

「自分で出来るフットセラピー」5回 シリーズ

～ 基礎体温を高めたい人にお薦め！ ～

2011年7月吉日

1回目 6月8日(水)「足つぼ療法のメカニズムを知る ～泌尿器系を整えて解毒力を増す!～」

2回目 7月20日(水)「免疫力アップ&ホルモン充実」他

3回目 8月2日(火)「五臓六腑を整える」他

4回目 9月6日(火)「頭痛・腰痛・背中痛」他

5回目 10月4日(火)「疲れ目・首のコリ・肩コリ解消」他

わたくし真健康案内人シゲルも、1回目と2回目に参加してきました。

第1回目：

足底反射区療法は、4,000年前から伝わっている伝統医学です。ドイツでは国家資格にもなっているそうです。

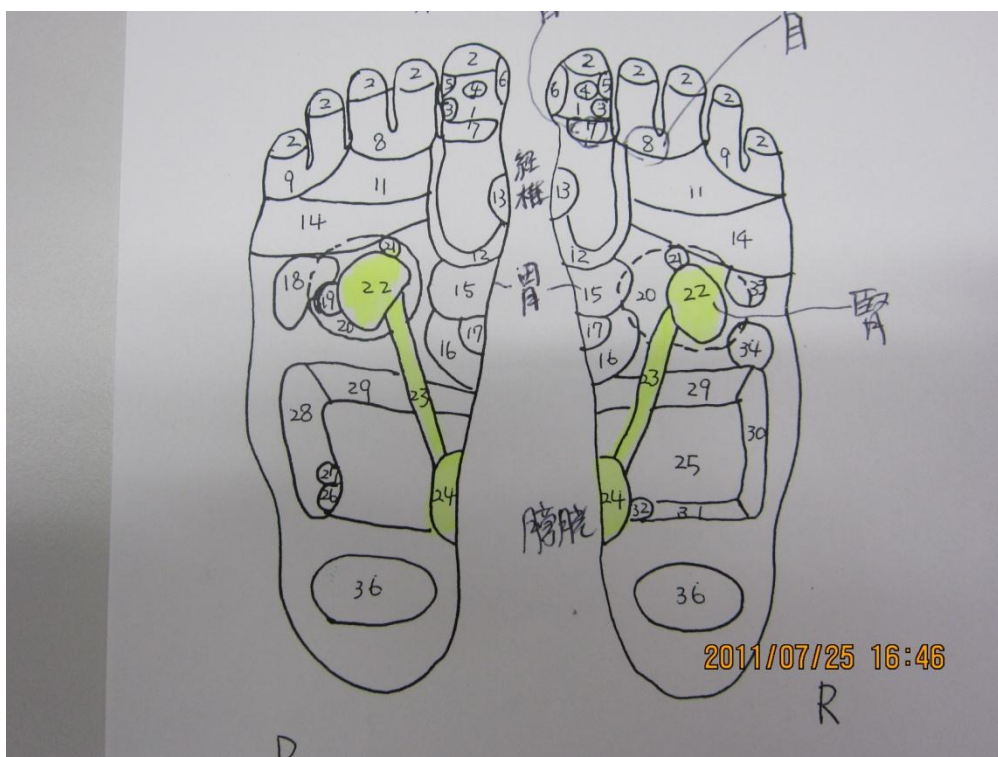
両足にある120カ所にもおよぶ神経は束になって大脳に直結しています。足ツボを刺激することにより、伝入神経を通して大脳に信号が送信され、伝出神経を通して対応する各部位へ情報が送られます。

実際に足もみするときは、心臓のある側の足から、つまりほとんどの人は、左足からもみ始めることとなります。たくさんツボがありますが、まず、必ず始めに押圧すべき3つの最重要ツボを習いました。

その3つのツボは、腎臓、膀胱、輸尿管のツボです。

現代のほとんどの病気は、食べ過ぎや、添加剤などの異物の取りすぎにより発生していますので、なんと言ってもまずはデトックスが大切です。体から老廃物を排泄するためのルートをきちんと機能させることが最初にやるべき課題です。

そこで、排尿、排便を促進する3つのツボを自分でマッサージする方法を学びました。



上図の 22 番が腎臓のツボです。また、24 番が膀胱のツボです。それと、22 番と、24 番を
 い結ぶ 23 番のツボが輸尿管のツボです。これらの 3 カ所を、「小」という字を描きながら、
 親指の先や、人差し指の第二関節でマッサージします。手が痛い人は、百目鬼先生製作の
 下記のような特性マッサージ棒があると刺激しやすいです。先端の大きさが異なりますの
 で、押圧する部位により、使い分けすることができます。



実際に自分の足をマッサージしてみると、約 10～15 分くらいで、足だけでなく、体全体がポカポカと暖かくなってくるのを感じます。

最近、流行の足裏マッサージに言って、セラピストにマッサージしてもらうのも気持ちいいのですが、自分の体ですから、基本中の基本であるデトックスのツボくらいは、自分でできるようにしておく、いつでも、どこでも自分でできますから、健康管理には絶対お勧めですよ！

第 2 回目：「免疫力アップ&ホルモン充実

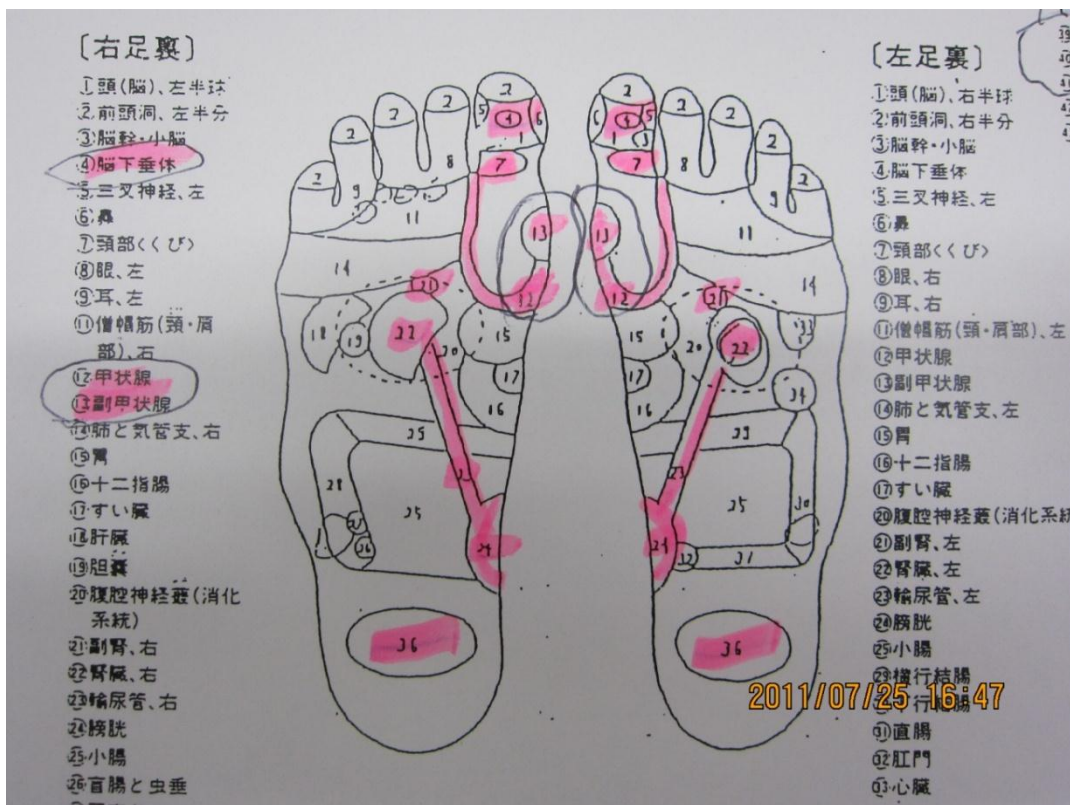
2 回目は、リンパ線の流れを良くし、ホルモンの分泌を促進し、免疫力を活性化させるためのツボを学びました。

リンパ 4 点

- 1) 上半身リンパ腺
- 2) 下半身リンパ腺
- 3) 胸部リンパ腺
- 4) そけい部リンパ腺

ホルモン 5 点

- 1) 甲状腺（副甲状腺）ホルモン
- 2) 生殖腺ホルモン
- 3) 卵巣・睾丸ホルモン
- 4) 副腎ホルモン
- 5) 脳下垂体ホルモン



上図で赤いラインマーカーで示したポイントがリンパ腺、ホルモン分泌を刺激するツボです。免疫力がアップしてきて、自律神経のバランスも整ってきますので、自然と体温も上昇してきます。現代人はかなり多くの人が低体温です。特に体温が 35 度台の人は、是非、この自分でできる足裏マッサージを試してみてください。お金をかけずに、体温上昇できますよ！

また、鍼や、灸でも届かないような体の奥の凝り、内臓の凝りなども、足つばを刺激すると非常に効果的です。1ヶ月ほど継続して頂くと確実に効果が現れると思います。自分で押圧すると、気持ちいいとか、痛いとか、自分自身で感じる事ができますので、人にマッサージしてもらうよりも確実です。

自分の体のことは自分が一番よくわかりますので、是非みなさんも試してみてください。

ただし、どの程度の力加減で、どういう風に押せばいいのかなど、細かなポイントをお知りになりたい方は、5回シリーズのセミナーに参加されるといいかと思います。

これからは、セルフメディケーションの時代です。「自分の健康は自分で守る」ということを実践してみてもは如何でしょうか！

真健康案内人シゲル