

【足医術とは】

按摩でもなく指圧でもなく、独特の揉み方で足に溜まった老廃物を静脈から吸収させ、尿と一緒に排泄させることにより、血液循環を良くし、細胞を活性化させ、健康を回復させるという極めて自然の摂理に添った健康法です。

【老廃物は何故溜まるか】

生物体の中では、生命を維持するために新陳代謝を繰り返しています。この結果生じる老廃物を呼吸、大・小便、汗などと一緒に体外に排泄させていますが、一部の老廃物は排泄されずに長年にわたって体内に残留し、それが地球の引力によって足に溜まるわけです。

【老廃物が溜まるとどうなるか】

足に溜まった老廃物は、やがて固くなり足の血液循環を阻害するようになります。その結果、タコ、ウオノメができたり、足首が太くなったりして、高血圧の原因になったりします。

また足には、臓器や器官と密接につながりのある、神経の反射区がたくさんあるので、色々な病気を引き起こすことになるのです。

足医術で治療効果のある病気の一例（『真の健康法 足医術』目次抜粋）

- ◆**脳神経科・脳外科**— 偏頭痛・脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血）・三叉神経痛・パーキンソン病・顔面神経痛・自律神経失調症・ノイローゼ・拒食症
- ◆**眼科**— 結膜炎・近視・遠視・乱視・斜視・緑内障・白内障
- ◆**耳鼻科**— 副鼻腔炎（蓄膿症）・アレルギー性鼻炎・花粉症・扁桃腺・耳鳴り・内耳炎・中耳炎・メニエル氏症候群・乗り物酔い
- ◆**歯科・口腔外科**— 歯痛・歯槽膿漏・顎関節症
- ◆**呼吸器科**— 肺炎・気管支炎・喘息
- ◆**循環器科**— 心臓疾患・狭心症・不整脈・本態性高血圧・低血圧・貧血・動脈硬化・動脈瘤・血栓・リンパ腺腫
- ◆**内科**— 食道炎・胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・上腹部膨満・慢性膵炎・糖尿病・慢性肝炎・肝硬変・胆嚢炎・胆石症・回盲弁の炎症・大腸炎・慢性虫垂炎・痔・便秘・下痢・甲状腺機能亢進症・低下症
- ◆**皮膚科**— 皮膚湿疹・手の荒れ・アトピー性皮膚炎・水虫・たむし・帯状疱疹（ヘルペス）
- ◆**整形外科**— 腰痛・ギックリ腰・椎間板ヘルニア・股関節痛・股関節の炎症・座骨神経痛 肩凝り・四十肩・五十肩・ムチウチ症・膝痛・膝に水が溜まる・肘痛・痛風・足首の捻挫 骨粗鬆症・尾骨痛・肩甲骨痛・腱鞘炎・手のしびれ・背中痛み
- ◆**婦人科**— 生理不順・生理痛・子宮筋腫・子宮内膜症・卵巣腫瘍・不妊症・不感症・冷え性
- ◆**泌尿器科**— 慢性腎炎・ネフローゼ・膀胱炎・尿道炎・前立腺肥大・夜尿症・関節炎・関節痛・慢性関節リュウマチ
- ◆**癌**— 胃癌・肺癌・肝臓癌・大腸癌・乳癌・子宮癌・白血病

足の揉み方

《注意》

- 食後1時間は揉まないこと
- 左足から揉むこと（心臓のある方）
- 必ずクリームをつけて揉むこと
- 我慢できる限界まで力を入れて揉みつぶすこと
- 押した力をゆるめず、そのまま引くこと
- 膝上20cmまで、まんべんなく揉むこと
- 心臓の悪い方は、心臓と副腎を揉んでからはじめること
- 肝臓の悪い方も、肝臓を揉んでからはじめること

《足を揉む順番》

初めの3週間は腎臓、輸尿管、膀胱、尿道、ふくらはぎ、膝の裏を徹底的に揉みつぶしてから①～⑦を実践して下さい（特に尿に色や臭いのない方）

- ①腎臓、輸尿管、膀胱、尿道
- ②親指から小指まで
- ③足の裏全体（指からかかとの方へ）
- ④足とすねの内側（指からかかとの方へ、かかどから膝上）
- ⑤足とすねの外側（指からかかとの方へ、かかどから膝上）
- ⑥足の甲から膝上まで
- ⑦もう一度、腎臓、輸尿管、膀胱、尿道を揉むこと

◎両足ともに揉んだら、30分以内に白湯500cc以上飲んで下さい。一度に飲めない方は始める前に半分位飲んでも結構です。（但し重度の肝臓、心臓、腎臓病の方は150cc以内にして下さい）

◎揉んだ後、むくんだり、毛細血管が破れて青アザができていたりした場合は、43度位のお湯に塩を入れて足をつけて下さい。早く治ります。

◎足の固い方、痛みの激しい人も上記のように足をつけてから揉むと痛みがやわらぎます。

※一生懸命実践すると下記のような反応が出る場合がありますが、一時的なものですから心配はありません。

- 目やにがでる・あくびがでる・ふくらはぎが重苦しくなる・ねむくなる
- だるくなる・揉んだ場所や関連する器官が痛む・
- リンパに異常のある方はくるぶしがはれる等々……

●毎月1回講習会を開催いたしております。（開催日は下記までお問い合わせ下さい）それ以外でも御質問、御相談を承りますので、ご遠慮なく下記指導所までご連絡下さい

〒737-0054 呉市上山田町2-28 安楽寺・ひかり幼稚園内
足医術道場 信楽晃仁 (TEL0823-21-7561)