

33 西医学健康法の六大法則その4:毛管運動

毛管運動のやり方



血液を体中に巡らせる心臓はよくポンプに例えられますが、その勢いだけで体のすみずみまで届くわけではないのです

血液は粘り気もあるから、簡単には流れないよ

心臓から出て、全身を巡り心臓に戻る



じつは毛細血管が血液を吸い上げて、体の末端にまで運んでいるんですよ

③ 手足の微振動で血液が心臓に戻るため毛細血管は血液が不足気味になる。そこで毛細血管は、より血液を吸い上げようとする。その結果、全身の血液循環がアップ!

西医学健康法の「毛管運動」は、この毛細血管の働きを促します

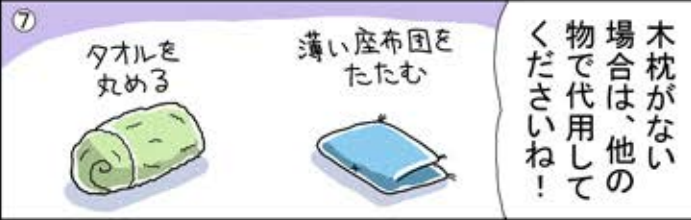


④

- ・高血圧
- ・心臓病
- ・腎臓病
- ・むくみ
- ・冷え性
- ・手足の小さな切り傷 (出血が止まり、痛みも軽減)

特に、こんな方々にオススメ!

やってみたーい!



毛管運動をわかりやすく解説した動画は、三保製薬研究所「マイナス腸活フィットネス」ページでご覧いただけます。 <https://minus-chokaz.jp/fitness/>

