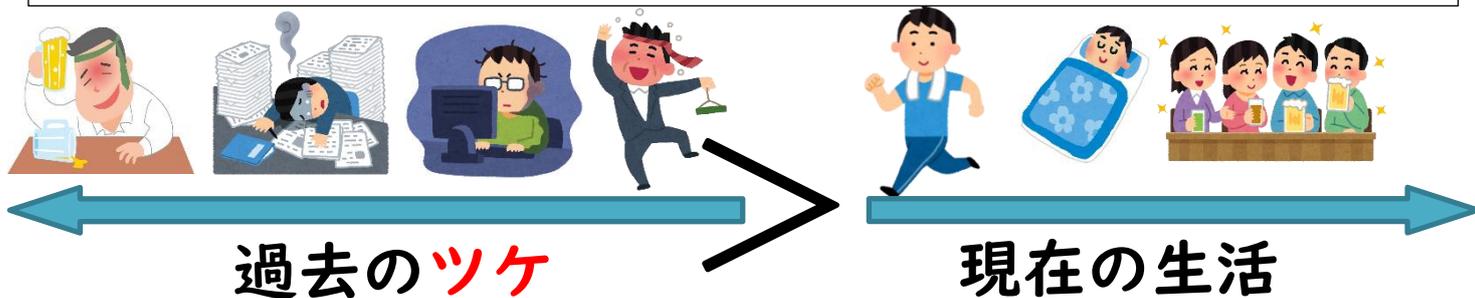


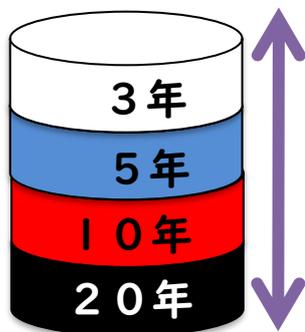
⑨ 生活の借金

～今の機能が使いづらい＝昔の蓄積～



早く寝ているし、お酒もそんなに飲んでいないし、運動もしているし、それでも何となく疲れている、だるい。そんな場合は、現在の回復力 > 生活の負担だとは思いますが、実は**何年も前に身体に無理をかけていた「ツケ」**がたまっている事が考えられます。

何年も、場合によっては何十年も前に身体を酷使していませんか？学生時代に朝まで飲み食いしていた、社会人になってバリバリ仕事に付き合いに毎日午前様、産後の大変な時期に休めずに動き回っていた、等々。



最近の疲労

1 R

昔の疲労

～疲労の蓄積経過～



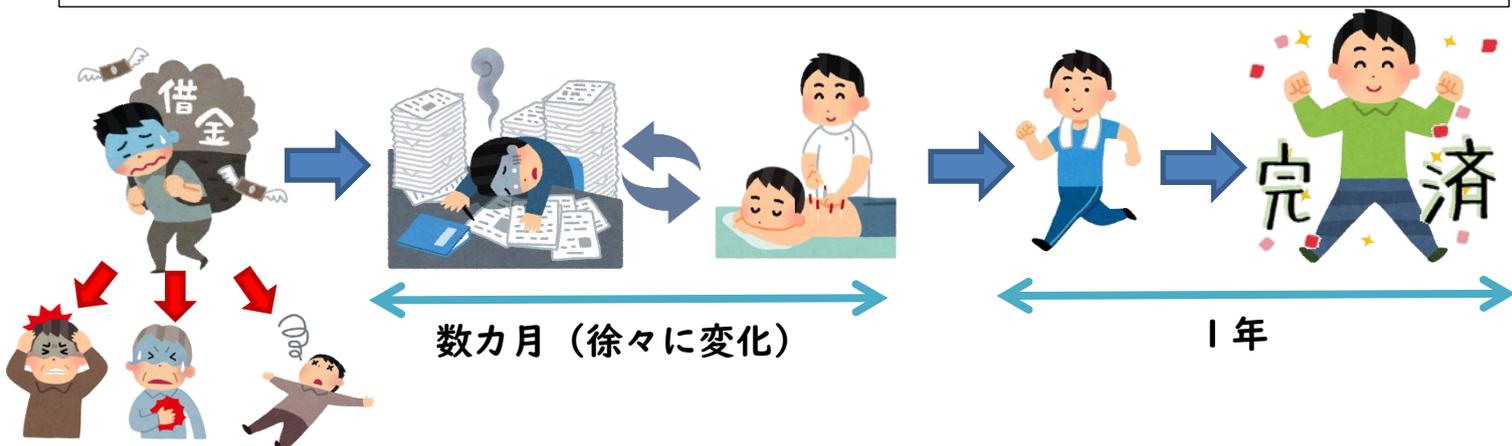
6 R



最後



年齢が若い内は自覚症状として現れづらいですが、**年々疲労は蓄積し**、それに伴って身体の**機能はどんどん落ちていきます**。借金がたまっていくような状態で、その時の返済は出来たとしても、昔の借金も返さなければならぬためにいつまでたっても疲れは取れない、機能は上がらない、という事を繰り返します。



このような場合は身体は**一気には変わりませんが**、機能を上げて疲労の借金返済速度を高める事で**必ず昔のような不調のない身体に戻れます**。人は、疲れを溜めておけるからこそ、いきなり体調が大崩れしない、という特徴があります。ただし、その分の溜めたものをいつかはなくさない**と大きな症状や病気が襲ってきますので要注意**です。

今から身体を良くするときは、過去の自分にこう言ってあげましょうね。「昔頑張ってくれてありがとう。今からツケを払っていくからね。」と。

