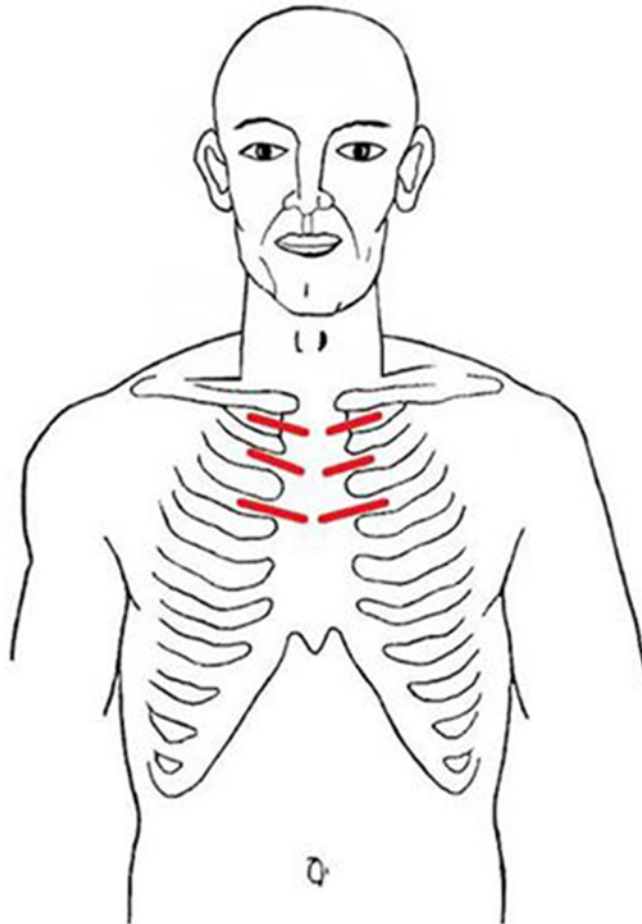


喘息・咳・喉の痛み



<喘息・咳・喉の痛み>

喘息や咳、喉の痛みなどの症状は咀嚼不足によって
鼻呼吸ができにくくなっているため 口呼吸となってしまう
呼吸系・喉などの障害になってしまう

まずは咀嚼（一口25回以上噛むこと）をして鼻呼吸を取り戻す

そして図の赤い部分を外側にやさしくほぐす
一日3～4回暇な時に・・・かなり改善されます