爪もみ療法はリンパ球をふやし免疫力を上げる

2009/08/22(土)　　ブログ掲載

早朝気功でも、地域での健康気功でも、必ず爪もみをおこないます。

爪もみには、交感神経に傾いた自律神経の働きを、副交感神経優位に導き、
リンパ球をふやし、免疫力を回復させる効果があります。

とくにあらゆる病気は、ストレスで交感神経が過度に緊張しておこるのです。

＜免疫（めんえき）とは＞
病気から身を守るための防御システム。主に、血液中の白血球が中心的な役割を果たしている。

＜自律神経とは＞
全身の血管や内臓などの働きを、無意識のうちに調整している神経。
交換神経と副交換神経があり、両者がバランスをとりながら働いています。自律神経失調症というのは、このバランスが崩れたものです。

＜副交換神経とは＞
主に夜間などの休息時、リラックスをしているときに働く神経。アセチルコリンという物質を分泌（ぶんぴつ）して、白血球のうちリンパ球の数と働きを調整しています。

＜交感神経とは＞
主に昼間などの活動時、緊張・興奮しているときに働く神経。アドレナリンという物質を分泌（ぶんぴつ）して、白血球のうちの顆粒球（かりゅうきゅう）の数と働きを調整している。

①過度のストレス
↓
②交感神経優位（血流障害）
↓
③顆粒球（かりゅうきゅう）の増加（リンパ球の減少）
活性酸素の増加
↓
ガン、心臓病、脳梗塞、ボケ、高血圧、糖尿病、胃・十二指腸かいよう、肩こり、腰痛、不眠、頭痛、リウマチ、めまい、耳鳴り、パーキンソン病　など

【爪もみ療法】
①副交感神経優位（血流改善）
↓アセチルコリンの分泌
②顆粒球の減少（リンパ球の増加）
活性酸素の減少
↓
症状の改善

あいたた・いたわり気功
かくりん健身練（けんしんれん）

＜血流障害とは＞

自律神経は、全身の血液循環も調整しています。交感神経が過度に緊張すると
アドレナリンの作用が強まる影響で、血管が収縮（しゅうしゅく）します。

ストレスなどにより交感神経の緊張が慢性化した場合、血管はたえず絞られた
状態になり、全身で血行障害が生じます。

血液は全身の細胞に酸素と栄養を送り、老廃物や体にとり込まれた有害物質を
回収して排泄する働きをしています。

血流障害によってこのサイクルが阻害されると、細胞に必要な酸素や栄養は届かず、
老廃物や有害物質が体内に蓄積されます。

発ガン物質が蓄積すれば発ガンをうながします。血流障害が与えるダメージは多彩
です。

薬指を除いて、手と足の爪の生えぎわの角を、反対側の手の親指と人さし指で両側
からつまみ、そのまま押しもみをします。

一つの指を１０秒～２０秒、「少し痛いな」と感じるくらいに刺激します。

まずは、３ヵ月、朝、昼、眠る前にしてみてください。