

高血圧を自力で治す! 冬の突然死を防ぐ!

快壮

2017
1

高血圧

減塩が答えではない!
薬に頼らず血圧を下げる極意

を自力で治す
冬の突然死を防ぐ

うつぶせユラユラ

腰痛、ひざ痛、股関節痛、便秘を一掃
めまい、難聴も治った!

指の2点押し

耳鳴り解消! 認知症、頭痛が改善

4種の野菜で免疫力アップ

20kg 7kg 14kg
やせたおなか
ペタンコ

糖尿病を撃退し薬が不要

甘い野菜スープ



別冊 血糖値を下げて糖尿病を改善!
付録 アカシアポリフェノール

指の2点押し



頭痛、顎関節症、 足の痛みやしびれが即改善！ 医師が勧める「指の2点押し」

小泉医院遠絡医療センター院長

小泉正弘 こいずみまさひろ

生体の流れを調節する 手のスイッチを押すだけ

どこに行っても治らない、原因不明の痛みやしびれに悩まされている患者さんが、当院にはおおいに来られます。そういう患者さんに私が行うのが、「遠絡療法」という治療法です。

遠絡療法は、西洋医学と東洋医学を融合し、発展させた新しい療法で、医師の故・柯尚志先生が考案されたものです。一見、東洋医学の経絡（一種の生命エネルギーである気の通り道）を使った治療に似ていますが、治療の考え方や方法は大きく異

なります。

遠絡療法が重視しているのは、体の中を流れている「生体の流れ（ライフフロー）」です。

人間の体の中には、血液、リンパ液、ホルモン、髄液などの体液の流れや、神経の流れがあります。これらの流れが全身を滞りなく循環することによって、体の各所は活性化され、健康な状態が維持されます。

ところが、この流れが阻害されたり滞ったりすると、ちょうど川の流れがせき止められるように、大事なものが体のすみずみに運ばれなくなり、病気や痛みなどが引き起こされるように

なるのです。

遠絡療法は、この滞った生体の流れを正常に戻すことによって、痛みやしびれなどの症状を改善します。さらには、病気の回復も促します。

東洋医学では、体の中に経絡という気の通り道が張り巡らされておき、その経絡上にあるツボを刺激して体の機能を調節します。

遠絡療法は、この経絡をベースにした「ライン」上の治療ポイントを刺激して、生体の流れを調整します。

ラインは、左右の手足に12本ずつの24本と、体の中央に2本、

合計26本通っています。手の指には、手足の12本のラインを刺激するスイッチがあります。

今回は、遠絡療法の一つで、この手の指にある12本のラインを利用した、「指の2点押し」をご紹介します。

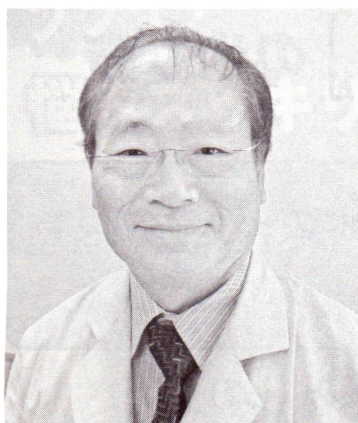
指の腹（指の内側のふくらみ）にある二つのスイッチを押すだけという、誰にでも簡単にできる治療法です。

しかし、その効果は優れたものがあります。頭痛や顔の痛み（三叉神経痛、顔面けいれん）、足の裏の痛みやしびれなどが、即座に改善したと、患者さんにも大変好評なのです。

頭部、陰部、手足の指先や足の裏の血流がよくなる

手のひらを上にしてください。指の腹は、関節によって三つの部分に分かれています。人差し指から小指までの4本の指を合わせると、指の腹は全部で12カ所あります。この12の指の腹は、それぞれ、手足にある12のラインにつながっています。

手の指が対応する部位は、頭部、陰部、手足の指や足の裏です。指の腹の治療ポイントを押すと、それらの部位の血流がよくなり、痛みやしびれ、冷えなどの症状がたちまち改善するのです。



小泉正弘先生

1949年、台湾生まれ。台北医学大学薬学部卒業。78年、長崎大学医学部卒業後、長崎大学熱帯医学研究所内科を経て、東京女子医科大学母子医療センター助教。元・北京中医薬大学客員教授。2009年、遠絡療法の創始者、柯尚志医師に出会い、遠絡療法の優れた効果に驚愕。以後、遠絡療法を学び、普及に努める。15年より小泉医院遠絡医療センター院長に就任。

脳の血流もよくなるので、脳卒中や認知症にもよい影響を及ぼします。これらの治療には、ほかの遠絡治療も必要ですが、指の2点押しだけでも予防・改善効果は期待できます。

指の2点押しで、頭痛が改善した例をご紹介します。Aさん（63歳・女性）は、パソコンなどで根を詰めると、右目の奥から頭全体にかけて、鈍痛がよく起こりました。目や首の血流を促す漢方薬を処方してもらい飲んでいましたが、あまり効果はなかったそうです。

当院では、Aさんに遠絡療法を行うとともに、頭痛に効く指の2点押し（やり方は166ページ）

参照）を教え、自宅でもやってもらうことにしました。Aさんは、指の2点押しを自宅以外でも、バスの移動中などに行ったそうです。その結果、頭痛が起ることが減り、漢方薬も不要になりました。以前より体が軽くなり、体調もよくなったそうです。

指の2点押しは、指の腹の裏の指先に向いて1〜2分強く押します。もう一つの治療点も同じ要領で押してください。生体の流れは、肩から指先に向かって流れています。その流れに沿って刺激することで、停滞した流れを回復します。

親指を立てて強く押しますから、皮膚が傷つかないように、爪は短く切っておいてください。かわりに、はしを使ってもけっこうですが、とがったはし先ではなく、丸い頭の部分で押しましょう。

指の2点押しは、1日に3回を目安に行ってください。痛みがひどい場合は、それ以上行ってもかまいません。

歩行が困難な足指や足の裏の痛みやしびれ、あごが痛くて食事のままならない顎関節症にも

行ってもかまいません。両方行ってもかまいません。

よく効くので、ぜひ試してください。

では、やり方のポイントを簡単に説明します。

●指の押し方

治療点となる指の腹に、反対側の親指の先を当て、まずまっすぐにグーッと深く押してから、指先に向けて1〜2分強く押します。

もう一つの治療点も同じ要領で押してください。

生体の流れは、肩から指先に向かって流れています。その流れに沿って刺激することで、停滞した流れを回復します。

親指を立てて強く押しますから、皮膚が傷つかないように、爪は短く切っておいてください。かわりに、はしを使って

先ではなく、丸い頭の部分で押しましょう。

指の2点押しは、1日に3回を目安に行ってください。痛みがひどい場合は、それ以上行ってもかまいません。

歩行が困難な足指や足の裏の痛みやしびれ、あごが痛くて食事のままならない顎関節症にも



小泉先生の「指の2点押し」のやり方

指の押し方

治療点となる指の腹に、反対側の親指の先を当てる。まず、まっすぐにグーッと深く押してから、指先に向けて1～2分強く押す。もう1点も同様に行う。

〔注意〕 行う前に、爪は短く切っておくこと。

1 頭痛 (頭の中央付近や全体が痛む)、足指や足の裏の痛み (しびれ)

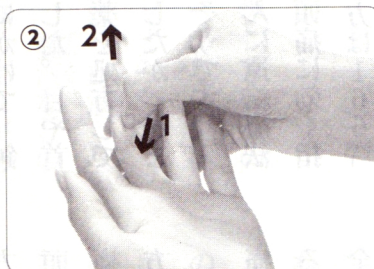
右側 (右足) が痛む場合

〈押す場所〉

- ① 左手の人差し指の指先の腹
- ② 左手の中指の真ん中の腹

※頭の中央が痛む場合、左右とも行うとよい。

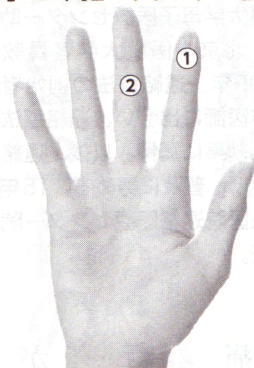
※頭痛の起こる場所がわかりにくい場合、片頭痛のやり方でも行うとよい。



左側 (左足) が痛む場合

〈押す場所〉

- ① 右手の人差し指の指先の腹
- ② 右手の中指の真ん中の腹



2 片頭痛 (頭の片側が痛む)

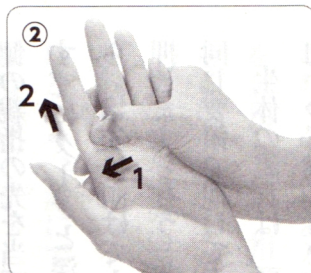
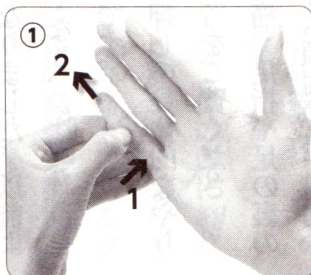
右側が痛む場合

〈押す場所〉

- ① 右手の小指の真ん中の腹



- ② 左手の人差し指のつけ根の腹



左側が痛む場合

〈押す場所〉

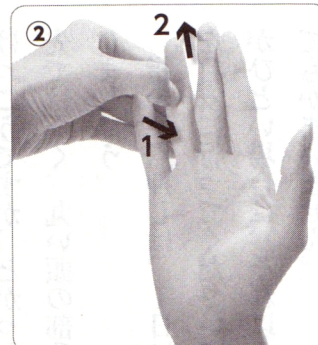
- ① 左手の小指の真ん中の腹
- ② 右手の人差し指のつけ根の腹

3 顎関節症 がくかんせつしょう

右側が痛む場合

〈押す場所〉

- ① 右手の小指のつけ根の腹
- ② 右手の薬指の真ん中の腹



左側が痛む場合

〈押す場所〉

- ① 左手の小指のつけ根の腹
- ② 左手の薬指の真ん中の腹

※ 1日3回を目安に行う。痛みがひどい場合は、それ以上行ってもよい。

指の2点押し



手指の刺激で足先が温まる！ 指の2点押しで足裏の痛みと 10年来の耳鳴りが解消

東京都◎67歳◎主婦

山村響子（仮名）

**立つのもつらい土踏まず
の激痛は原因不明！**

私は、2015年10月から、

両足の裏の痛みのため「遠絡療
法（指の2点押し）」を受けるよ
うになりました。その痛みが取
れたころ、驚いたことに、長年、

悩まされていた耳鳴りや不眠、
目の乾き（ドライアイ）などの

症状まで消えていました。

足の裏の痛みがなくなったこ
ともうれしかったのですが、体
調がよくなったことはそれ以上
の喜びです。この体験を皆さん
にご紹介します。

両足の土踏まずとかかとが、

突然、痛みだしたのは、2015

年春のことでした。立っている

だけでも激痛が走り、スーパ一

でレジに並んでいるときなど、

とてもつらい思いをしました。

なぜ痛くなったのか、原因は

全く思い当たりません。整形外

科を含むいくつかの病院で検査

を受けましたが、いずれも原因

はわからずじまい。処方された

湿布薬をはりましたが、痛みは

取れませんでした。

そんな状態で困り果てていた

とき、娘が勧めてくれたのが、

遠絡療法でした。娘が通ってい

る病院で、小泉医院遠絡医療セ

ンター（1664参照）の遠絡

療法の張り紙を見たそうです。

今までどんな治療を受けてもダ

メでしたから、今度も期待はし

ていませんでした。

小泉医院で週に1回、遠絡療

法を受けるとともに、自宅では

も、遠絡治療師の先生から教

わった「指の2点押し」を行

いました（足の裏の痛みに効くや

り方は1664参照）。

指の2点押しは、遠絡療法の

一つで、指の2点を押すだけ

で、足や手、頭部の血流をよく

するものだそうです。

私は両足が痛かったため、両

手の指を刺激しました。人差し

指の指先の腹（ふくらみ）と、中

指の真ん中の腹を、割りばしの

先で強めに押ししました。いずれ

の場所も30秒ずつくらいです。

気が向いたときにできるよう

に、割りばしは、常時テ一ブル

の上に置いておきました。当時

はとにかく痛みがひどかったの

で、少しでもよくなるように

と、毎日何回も押ししました。

不眠やドライアイも

いっぺんに消えた！

指の2点押しを行うと、とき

どき足先が温かくなります。手

の指の刺激が足に伝わっている

のかと、不思議な感じでした。

私の場合、指の2点押しを始

めて、すぐに効果が出たわけでは
ありません。最初の何ヵ月か
は痛みが続きました。

しかしそのうち、痛みが軽い
日がときどきあるようになり、
2016年4月ごろには、痛み
が消えたのです。

そして、冒頭にも述べました



毎日のウォーキングが楽しみ

が、耳鳴り、不眠、ドライアイ
といった、以前から悩まされて
いた症状が、すべてなくなっ
ていることに、気づいたので

耳鳴りは10年以上前からあ

り、右耳にジージーとセミが鳴
くような騒音がしていました。

耳鼻咽喉科で処方してもらった
薬はきちんと飲みましたが、効
果を感じたことはありません。

医師が、「気長につきあって
ください」というくらいです

から、治すのは難しいのでし
ょう。しかたがないので、なるべく
気にしないようにしていました。

不眠も耳鳴りと同様で、かな
り長いつきあいです。寝つきは

悪くありませんが、3〜4時間
寝ると目が覚め、それから眠れ
なくなってしまう。耳鳴り
が気になるので、よい眠れな
くなる感じでした。

ドライアイもいつから始まっ
たか忘れましたが、ほうってお
くと不快なので、眼科で点眼薬
を処方してもらっていました。

こうした悩みがいつぱんに消
えたわけですから、うれしくて
たまりません。今は、足の裏の
痛みもないので、毎日ウォーキ
ングを楽しんでいます。指の2
点押しを教えていただいた先生
がたには、ほんとうに感謝して
います。

医大名誉教授、カリスマ医師、美女医が実践！ 薄毛・白髪に黒髪フササ

最強育毛術

「社快特別編集」◆定価本体750円＋税

髪にツヤとコシがよみがえりボリュウムアップ！
部分カツラも白髪染めも不要！◆90歳の白髪頭に黒髪が出現！

カツパ頭も
M字ハゲも円形脱毛も
自力で克服！

生体の流れがよくなり
耳鳴りや不眠が改善！

小泉医院遠隔医療センター院長
小泉正弘

山村さんは、指の2点押しで
足の裏の痛みだけでなく、耳鳴
りや不眠、目の乾きがよくなっ
て驚いておられますが、これは
珍しいことではありません。遠
絡療法は、症状を取るための治
療ではなく、生体の流れをよく
する治療なので、一つの治療で
いくつもの症状が改善するので
す。指の2点押しでは、手足の
先や頭（脳）のさまざまな症状
がよくなっています。

医大名誉教授 カリスマ医師 美女医 実践！

薄毛・白髪に
黒髪フササ！
最強育毛術



部分カツラも
白髪染めも不要！
90歳の白髪頭に
黒髪が出現！

ISBN: 978-4-8376-6403-1

マキノ出版 お近くの書店または「ブックサービス」
☎0120-29-9625 (通話料無料)へご注文ください。