

血流促進法

- ① ウォーキングなどの運動。
- ② 入浴リラクゼーション
- ③ 爪もみ

耳の症状に効く

耳鳴り、難聴など。

循環器系に効く

脳梗塞、ボケ、
抑鬱、不眠、
高血圧、糖尿病、
狭心症、動悸、
頭痛、腎臓病、
肝炎、
手足のしびれ、
更年期障害、
目の疲れなど。

消化器系に効く

潰瘍性大腸炎、
胃・十二指腸潰瘍、
腎臓など。

呼吸器系に効く

せき、ぜんそく、
アトピー性皮膚炎、
リウマチ、
がんなど。

Lesson 2 免疫力 アップ

で自律神経を整える

監修 〇福田 俊典 医学博士 〇福田 俊典 医学博士

監修 〇内住 好貴 医師 〇イラサキ ひとみ 医師

「爪をもむ」—— たったこれだけで、免疫力がアップして体調がよくなる。なんて、意外なようですが、効果のほどは実証済み。

爪の生え際には、末梢神経が集中しているので、「こを強くもむことで自律神経が刺激され、自律神経のバランスがよくなります。

上にあげたような不快な症状のある人は、対応する指をとくに念入りに、根気よく続けると1か月くらいで効果が実感できるとか。

試してみないではありません。

ただし、薬指は交感神経を刺激することになるので、もまないこと。

また、足の指ももむとお効果的です。

爪もみのやり方

もむところ

上のように、手の指の爪の生え際の角から、2mmくらい下(押して痛みを感じるところ)。両手の親指、人差し指、中指、小指の4本の指で、薬指はもまない。

もみ方

反対側の親指と人差し指で、もむ爪の生え際を両側からつまみ、少し痛いくらいに(出血するのはやりすぎ)、押しもみする。爪や縁の隅で刺激してもよい。

もむ時間・回数

治したい症状に対応する指は各20秒、それ以外の指は、各約10秒程度。1日につき、2~3回行う。就寝前がもっとも効果的。