

つぼのツボ

ゾクツとしたら、ドライヤーやカイロで温めて

大椎 下を向いた時に出る骨の下のくぼみ

風門 大椎の下 2つめの骨から左右外側へ指幅 2本離れたところ

喉の痛みや咳に

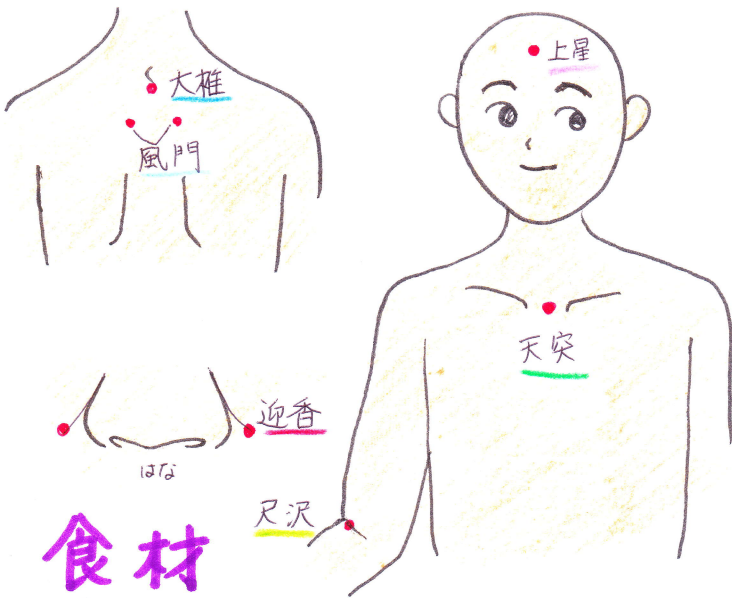
天突 鎖骨の間のくぼみに指をひっかけのように 下向きにゆっくり押す

尺沢 ひじの内側の横ジワ、中央より少し親指側の押して痛みを感じるころ

鼻水、鼻詰まりに

迎香 小鼻の脇、親指第一関節で押すと痛み持ち強い

上星 顔中央、前髪の生え際より親指幅分上



食材

悪寒

ねぎ、しょうが、大根(加熱)、人参、かぼちゃ、シソ、黒豆、葛、(にんにく、唐辛子、味噌、など)

喉の痛み、咳に

かぶ、大根(生)、れんこん(生)、百合根、くわい、銀杏、杏に白きくらげ、梨、みかんなど

鼻水(透明なさらさらしたもの)

梅干し、山芋、さつまいも、りんご、小豆など

鼻水(黄色い粘、こいもの)

ごぼう、緑豆、きくらげ、菊花、豆腐、豆乳、クラゲ、柿、こんにゃくなど

養生法

まずは毎日、全身を動かす。バランスのとれた食事をとる。しっかり体を休ませて予防する。

ゾクゾクから始まる風邪

言わずもがな...特に大椎、風門あたりをしっかりと温め、葛湯や葛根湯を飲む。葛湯は本葛を使ったものを。

喉のイガイガから始まる風邪

なるべく声を出さない、首を温める、水分を多めに摂る。マスクをしたり、加湿する。甘いもの、脂、こいの刺激の強いもの(コセ、タバコ、香辛料、etc)は控える。

胃腸からくる風邪

食べないのが一番、食べても少しだけ。下痢嘔吐を止めずに出し切る。梅肉エキスや梅干しを食べる。番茶には殺菌作用があるので常飲する。お腹を温める。甘いもの、脂、こいもの、動物性のは食べない。いずれも、布団・ベッドでしっかり横になって休むのが大事です。

身体がカチカチの人は風邪をひきやすいので、推拿で身体をほぐし、予防しましょう。

かんたん薬膳 ♪

りんごとシナモンの葛煮

材料(作りやすい量をお好みで)

りんご	1個
シナモン	適量
葛粉	大さじ1

1. リんごを輪切りにする。
2. 蓋つきの鍋に1とそれが半分浸かるほどの水を入れる。
3. 蓋をして弱~中火で柔らかくなるまで煮る。
4. 水で溶いた葛を入れて混ぜる。
5. 透明になれば火を止め、食べる直前にシナモンをかける。