

あ〜何もしたくないなあ...でも、しないとなあ...
という人に

つぼうち推拿整体
20217月号

あなたはどのタイプ??

痰湿タイプ

- ・身体がだるい
- ・少し動いただけで汗が出るが冷えやすい
- ・かゆみなど皮膚トラブルがある
- ・便が緩い

気虚タイプ

- ・疲れやすい
- ・元気が出ない
- ・食欲がない
- ・口数少なく声が小さい
- ・手足や身体が冷える
- ・かぜをひきやすい

陰虚タイプ

- ・寝汗をかく
- ・手足のほてりやのぼせがある
- ・便秘がち
- ・コロコロ便
- ・肌や髪が乾燥する

● 痰湿タイプの原因として、肉体的な労働やスポーツをよく摂る。水分をよく摂る。

最近だるい、疲れがとれない、食欲不振、長期的に続く場合、心疾患、甲状腺疾患、睡眠時無呼吸症候群、アレルギー、この時期に多い。

だるい



● 気温の割には薄着。猫背で呼吸が浅く、呼吸とともに出ていく水分が少ない。パンや菓子をよく食べる。● 気虚タイプの原因として、生まれつき身体が弱い。● 病気が長期にわたる。● 気を補う飲食をしていない。● 体力を消耗しすぎた。● 陰虚タイプの原因として、夜更かしが多い。● 過度な疲労やストレスがある。● 長期にわたる薬の服用。など

● 無理をしがちですが、実は身体からSOSサインが出てるかも知れません。● 身体の声を聞いてあげてください。★

つぼ³⁵のツボ

痰湿タイプの人

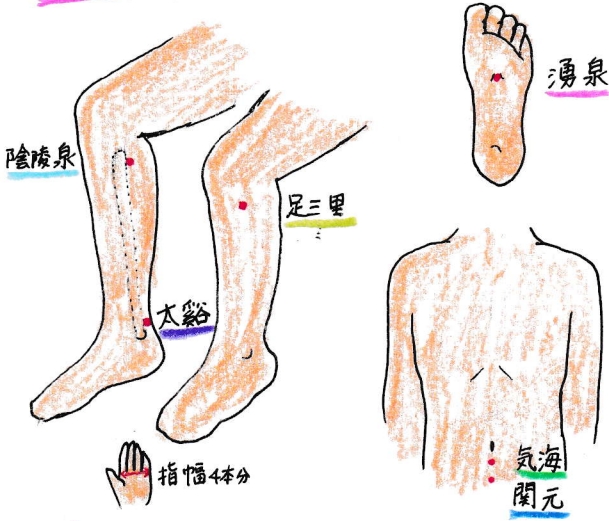
関元 かんげん おへその下 指幅4本分。
陰陵泉 いんりやうせん ひざ下内側にある太い骨の真下。向こうずねの内側。

気虚タイプの人

気海 きかい おへその下 親指幅2本分。
足三里 あしさんり 膝の皿の下のくぼみから下に指4本分。

陰虚タイプの人

太谿 たいげい 内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだところ。
湧泉 ゆうせん 足裏の指を曲げるとへこむところ。



日常生活で気をつけること

痰湿タイプの人

- 体を温めるものを摂る。
- 体内の余分な水分を排出する。
- パンや甘いもの、油っこいもの、生野菜サラダ、ビールなどの冷たいものは控えめに。
- 階段の昇り降りや自転車をこぐなど、下半身の筋肉を鍛える。

気虚タイプの人

- 体を温めるもの、気を補うものを、規則正しくよく噛んで食べる。
- 一度に食べすぎない。
- 昼間に体を動かし、夜は眠れなくても横になる。
- ヨガやストレッチなどゆったりとした運動を取り入れる。

陰虚タイプの人

- 体に潤いをもたらす陰の気は年齢とともに減っていくので、陰を補うものを摂る。
- 夜更かし、喫煙、過度の疲労やストレスは陰を消耗するので控える。

食材

体を温めるもの

海老、たこ、酢、紅茶、黒糖
 さくらんぼ、桃、ねぎ、かぼちゃ、花椒^{たか}

余分な水分を排出するもの

豆類、瓜類、とうもろこし、はと麦、スズキ、しじみ、海藻類^{など}

滋陰(陰を補う)もの

うなぎ、くらげ、貝類、牛乳、はちみつ、トマト、枸杞の実、バナナ^{など}

かんたん薬膳 ♪

豆もやしと胡瓜の中華風

材料(作りやすい量)

| | |
|----------|---------|
| 豆もやし | 1袋 |
| 胡瓜 | 1本 |
| ハム(かにかま) | 2枚 |
| しょうゆ、黒酢 | } 各大さじ1 |
| はちみつ | |
| 白ごま | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

1. 豆もやしは袋に記載どおり火を通す。胡瓜、ハムは千切り。
2. 全ての材料を和える。