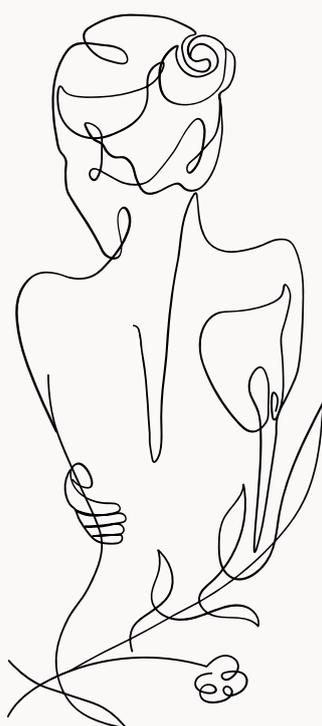


原因がはっきりしない不調と、 どう向き合えばいいのか

— 体からのサインを読み解くための、やさしい視点 —



はじめに

女性の体は、
月経周期による変化に加え、年齢や環境の影響を受けやすく、体調の波が大きく出やすい特徴があります。

一ヶ月の中だけでなく、
一日の中でも調子の良し悪しを感じる方も少なくありません。

年齢を重ねることでホルモンバランスが変化すると、体の司令塔である脳が調整に迷い、自律神経の働きも乱れやすくなります。

その結果、「検査では異常がない」「原因がはっきりしない」と言われる不調として、私たちの前に現れてくるのです。

このPDFでは、そうした不調を「困ったもの」として切り離すのではなく、体からのサインとして受け取るための考え方をお伝えしていきます。

1. 不調は“敵”ではない

頭痛、だるさ、疲れが取れない、眠りが浅い、便秘や下痢、気分の不安定さ。

私たちは、こうした状態をまとめて「不調」と呼びます。

これらは、内臓・神経・血流・ホルモンなど、体の内側の環境が乱れたときに現れる反応です。

そして、その環境を調整しているのが自律神経とホルモンのバランスです。

体の中は目で見ることはできません。

その代わりに、不調という“感覚”を通して、体は今の状態を知らせてくれているのです。



2. 症状だけを追いかけると 迷子になる

例えば「頭痛」を考えてみましょう。

痛みが出たとき、早めに鎮痛剤を飲むことで楽になることは多くあります。

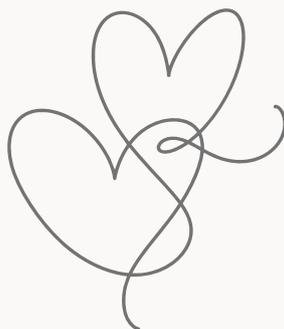
これは決して悪いことではありません。

ただし、それはあくまで「症状」への対処です。

なぜ頭痛が起きているのか。

体のどの環境が、どのように乱れているのか。

そこに目を向けないままでは、同じことが繰り返されてしまいます。



3. 身体は“点”ではなく、 つながりで動いている

頭痛がある方の多くは、肩こりや首こりを抱えています。

さらに辿っていくと、姿勢の癖、呼吸の浅さ、骨盤の歪み、目や神経の疲労など、さまざまな要素が関係していることが分かります。

同じ「頭痛」という症状でも、原因は一つではありません。

複数の要素が重なり合い、結果として症状が現れているのです。



4. 整えるとは

「表面ではなく、深く緩ませる」
こと

リンパケアを通して、長年悩んでいた不調が和らぐ方がいます。

その背景にあるのは、深いリラックス状態です。呼吸が深まり、血流が整い、筋肉や神経が緩む。

心が緩むことで、常に「ON」だった状態から「OFF」に切り替わっていく。

体と心は切り離せません。

どちらか一方ではなく、全体が緩むことが「整う」という状態なのです。



5. 専門家に任せる・医療につなぐ という選択

リンパケアを通して、長年悩んでいた不調が和らぐ方がいます。

その背景にあるのは、深いリラックス状態です。呼吸が深まり、血流が整い、筋肉や神経が緩む。

心が緩むことで、常に「ON」だった状態から「OFF」に切り替わっていく。

体と心は切り離せません。

どちらか一方ではなく、全体が緩むことが「整う」という状態なのです。

おわりに

不調は、体からの大切なサインです。

その意味を知り、表面ではなく内側の環境を整えていくことで、不調は人生を見直すきっかけにもなります。

BERILUでは、
不調という「点」を、体全体の「つながり」で捉える視点を大切にしています。

このPDFが、ご自身の体と向き合うための一歩になれば幸いです。

もし、
不調を「どう整えるか」ではなく
「どう見立て、どう判断するか」まで学びたい方。

BERILUでは、思考から整えるための学びの場をご用意しています。