

好転反応(調整反応)とは

悪い姿勢を続けて骨格が歪んだり、筋肉のこり状態が続くと、神経の圧迫や血液・リンパの流れが滞り

次第に回復力や免疫力が低下していきます。

そうになると睡眠の質も落ち、疲労はどんどん蓄積されるという悪循環が起こり、やがて痛みや不調となって現れてきます。

あなたが腰痛や肩こりなど慢性的な不調を抱えていたと仮定して、整体やカイロプラクティックを受けたとします。

そうすると施術による刺激を受けて身体が反応し、痛みや不調のある異常な状態のバランスから正常なバランスへと

身体を戻そうという変化が起こります。

この身体が変化しようとする反応のことを「好転反応」や「調整反応」と呼ばれています。

好転反応の症状

尿の色が濃くなる場合がありますが、血行、リンパ、神経が促進することで循環機能が向上した証拠です。

好転反応は身体が回復していくためのステップなのでご安心ください。

- ・ だるい
- ・ 下痢
- ・ 眠い
- ・ 発汗
- ・ 倦怠感
- ・ 痛み
- ・ 便秘
- ・ 腫れなど
- ・ 下痢

好転反応を感じやすい人

- ・ 症状の重い人・症状が慢性化している人
- ・ 長期間薬を服用している人
- ・ 強い薬を服用している人
- ・ 食品添加物や加工食品を長期間摂取した人
- ・ 肉や脂肪の多い食事を摂り続けている人

好転反応がでたときの対処法

- ・ たくさん眠る
- ・ 体を冷やさない
- ・ 食べ過ぎない
- ・ 常温の水をしっかり飲む
- ・ お風呂はシャワーだけにする

