痩せの大食い、すぐにアザができるのは…

推拿整体 7 月 1 0 2 消人 を 農 消化体 生作 五 7" 成 物 糸 7 を 7" う t= 収 7" (= 獲脾 d 9 CI 0) Ò 脾 17 栄 土臓 働 t= 7 養 さ 1= 今 ح 月 を を 例 しま 5 ż す 5 木 1,7 之 ď か を 5 育 7 t= 0) かい 9 7 2 L 追 胃 種 1= L 腸 J を V1 g さ 3 Ti ٤ 鉱 2" す d UI 机物 9 7

る脾ネ 能 ٢ かご 1111 ギ 生 化岩 あ ろ 後 器 ま 9 天 7" 条 を ま 小 貯 す 身 2 7 蔵 U 体 か 腎 う 5 2 す 9 PI 呀 自 る 8 I 食 西 文 び 分 親 ま 7" 先 1 16 9 天 ギ 物 か I 才 9 0) ŧ 度 本 消 を 11 作 け 89 15 1 1= 継 吸 村 42 を t=" d L す 7 < I 機

む疲 な れそ < かが 9 取 5 かい 食小 の欲な 不 不 調 振 (= 陷 p 甚 3 タ 気 T=" かい 起 さ ٤ 15 Ò 7 V1 状 軟 便 (=

す

J F T= 力 かい F 3 足 (= かべ 压 宫 9 学 捋 F な 特 ち つ 垂 有 上 げ ح 15 で 前 ろ 内 述,力 5 臓 7 0) F 症 状 2 か 1 × 起加 え 7

> 虹 液 如 7

0 起 出 脾 T= が。 回 h D\" す 翁 1 T=" 2 血 弱 便 2 7 < t= Ti ŧ 8 ろ 如 尿 る 注 بح 2 射 肌 皮 0) 程 7" 1= 月 度 す 5 経 出 星 7" 4 如 過 内 幽 97 ح 出 触 如 ti を 0) 力

原 大 6 7 (1

节胎 77 97 生 L 慢ね湿い生 湿 7 ŧ 7 な所 活 動 9 き 7" 9 7" ح 7" を 9 13 冷 生水弱 消 2 T= 9 脾 15 治 to 8 10 器 ŧ 雨 す 甘 0) 1= 9 燎 糸 日 9 濡 p" 本 か゚ ŧ 0) 弱 摄 3 9 zh 0) 夏 9 t= 那 9 9 想 す (1 人 ぎ かい 特 を 1) す 97 湿 生 (= き" 自回 気 2 ま 温 出は 7" t= 0)

り香 見 ろ 考 時 え 7" も 3 性 け 脾 き 出 2 ŧ J 的 ろ 13 過 75 L U j 弱 7 T=" ŧ 病 き" F IT t= < p 0) 9 调 J さ 4) E tj 度 ラ 飲 v1 ろ .7 精 b 9 9 2 7 7" 神 疲 < 1: 9 约 治 お ス 7 す 願 (= 運ん 病 7 ろ Tj 動 9 λ で他 ま 時 (ح すっつ T= (3 8

つぼのツボ

牌の働きを整える作用が強いツボ。嘔吐や下痢、 松崎 大自腹痛など胃腸疾患でも効果的。

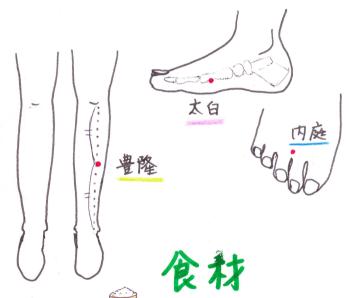
足の内側でかかとから第1趾(親指)側になぞっていって骨で止まるところ

ウルでは、この時期に多い脂、しまいものやごちそうで胃に熱が ウルを生まれます。おならが臭かったりしたら押してみてください。 足の甲の第2趾、3趾の間の水かきの後縁 脾の嫌いな痰湿を除去してくれる特効ツボ。

(部)物

湿が原因のむくみやめまい、身体のだるさに。
膝のお四の下縁と足首の中間で、すねの

外側に盛り上がる筋肉の外縁



数類 米、もち米、栗、大麦など

※もち米は摂りすぎると湿を生みます

きの類 しいたけ、しめじ、舞茸、きくらげなど

野菜 小松菜、せり、にら、キャベツ、かぼかれかぶなど

いも類 じゃが芋、山芋、さつまいも、里芋など

豆類 えんどう、ささげ、なた豆、大豆製品など

木の果栗、かつめ、蓮の実など

消化のより、鶏肉、うずら、さば、にしん、かつお、鮭、ブルで、肉類や魚

日常生活で気をつけること

の朝一杯の白湯を飲む。

できればやかんで沸騰させ、蓋を取って弱火にし、10~15分沸かす(水道水のカルキ等を抜く)。 50~60°を程度に冷まして少しずつ飲む。 内臓が治性化し、便秘解消や肌荒れ改善、 ダイエットも期待できます。(朝食30分前が理想)

- 。 腹八分目を心がける。
- の よく噛んで食べる。
- · 刺身やサラダなどの生ものやアイスなど、 冷たいもの、脂っこいもの、辛いものは少なめる。
- ストレッチなどで体を動かす。 ジョギングやウォーキングができなくても、体を 伸ばしたりひぬ、たりするだけで体調が良い 方に変め、ていきますよ。
- ・ストレス解消法をみつける。 特に行うしたかい人、悩みやかり人は脾を傷めやないのでご注意を 退労や過度のダイエットも注意が必要です。

かんたん 薬膳 ♪

かぶとサーモンのマリネ

がぶ 2個 スモ-クサ-モン 約80g すし酢 大さじ1 オリーブオイル 大さじ1 しモン汁 小さじ2 塩.こしょう 少々

- 1. かぶは縦半分に切り、薄切りにする。 葉の部分も刻み、塩もみしてしばらく 置く。
- 2. スモークサーモンは食べやすい大きさ(こ切る。
- 3、7の水気を切り、2を加え☆ で和えて塩、こしょうで味を整える。