

体温アップ! 脳の血流も促進!  
《耳を温める》と血圧、血糖値が正常化!  
緑内障、白内障、耳鳴り、難聴、ひざ痛が解消! うつ病も完治!



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。

## 副交感神経が優位になり免疫力が高まる

私のクリニックでは、お灸で耳を加熱しますが、これを家庭で行うのは難しいでしょう。こ

ます。これらも脳の血液循環の不調が招く疾患ですので、脳の血流がよくなることによって改善するのです。  
また、耳を温めて脳の血流をよくしておくことは、脳血栓や高血圧の予防にもつながりません。

ここでは、家庭で簡単にできる耳を温める方法を、四つご紹介いたします。

どの方法も、片耳だけでなく両耳を温めることと、熱いのを我慢するほど耳を温めすぎないでください。温めすぎると、ヤケドの危険性があります。

一つめは湯たんぽかホットパット(電子レンジで温める温熱器具)で温める方法です。耳を中心にして顔の側面に、両耳合わせて五〜一〇分、全身が温まってきて快適になるまで当て

ます。

この場合の湯たんぽは、一般的な大きさのアルミやポリエステル素材のものではなく、小型で、ウエットスーツ素材などのやわらかい素材のものを使用します。特に、就寝前に温めると、昼間の冷えが取れて眠りやすくなります。翌朝には、顔の血流もよくなつて美肌効果も期待できます。

二つめは、使い捨てカイロで温める方法です。手にカイロを持ち、耳の表側と裏側の両方を温めます。これを両耳行つてください。時間は、片耳で二〜三分くらいを目安にするといでしょう。

三つめは、ドライヤーで温める方法です。ドライヤーの温度を弱から中に設定し、耳から一〇センチ程度離して温風を当てます。耳が「アチツ」と感じたら終了です。時間にすると一〇秒程度だと思えます。同様に、もう片方の耳も温めてください

い。

四つめは、マッサージで温かくする方法です。両手で両耳のあちこちを、ぐにやぐにやに折りたたむようにして刺激します。

耳が温かくなって、気持ちよく感じるまで続けてください。首の血流がよくなって、首のこりや頭痛なども楽になるでしょう。

以上の四つの温め方の中から、皆さんが実際にやってみて、いちばん気持ちがいいと思われるものを習慣にするのがいいでしょう。

私たちの体は、「気持ちいい」と感じると、自律神経の副交感神経が優位になります。副交感神経が優位になると免疫力が高まるので、その点からも、自分にあつた温め方を続けることをお勧めします。

その場でウエストが5cm細くなる!  
美ボディ女医のDVD付き  
体幹ブチトレで即ぐびれ!  
マキノ出版 083-851-1981-0000 西船区