

身体のおくみ 舌のおくみ

体号
整月

舌のまわりの凸凹

当院で舌を見せて「水分代謝が

悪いです。ね」と言われた方は多い

と思います。そんな方は舌の周

囲に歯形がついて凸凹しています。

病院に行くほどではなくても

身体が重だるい、むくみ、下痢し

やすい、疲れやすい、花粉症など

アレルギー疾患、ぜん息などの症

状がある人には多い舌です。

中医学では「歯痕」と言います。



- 夜更かしをする
- 過労 □冷え
- 運動不足
- 同じ体勢で長時間過ごす
- 冷たいものをよく摂る
- 乳製品・クリーム系のお菓子やパンを好む
- 揚げものや味の濃いものを好む
- よく噛んで食べない
- 食事中に汁物以外の水分を摂る
- 長期の病

機能の低下など生活習慣により、胃腸を取り込まれていない水分が各細胞に

が浅く、呼吸とともに水分を排出できている。血流が悪く、水分も滞る。腎機能の低下でうまく排出できていないなどの原因となります。顎の骨格が小さいことが原因の人もいます。今回は歯痕のことだけを書きました。大きい、薄い、細い、ひびい色、赤い点々、苔が白い、黄色、割れ、厚い、薄い、まばら、舌の裏の静脈の状態などから体の情報を読み取ります。舌を切らなみに、苔ブラシで苔を取っても生活習慣を変えなければ、またすぐ元に戻ります。刻々と変化するのでこまめに観察して工夫することです。体調管理しやすくなりますよ。

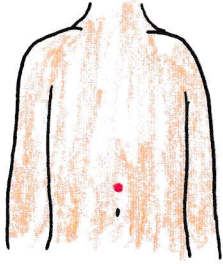
つぼみのツボ

身体の水はけを良くするツボ

すいばん
水分

おへその指1本分上

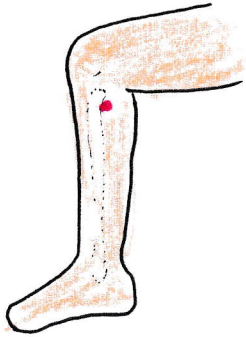
両手の中指でゆくり押す



いんりょうせん
陰陵泉

内くるぶしからすねの骨の内側の
きわをたどって上が、ていき引、か
かるところ

膝に向かってなでるように優しく押す



食材

全体的に食べる量を減らすのも
大切ですが...

余分な水分を排出するもの

トマト、きゅうり、スイカ、冬瓜、ゴーヤ、

緑豆、小豆、黒豆、インゲン、とうもろこし、

はとむぎ、海藻類 など



上記は身体を冷やす作用のものも多い
ので、

生姜、ねぎ、三つ葉、しそ、ニラ、山椒、

花椒、シナモン、ナツメグ、クミンなどちょい足し



日常生活で気をつけること

◦ できるだけ毎日同じ時間に寝起きて、
同じ時間に食事をする。

難しい人は、夜遅くに飲食するのを
控え、寝る3時間前までに食べ終える。

◦ 一度に摂る水分量を控える。
口の中を潤す程度にする。

◦ 氷入りの飲み物をやめる

◦ しっかり寝る時間を作る。

◦ 足首、ふくらはぎが動くように
運動する。

◦ おなかと足元は冷やさないように
する。

これら少しずつの身体に合わない
生活の積み重ねで不調が起きて
いるので、ほんの少しの変化の積み
重ねで10年・20年後の未来が変わ
てきます。

◦ どれもできそうになれば、定期的に
推拿を受ける(笑)

かんたん薬膳 ♪

トマトの塩昆布和え

材料(2人分)

トマト	1個
塩昆布	ひとつまみ
しそ	好みの量
ごま油	小さじ2

1. トマトを一口大、しそを細切りする
2. 全部を和える