

好転反応とは？

～ こうてんはんのう ～

東洋医学では、瞑眩(めんげん)反応と言い、症状が良い方へ転ずる時に起こる一時的な身体の不調のことをいいます。慢性的に疲労していた筋肉がほぐれることで大量の老廃物が血液中に流れることが原因と考えられています。



体内から毒素が抜ける過程で起こる一時的な不調です。

※個人差はありますが、1～3日でおさまります。

好転反応の例

- ・ だるさ
- ・ 頭痛
- ・ 眠気
- ・ ほてり
- ・ 関節の痛み
- ・ 下痢
- ・ 便秘
- ・ めまい
- ・ かゆみ
- ・ 筋肉の痛み
- ・ 鼻水が出る
- ・ 汗が出る
- ・ 喉が渇く
- ・ 口内炎
- ・ 湿疹
- ・ 身体のしびれ
- ・ 尿の色が濃くなる
- ・ 黒い便がでる

だるさを鎮めるには

- ・ 肩や首などの関節をゆっくり回して血流を促し毒素を排泄する。
- ・ 白湯を多めに飲んで老廃物を排出しやすくする。(1リットル程度)

～ あまり症状がひどい場合は医師に相談しましょう ～

