

つぼのツボ

例えば

歯が痛いときのツボ

あしさんり
足三里

上の歯の痛み
膝の皿の下のかぼみから下に指4本分

あしこく
合谷

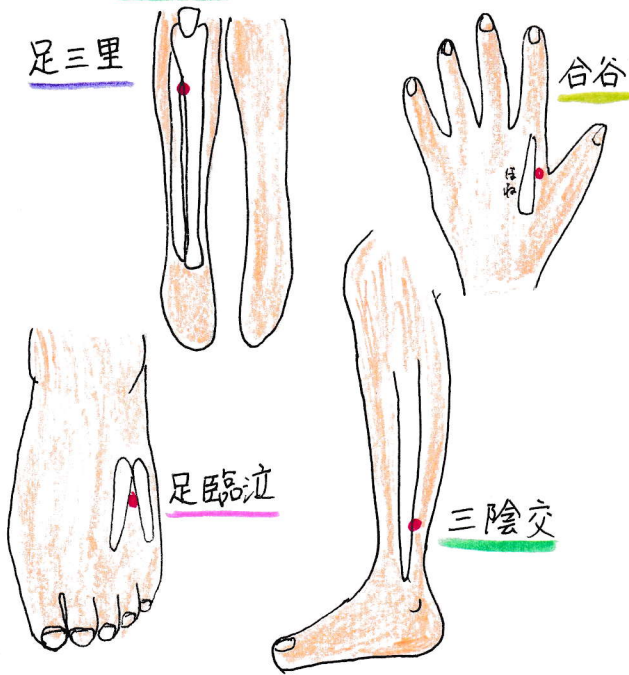
下の歯の痛み
手の人差し指、親指側の骨をたどり
痛気持ち良いところ

あしりんきやう
足臨泣

足の甲側、薬指と小指の骨の間を
足首に向かってたどり、つきねる少し手前

さんいんこう
三陰交

足の内くるぶしから指4本分上の
骨のきわ



- 水を口に含んだら痛いとき
→ ツボを優しく長く押す
- 水を口に含んだら楽になるとき
→ ツボを強めに押す
- 温めても冷やしても痛いとき
→ 足三里 から足の人差し指までさする
- 常時痛いとき
→ 足臨泣、三陰交も押す
- 効かない、わからない
→ すぐ 歯科へ

ぐる、と郡山より

対処法

今年、アメリカ・ハーバード大で、炎症を起こす因子をマッサージで除去することが、筋肉の再生に必要であることがわかり、薬を使わず外部からの刺激が免疫機能に影響を与えられるという研究が発表されました。医学雑誌「Science Translational Medicine」
「いたいの、いたいの、とんでゆけー」とさすると痛みが軽減するのは体感していても、科学的に裏付けされたのは初めてのようです。

実証の痛み

- 患部を冷やす (タオルで包んだ氷など)
- 触れる場合は流すようにさする
- 患部に関係するツボを刺激する
- 痛みが治まれば温める

虚証の痛み

- 患部やその周辺を温める
- 冷やさない、体を温める作用のある
- 食べ物を摂る

避けた方がよい食べ物

- 実証の場合、炎症を増幅させるものは、落ち着くまで控えます
- 乳製品、卵、牛肉、ニンニク、ねぎ
- もち米、粟、乾生姜、シナモンなど
- その他、清涼飲料水やスナック菓子、唐辛子などの香辛料、油の多いもの、甘いもの、味の濃いもの

炎症を抑える食べ物

- 蓮根、クワイ、レタス、きゅうり、柿
- バナナ、海藻、青魚、アボカドなど