

おなかがポチャポチャ?!



胃のあたりを施術中、ポチャポチャと鳴る方がいらしゃいます。皆さん

驚かれますが、中医学では胃に余分な

水分が溜まってしまった状態です。胃内

停水と呼びます。現代医学ではあま

り重要視されませんが、体の中のバラ

ンスが乱れている為に起こります。

水毒の症状の一つです。胃下垂や胃

もたれ、嘔吐下痢などの原因も胃内停

水であることもよくあります。

水毒というからには、悪いものだと思

想像はつくと思います。放っておくと

動悸や頭痛、メニエール等のめまいな

どの症状も起きることもあります。

では、どうして胃内停水するのでし

ょうか？

以前、ご紹介した五臓の中の脾肺腎

の機能が弱っている、体液の循環や排

出がうまくできていないのです。特に

消化吸収の働きを司る脾の機能が弱ま

っていることが大きく関わっています。

雨の日に体調が悪化する人は要注意

先天的に弱い人や慢性的な病気が
脾に日常的に負担がかかっている
からです。

その負担をかけるものは

水分(特に冷たいもの)の摂りすぎ

ビールなどアルコールの摂りすぎ

冷えた食品・生もの果物などの摂りすぎ

炭水化物や甘いものの摂りすぎ

肥満傾向にある人

過労

お腹を冷やすファッション

湿度が高く、冷えた場所で生活する

雨など濡れてそのままにする

座り、ばなし、立ち、ばなしが多い

悩みごとが多い

過ぎたるは猶及ばざるがごとし

という言葉があります。あくま

で過ぎることが悪いのであって、

ほどほどにしたり摂ったりするの

が大切です。排出できず身体にす

ることも大切なので、思い当たる

人は参考にしてくださいね。

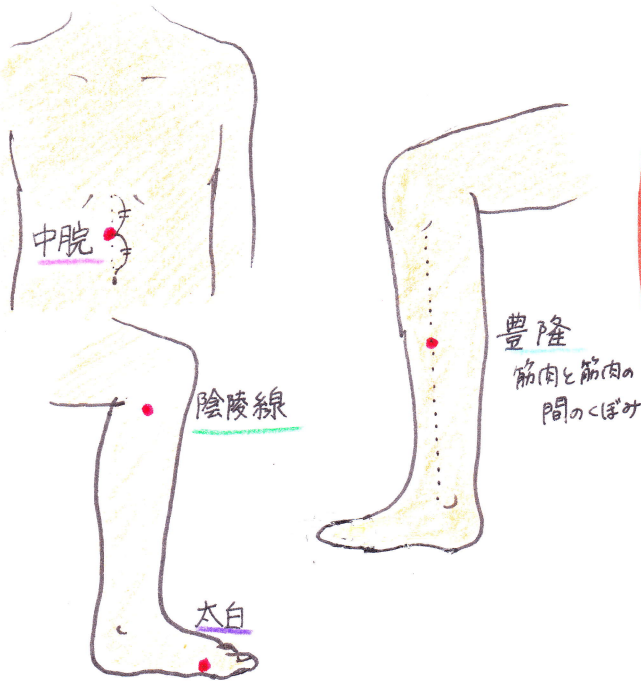
つぼのツボ

ちゅうかん
中脘 みぞおちとおへそを結んだ線の中間点

いんりょうせん
陰陵泉 ひざの内側の下にある、太い骨の下にあるくぼみ

ほうりゅう
豊隆 ひざの皿の外側の下のくぼみと外くるぶしの最も高いところの前のくぼみを結んだ線の中心

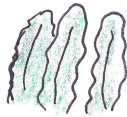
たいはく
太白 足の親指の根元にある骨のすぐ後ろにあるくぼみ



食材

体の中の余分な水分を排出する

昆布などの海藻、豆類、ハ麦、瓜類、とうもろこしなど



体を温める (冷えは胃腸の働きを低下させますね)

生姜、ねぎ、ごぼう、人参、りんご、赤身の肉、シモンなど



胃腸の機能を高める



米、長芋、じゃがいも、さつまいも、キャベツ、梅、しそ、^{かつお}鰹、^{たら}鰯など

日常生活で気をつけること

- ・ 水分を摂りすぎない。
- ・ 胃腸を冷やさない。
- ・ 腹7~8分目にし、食べすぎない。
- ・ 夜遅くに食べない。
- ・ アルコールを控える。
- ・ 冷たいもの、生ものを摂るときは生姜やねぎなどの体を温める食材と一緒に摂る。
- ・ 人工甘味料、ブドウ糖果糖液糖、砂糖などの甘いものを摂りすぎない。
- ・ 適度な運動(汗をじわりとかく程度)をする。
- ・ 塩分の多いものを摂ると喉がかわいて水分も多く摂ってしまいがちなので、薄味を心がける。
- ・ 堅いものも食べ、しっかり噛んで唾液の分泌を促す。

おなかがポチャポチャ鳴る人は、すでに気・血・津液の巡りが悪くなっていて、だるくて動く気になれないことも。推拿で巡りを良くさせたり、胃腸の状態を改善させて動ける体にすることをオススメします☆

かんたん薬膳♪

鰯とじゃがいものスープ

材料(2人分)

鰯	2切れ	バター	10g
じゃがいも	1個	小麦粉	小さじ2
人参	1/2本	水	100cc
コーン	大さじ2	お好みで牛乳	200cc
しめじ	1/4株	コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	塩こしょう	少々

1. じゃがいも、人参、玉ねぎを1cm角に切り、鰯も食べやすい大きさに切る。
2. 1とコーンしめじをバターで弱火で炒め、火が通ったら小麦粉を入ゆる。はじめは水を入ゆる。
3. 沸騰したら残りの材料を入れて、とろみが出れば完成!