



爪もみ



免疫力を高めて病気を治す!!!

みなさんは『爪もみ』ってご存知ですか？

爪もみはストレスなどで乱れた、自律神経のバランスを整えて、免疫力を十分に発揮させるための、最も手軽で効果の高い方法です。

この『爪もみ療法』は、新潟大学大学院医学部教授で免疫学の世界的権威である安保徹先生と福田稔先生、共同研究によって考案された自律神経療法です。

自律神経とは、全身の血管や内臓などの働きを無意識に調節している神経で、指先には、自律神経の調節ポイントであるツボがあり、神経が密集する非常に感受性の高い場所なので刺激が瞬時に自律神経に伝わり、バランスを整える事ができます。

「病気の原因はストレスにあり、リラックスすれば治せる」これは福田先生と安保先生の唱える新しい理論です。

糖尿病・高血圧からガンまで、多くの病気は過度のストレスで自律神経が乱れ、免疫力が低下することに原因があります。『爪もみ療法』を継続して行い自律神経のバランスを整えて免疫力を正常化することで、薬の量が減ったり数値が正常化したり、といった効果が期待できます。



- 刺激する場所・・・爪の生え際から2mmほどの指の付け根を10秒ほど刺激する
1日3回を目安に毎日続ける
- 刺激の仕方・・・ぎゅぎゅと、もんでも、ぎゅ一つと揉んでも大丈夫！

『爪もみ』療法のやり方



薬指

低血圧・低血糖・眠さ
軽いうつ・だるさ



中指

耳鳴り
難聴



人差し指

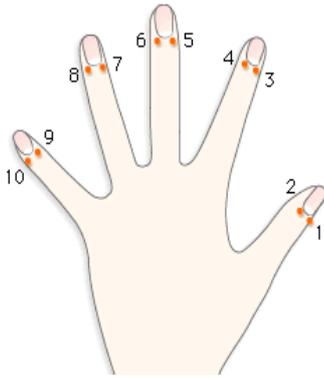
潰瘍性大腸炎・痔
胃・十二指腸潰瘍
美肌・敏感性腸症候群
クローン病

1日
たったの
2分!
で免疫力
を高めよう!!



小指

脳梗塞・認知症・物忘れ
パーキンソン病・白髪
パニック障害・うつ病
生理痛・腰痛・メニエル病
子宮内膜炎・尿もれ・痛風
自律神経失調症・糖尿病



親指

ぜんそく・アトピー
リュウマチ・セキ
ドライマウス



爪もみ Q & A



爪もみしてもなかなか症状がとれません。

やり方が違っていますか？

爪もみはときに劇的な変化をもたらしますが、基本的には小さな変化を積み重ねながら、徐々に体調を向上させるものです。その変化は手足がポカポカする・体が軽くなる・気分がスッキリするといった反応にはじまります。多少なりとこういった反応があれば、やり方は間違っていないです。必ず治るという気持ちで続けて下さい。

爪もみの刺激は、ずっと押したままの方が良いのでしょうか？それとも揉んだ方が良いのでしょうか？

どちらでもかまいません。大切なのは少し痛い刺激を与える事です。痛みの感じ方には個人差があるので、ご自分に合った方法で続けて下さい。

足の爪もみもありますか？

足の爪もみには下半身の血流を改善し、足のむくみや痛み、頻尿などの緩和に役立ちますが、症状別のやり方はありません。入浴時間などを利用してまんべんなく揉んでください。

