

### <首の痛み>

首の痛みの60%の痛みは・・・乳首・・・  
日本語は凄かった 首に・・・関係したところは・・・  
全部・・・「首」と表現している  
手首・足首・乳首・・・やってみれば・・・ヤ  
バイよ・・・効果抜群  
顔の脂肪・首の脂肪・足首の脂肪もあつと言う間に取れてしまう  
乳輪も忘れずに・・・試した者勝ち

### <寝違い>

朝起きたら腰が痛い、背中が痛い、  
首が・・・痛い  
咀嚼不足でお腹が硬くなって、  
仰向けに寝ている時に背中が平らにならずに、  
寝床で背中が浮いている  
首が痛みは頸椎のブレまでいなくて・・・具合がよくなる方法は  
肩甲骨の外側の部分をほぐすと・・・かなり良くなります

### <首の奥の細い痛み>

F B上で首が痛いので何とかしてくれと言われて投稿した資料  
首の痛みは 手首、乳首、足首、と教えてたのですが・・・  
まだ・・・奥の細い・・・線の様な痛みを何とかして下さいとの依頼  
考えてみたら足の親指の首の様な所・・・でした

※1995年 このままでは我が国、日本は膨大な医療費の負担と  
介護のための労力に若者の仕事が奪われてしまうだろうと思い  
繁盛していたフランス菓子屋を放り出しセルフメディケーションを  
世に広げていこうと思い行動を起こした

最近、このセルフ・メディケーションって言葉が普通に言われてき  
て誰もが判ってくれるようになった まだまだ・・・だけど  
これからの健康は自分の身体に合ったセルフメディケーションのプ  
ログラムが必要だ セルフメディケーションのプログラム・・・あなた  
は・・・御存じですか？自分の肉体の弱点をどう克服していくのか  
今まで起こしてしまった事故の身体の後遺症と言  
われている痛みの解決策を・・・知っていますか？

「首の調整」動画はコチラ  
<https://youtu.be/2SEEQlty3Bc>  
youtube「天城流エクササイズ首」

