

口臭の原因 胃熱

明けましておめでとうございます
本年もつぼうち推拿整体を
よろしくお願い申し上げます



さて、皆さんは年末年始をどのよう
過ごされましたか？帰省や旅行、お迎え
する側、または自宅でゴロゴロゆっくり
過ごした方、ひたすら仕事された方など
色々だと思えます。ぼちちとしていて
舌を見ても下さい。ぼちちとしていて
舌もベツタリと付いていませんか？

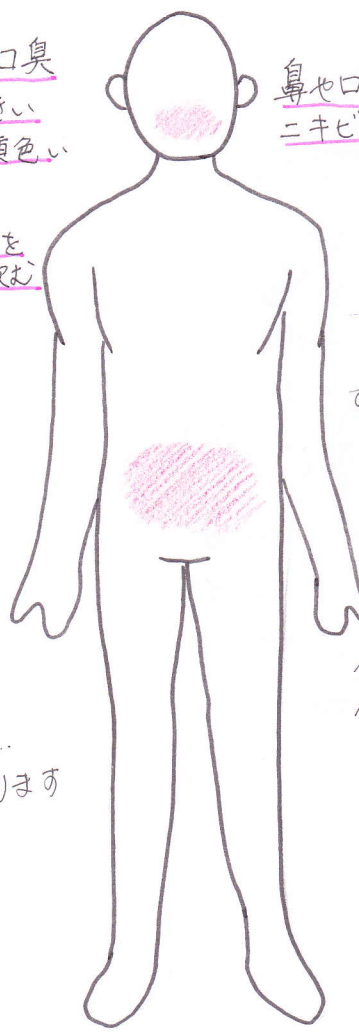
あ、それ私だ と思われた方!!

食べ過ぎです。ちなみに舌ブラシで落
として舌苔はまた付きます。その中でも
舌が赤く、苔が黄色い方は、食べ過ぎで
胃が大きくなつた、すぐお腹がすく、胃
がムカムカする、感じがしませんか？そ
れは胃に熱が溜まっていて可能性があり
ます。
鼻や口のまわりにニキビがあったり、

口内炎や口臭が気になればほぼ確定です。
さらに、歯肉炎や歯槽膿漏の原因にもな
ります。

ということでも、食べても食べてもお腹
がすく、胃の熱を冷ますことからはじめて
はいかがでしょうか？

また、ストレスでも気の流れが滞って
それが熱になり、同じ症状になることも
あります。



口内炎、口臭
舌が大きい
舌苔が黄色い

鼻や口のまわりに
ニキビができる

冷たいものを
たくさん飲む

すぐにおなか
すく

痔になる

便秘がち

尿の色が濃い

尿量が多い

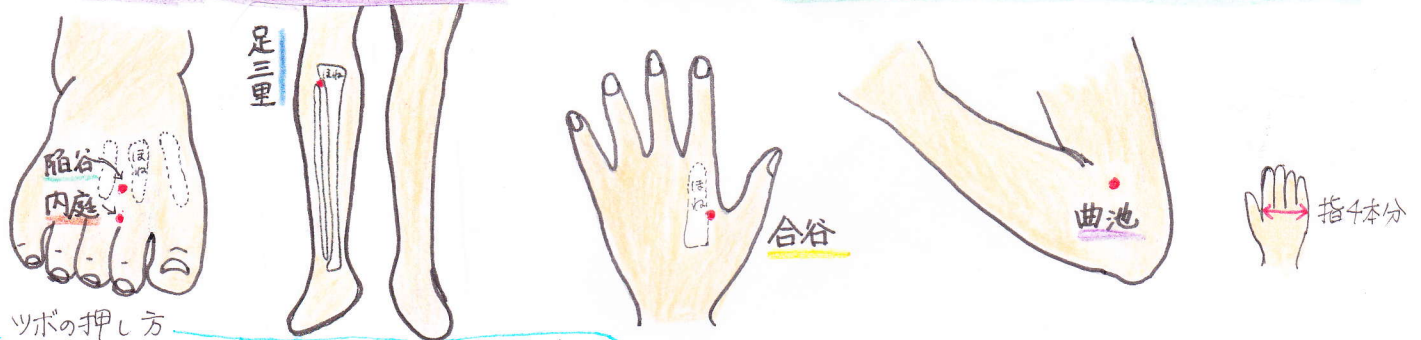
のぼせ
不眠
イライラ
精神不安
生理痛

の原因にも
なります

逆に、食べ過ぎでお腹を下す方もいま
すが、そのお話は別の機会に。

つぼのツボ

- 内庭** ないてい 胃熱を静めてくれます
足の甲の第2,3指の間。みずかきの後縁。
- 陷谷** かんこく こちらも胃熱を静めてくれます。顔のむくみにも
内庭から足首に向かって指2本分のへこんだところ。
- 足三里** あしさんり 毎度おなじみの万能ツボ。
膝の皿の下つくぼみから下に指4本分。
- 合谷** ごうこく 手の万能ツボ。高血圧にも良いですよ。
手の人さし指の親指側の骨をたどって、痛気持ちいいところ。
- 曲池** まげち 便秘や下痢、手首の腱鞘炎にも効きます。
肘を曲げて内側のしわができるところを親指側になぞってひかがる骨の手前。



ツボの押し方
リラックスし、息を吐きながら押す。吸いながらゆくり離す。
(ほど良い強さで1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。
不快感、発熱時、飲食後30分、サウナの後はツボへの刺激を避けてください)

食事

胃熱には、熱を冷まして胃を潤す食材を♡

清熱作用があるのは

- 大麦はと麦などの穀類、生の大根、キャベツ、小松菜、白菜、ごぼう、緑豆(春雨)、豆腐、海苔、バナナなど水分の多い果物、柿 など

体液を補うには

アスパラガス、白きくらげ、冬瓜 など

熱を冷まし、体を潤すのは

いか、小麦、ほうれん草、あさり、しじみ など

推拿で気・血・津液の流れを良くすることで、胃熱を鎮めたり、鎮痛作用が期待できます。お気軽にご相談下さい♡

日常生活で気をつけること

- ストレスを溜めこまない
ストレスを溜めこむと、消化機能が落ちます。
“食べる”以外のストレス発散法を見つけましょう。
- 運動量が少ない人は、腹六分目で充分!
動きもしないのにお腹いっぱい食べてませんか?
- 甘いもの、油っこいもの、生もの、冷たいものは避ける。
- よく噛んで食べる。
- 清熱作用のあるものを一緒に食べる。
- 食後は緑茶・ウーロン茶・パール茶などを飲む。
消化促進作用があります。
- 腹式呼吸を心がける
- 足湯で代謝をアップする
- 黄連解毒湯などの漢方薬の力を借りる。

簡単レシピ ♪

あさりと小松菜の酒蒸し

材料	あさり	1パック
	小松菜	一束
	しめじ	半株
	しょうが(おじん切り)	親指大
	日本酒	50cc
	塩・胡椒	少々
	ごま油	好み分量

1. しょうが、あさり、しめじ、小松菜の順に鍋に重ね入れ、酒を振りかけてフタをし、火にかける
2. あさりの口が開いたら、全体を軽く混ぜし、塩・胡椒で味を調える。
3. 最後にごま油をたらす。