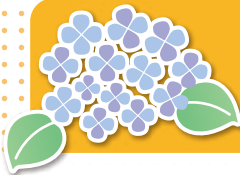


# 健幸タイム



たったの1分で、誰もが健康になれる！  
しかも、とても簡単で、よく効く  
「1分間でできる健康法」を紹介します。



今月の1分間健康法

1分間、顔をマッサージすると  
内臓が元気になる

〈主な効果〉

- 内臓全般の調子がよくなる
- 心身に氣力が漲る
- 血流がよくなる
- 内臓で氣になるところがある
- 〈特にこんな人へオススメ〉
- 食欲がわかない 目が疲れる・ドライアイ
- 何となく元氣が出ない・やる氣が出ない
- 顔色がよくない 高血圧・低血圧

内臓の状態は「顔」にあらわれる

昔から「顔色がいい」とか「よくない」などと言うように、顔にはその時の健康状態があらわれます。内臓の状態が反映されている、と言ってもいいでしょう。

では、顔色をよくしたら健康になれるのでは？中国・清の時代にも、こう考えた人がいたようで、『養生随筆』という書物には、次のように記されています。

「朝起きてまず顔をあらうが、そのほか食後、昼寝後、夕方と、いつも習慣にしたほうがよい。何故かという顔は五臓が現れる場所だから、何回も洗うことは五臓を元氣づけることになる」

五臓とは、内臓のこと。つまり、顔を刺激して「顔色」をよくすると、内臓が元氣になり健康になる、と述べているのです。

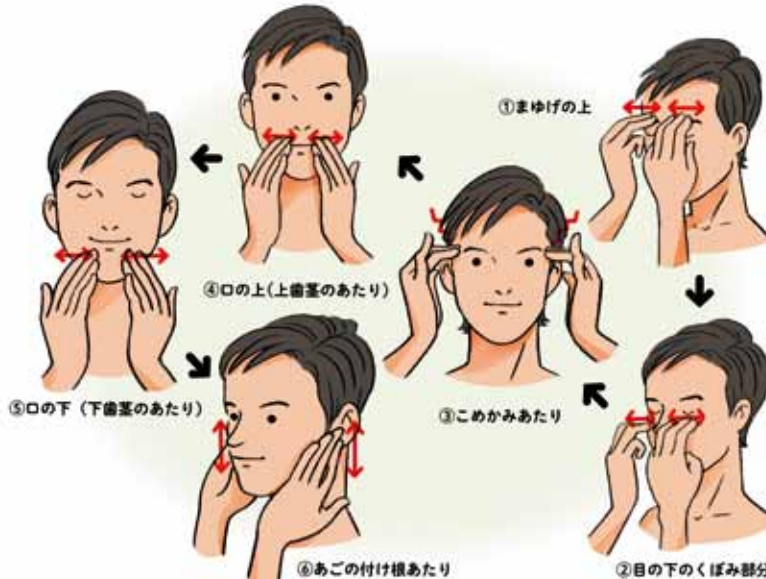
簡単!!1分間の顔マッサージ

ただ、しょっちゅう「顔を洗う」ことは、なか

なか難しいですね。でも、心配ご無用。顔をマッサージしたり、さすったりすることでも、同じ効果が得られます。

顔には、東洋医学でいう経穴(ツボ)がたくさん集まっているので、各部分を丁寧に刺激することで、内臓へ確実に働きかけることができるのです。

顔全体を6つのゾーンに分けて、それぞれ10秒間ずつマッサージしてみましょう。当たった指を小刻みに動かしながら、やさしく撫でます。なんとなく硬く感じるところは、特に念入りに。顔の各ゾーンとつながっている内臓が、マッサージの度、元氣になります。



顔色は健康のバロメーター。1分間の「顔マッサージ」で、顔色から内臓を元氣にしましょう。

参考文献

『医者いらずになる1分間健康法』帯津良一・鳴海周平著(ワニプラス)

健幸エッセイスト 鳴海周平の本

**鳴海周平プロフィール**

北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイストとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』(帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらゆみき氏との共著)、『目覚めた魂』(滝沢泰平氏との共著) (すべてワニプラス) など。近年は、アースヒーラーとして世界各地を巡礼。旅の記録をブログ「魂の紀行」で発表している。

エヌ・ピュア公式サイト  
<http://www.npure.co.jp/>

健康の基本  
心と体を健康にする  
カンタン習慣 63

「こころとからだの健幸タイム」10年間の集大成。毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です。

【著】 鳴海周平  
【監修】 帯津良一

定価 1,400円+税  
発行:ワニ・プラス

あなたに贈る  
食の玉手箱

健康長寿を実現する「食」の秘訣がわかります。こころとからだに効くやさしいレシピつき!!

【著】 星澤幸子  
鳴海周平

定価 1,400円+税  
発行:ワニ・プラス

医者いらずになる  
「1分間健康法」

毎日1分!

いつでもどこでも1分間でできる選りすぐりの健康法が満載。全17項目イラストつき!!

【著】 帯津良一  
鳴海周平

定価 830円+税  
発行:ワニ・プラス

「小食・不食・快食」の時代へ

「食べない幸せ」

「食のとらわれ」から自由になる、日本一ゆる〜い「小食・不食」への誘い本です。

【著】 はせくらゆみき  
鳴海周平

定価 830円+税  
発行:ワニ・プラス

目覚めた魂

新しい時代、パワースポットは「場所」から「人」へ移り変わる!!

月間100万アクセスの「天下泰平」ブログと、スピリチュアル旅行記「魂の紀行」のコラボレーションが実現!! 「新しい時代」に向けて、一人一人がパワースポットになる方法をお伝えします。

定価 1,400円+税  
発行:ワニ・プラス