

爪もみ

自律神経のバランスを整え免疫力を向上します。

【爪もみ場所】

手・足の指の爪の生えぎわです。



爪もみにより自律神経におよぼす作用

指	手	足
1. 母指	呼吸器	肝・脾
2. 示指	大腸・腕	胃・脚
3. 中指	内臓・中風※	
4. 薬指	アレルギー	アレルギー
5. 小指	心臓・頸肩	膀胱・腰背

※ 中風:脳血管障害の後遺症

【爪もみ方法】

両手の爪の生えぎわを、反対側の手の親指と人さし指で両側からつまみ、押しもみする。左手の示指を爪もみする場合は、右手の母指と示指で、左手の示指をギュッとはさんで刺激します。
もみ方は、1. 2. とギュッギュッと押しもみして、3. ギューツと押す。「ちょっと痛いけど気持ちいい」くらいの押し方で、1つの指に1. 2. 3. を3回(計9回)繰り返し両手の5本の指を押します。



※ 足の爪もみ:足の爪の生えぎわを、手の場合と同じ様に刺激します。

【注意事項】

- ・爪もみ開始後に、一時的に痛みが出たり、症状が悪化することがありますが、これは病気がよくなる前の生理的な反応です。心配せずに続けましょう。
- ・薬指は交感神経を刺激する指なので、単独で刺激すると免疫力を低下させてしまう可能性があります。薬指だけを刺激することは避け、必ず、ほかの4本の指といっしょに刺激するようにしましょう。