

梅雨はなんで膝が痛むの??

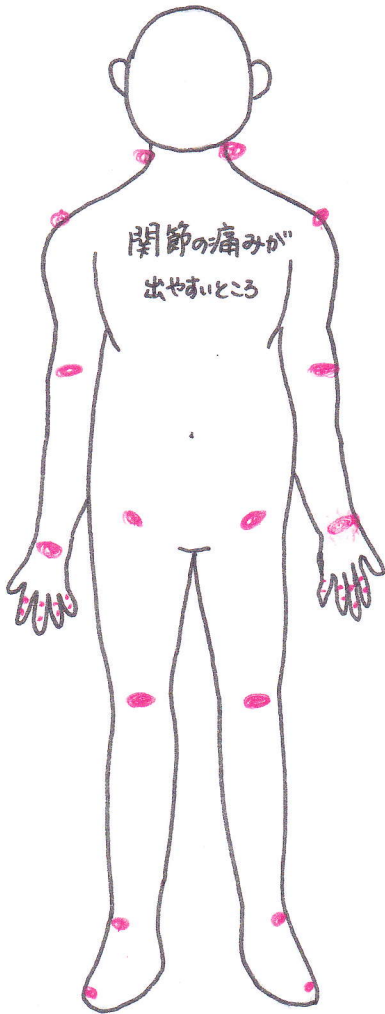
つぼうち推拿整体
6月号

梅雨は湿邪の季節

「梅雨は膝が痛む」という方、多いですね。他にもだるい、食欲がない、など。心身の不調を訴える人が増える。この季節、でもなぜでしょう？

梅雨は湿度が高いですね。中医学では「湿邪」といいます。湿邪は「湿邪」といいます。湿邪は「湿邪」といいます。湿邪は「湿邪」といいます。

実は、この「湿邪」が体に溜まり、悪さをするので、



湿邪は

★ 飲食物の消化吸収や水分代謝の機能を低下させます。

★ 下に流れ、ねっとり停滞しやすい性質を持って、下半身のむくみや腰のだるさなどが出てきます。

★ 体のエネルギーの通り道である「経絡」に停滞すると、**へ通じざるは痛む**の原則により、神経痛や膝痛が起こるので、

「**湿邪**」を追い出そう

原因が判れば、この湿邪が入って来ないようにする。もし入って来ても追い出せばいいのです。

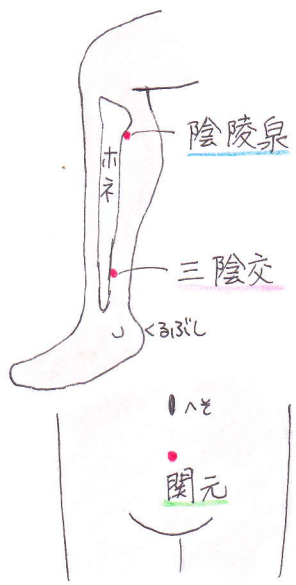
つぼ

つぼのツボ



- いんりょうせん 陰陵泉** 湿をさばくのが上手なツボ
普段からむくみやすい方にもオススメです。
ひざ下内側にある太い骨の真下、向こうずねの内側
- さんいんじょう 三陰交** むくみだけでなく、女性特有の疾患にも強い味方
内くるぶしから自分の指4本分上
- あしさんり 足三里** 万能ツボ☆毎日このツボを押すと good!!
膝のお皿の外側にある窪みから指4本下
- かんげん 関元** 全身のエネルギーの流れを良くし、元気を出し、体を温めてくれます。水分代謝も良くしてくれます。
おへそから指4本下

ツボの押し方
リラックスし、息を吐きながら押す。吸いながらゆっくり離す
程良い強さで1回3~5秒を繰り返して3回程度行う
※不快感、発熱時、飲酒時、飲食後30分、サウナの後にはツボへの刺激を避けて下さい



食事

「湿邪」を取り除く

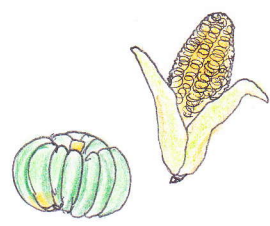
生姜、ねぎ、はと麦、空豆、枝豆、小豆 など

気の巡りを良くして水液代謝を良くし、食欲増進

しそ、らっきょう、ゆず など

胃腸の働きを良くし、「湿邪」を退散

お米（もち米は湿を溜めます）
長芋、かぼちゃ、オクラ、とうもろこし



＋プラス

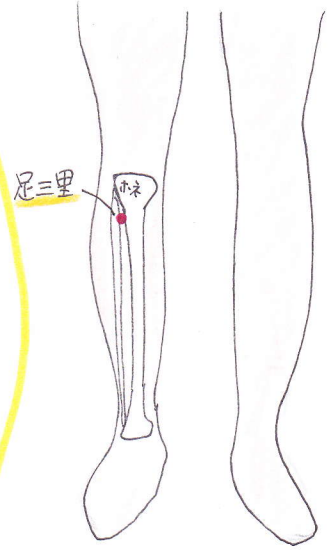
舌のコケが白く厚い人で、舌の色が淡い人
唐辛子、にんにく、ニラ、海老 など
舌のコケが黄色く、ベタベタとして舌全体が大きい人
冬瓜、苦瓜、胡瓜、生の大根、昆布 など

日常生活で気をつけること

- 甘いものの摂りすぎ 注意
甘いものは熱を生み、水分を摂りにくくなり、「湿」を生みます。
- 水分の摂りすぎ、生ものの摂りすぎ 注意
アイス・ビール・刺身・生野菜・その他冷たい飲み物などは体内を冷やすと、胃腸の働きが鈍くなり「湿」が溜まりやすくなります。
- クーラーの中にはばかりいない
汗をかかないと「湿」が溜まります。そればかりか代謝が悪くなり、汗をかきにくい体になってしまいます。
- 汗をかいて湿を溜めない
運動や半身浴などで汗をかき、追い出します
※汗のかき過ぎは潤い不足になります
何でもほどほどが一番です
サウナはさらに湿の中にいる状態なのでこの時期は避けた方がいいです

まずは推拿!!

全身の気・血・水の巡りを良くするのには、60分以上のコースをオススメします。
徐々に滞った余分な水分を流すだけでなく、全身にある(WHOが認めたもので361穴)ツボを刺激することによって、足りないものは補い、余りたものは排出して、バランスの良い身体の状態にします。



簡単レシピ♪

枝豆と長ねぎのスープ

材料(2人分)

枝豆	80g
長ねぎの白い部分	1本分
チキンブイヨン	2カップ
塩、こしょう	少々

1. 長ねぎは 7cm 幅のぶつ切りにする。
2. 鍋にチキンブイヨン、枝豆、1を入れ火にかけて、煮立ったらそのまま8分ほど煮る。
3. 塩、こしょうで味をととのえる。