妊娠
- ^{あきら}諦めかけていた結婚8年目に妊娠 ●母乳の出が良い
- 妊娠線ができず ●バストアップした

夫婦生活円満

- 食べたところ5年振り、今は週2回 ●性交痛がなくなった
- 食べ始めて3か月、主人65歳、精力抜群、毎晩でもOK、驚き
- 下半身の体力が蘇った（56歳男性）

- 持続力も復活、夫婦生活週に1回、潤滑油必要なし（63歳男性）
- 性欲が戻り、月に一度がやっとだったが、今は週に2回、妻が積極的になる（34歳男性）

精神安定

- イライラせず、落ち着く
- 短気がおだ穏やかに
- 沈着冷静ちんちゃくれいせい
- 孫が素直になる
- 意地悪の心が失せる
- 性格が良くなる
- イラつかず禁煙できた

意欲

- プラス思考
- 学習意欲向上
- 気力が充実きりよく
- 記憶力拔群ぼつぐん
- 認知症知らず

うつ病など

- うつで苦しんだのが嘘のよう
- うつ病10年、寝込まなくなった
- 統合失調症とうごうしつちょうしょうの精神安定
- 自律神経じりつしんけいも安定、孫と楽しむ