



ふくらはぎを温めると免疫力が大向上！ 糖尿病が大改善し 子宮ガンにも効いた

青山・まだらめクリニック自律神経免疫治療研究所院長

まだらめ 班目健夫

ドライヤーの温風を 一〇秒ツボに当てる

「冷えは万病の元」と昔からいわれてきました。例えば、ガン患者のほとんどが、低体温であることはよく知られています。

体から冷えを解消すれば、全身の血流がよくなり、免疫力が高まります。これによって、ガンに限らず、さまざまな病気の予防や改善につながるのです。

冷えを解消する方法として効果的なのが、今回ご紹介する三陰交というツボを温めることです。三陰交は、ふくらはぎの下部に位置し、そこをドライヤーで温めることによって、血流の



班目健夫 先生

1954年、山形県生まれ。岩手医科大学大学院にて、医学博士号取得。現在、青山・まだらめクリニック自律神経免疫治療研究所院長。著書に『湯たんぽを使う』と美人になる』（マキノ出版）がある。

循環も大きく改善されます。こりをほぐすために有効なポイントが、この三陰交なのです。

一般的な位置と、私が示した位置とを、それぞれ押し比べ、反応を確かめてください。後者のほうに圧痛などの強い反応が感じられると思います。

改善が大いに期待できるので、病気のある人の足をさわってみると、よく足の筋肉がこっています。こりがあるということは、その箇所が冷えて、血液循環が悪くなっているという証拠です。こりをほぐして足全体の血流をよくすれば、全身の血液

三陰交の場所は、一般的には、内くるぶしの頂点から真上に、指の幅四分ほど上がったところとされています。しかし、私は、その場所は正しくないと思っています。

これと同じ高さで、後方に指一本分ずらした場所が、三陰交の正しい位置です。

この三陰交に、ドライヤーの温風を一〇秒程度離れた距離から当て、温めてください。当たっていると、だんだんと熱くなってきます。耐えられない熱さとなり、「アチチ」と、つい声が出るくらいになったらそこで終了です。長時間当てる必要はありません。ツボに熱が入れば、いいと考えてください。時間にすれば一〇秒程度ででしょうか。これを両足行ってください。その後、そのツボの位置から