

Tarzan®

科学的に
正しい

ツボ押し

頭痛
歯の痛み
肩こり
腰痛
胃腸の痛み
食欲不振
目の疲れ
肌荒れ
イライラ
不眠
二日酔い
冷え
むくみ
男性機能改善
生理の悩み

:

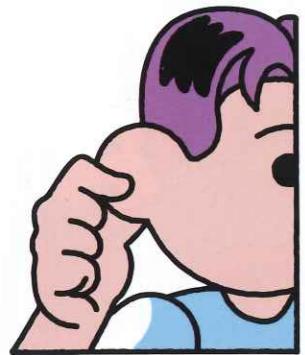
20の悩みを
セルフで解消!

[特別貼り込み企画]

WHO認定
361ツボ
完全BOOK

オマエは
これで、
生き返る!





人差し指と親指で
つまむように



つまんで回したり
引っ張ったり

ツボを押すときには爪を立てたりせず、指の腹で優しく押すこと。狙ったツボのあたりに人差し指を置き、その裏側に親指を添えて挟み、約10秒キープ。これを3回繰り返す。

MIMI TSUBO NEWS:2 耳ツボはこう押す。

では、実際に押すときの方法は。「耳に密集するツボは、一つ一つが小さいですが、ピンポイントに押そうとしなくても大丈夫。多少ずれても刺激は入ります。耳全体をマッサージするように揉むだけでも十分に効果が期待できますよ」と安野教授。押すタイミングや頻度も、楽に行える範囲でOK。20ページに記載の通り朝晩に分けるなど、自分流のルールを決めておくと習慣化しやすい。慣れてきたら頻度を増やせるとなおよじだ。



押すべきツボは
この5つ

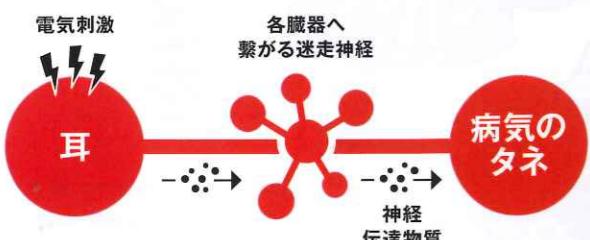
「耳ツボはダイエットにいい」とは、実は昔からいわれていたこと。「耳には自律神経である迷走神経が分布しており、知覚（食欲のコントロール）・内臓機能と深く関わっています。食欲中枢・消化器官に関わるツボを刺激すると食欲が抑制され、胃腸の調子が整います。さらに気持ちを安定させる神門への刺激がイライラから来る食べ過ぎを抑え、ダイエット効果とともに心身の状態を整えることが最近分かってきました」と安野教授。ツボを押すタイミングは食前10~15分前。2~3分のツボ押しを実践してみるべし。

MIMI TSUBO NEWS:3

**ダイエット効果が
科学的に明らかに
なりつつある。**

MIMI TSUBO NEWS:4

耳ツボで未病が治る時代が来る!?



耳ツボへの電気刺激によって迷走神経が活性化すると、シグナルが脳に届いて神経伝達物質が放出。その神経伝達物質が全身を巡る神経を介して患部の微小炎症に作用する仕組みだ。

発病には至らないものの病気に向かっている状態を表す未病とは、いわば“病気のタネ”をカラダに抱えている状態である。これまでの研究では、血管周囲の微小な炎症こそがこの病気のタネであり、関節リウマチや動脈硬化、認知症などの長寿社会特有の疾患の原因となっていることが分かっている。さらに最近の研究では、なんと耳ツボによって、この微小炎症を治療できる可能性があるという。研究を進めているのは、神経と免疫の関係に詳しい北海道大学の村上正晃教授だ。「耳ツボを介して迷走神経を刺激することで放出され

る神経伝達物質が微小炎症に作用し、炎症を抑える効果があることが分かったのです。臨床研究では、難治性てんかんや間質性肺炎の患者に対して1日数時間の刺激を与えたところ、発作がなくなったり、病気の進行が抑えられました。現在は、未病を治すことで病気にさせない治療の開発を目指して研究を行っています」。

村上教授の研究チームでは、鍼の代わりに微弱な電気信号で耳のツボを刺激する治療装置の開発を目指している。誰でも簡単に使用でき、携帯も可能。



明日誰かに話したい、 奥深きツボ知識。

100を超える耳ツボの不思議、偉人とツボの関係、アフリカで使われるお灸……、ツボの世界はまだまだ幅広い。仕上げにこれを読んで知識を深めよう。

