

つばのツボ

膻中 (だんちゆう) リラックスに効くツボ。詰まりがあると押しと痛いです。中府と天溪というツボと一緒にすることでバスタブ効果も。乳頭と乳頭の間。胸の中心で脇下から指4本下

気海 (きかい) 気が集まったり醸成されてまた全身に巡らせたりする重要なツボ。生理痛や便秘にも効きます。へそから親指2本下

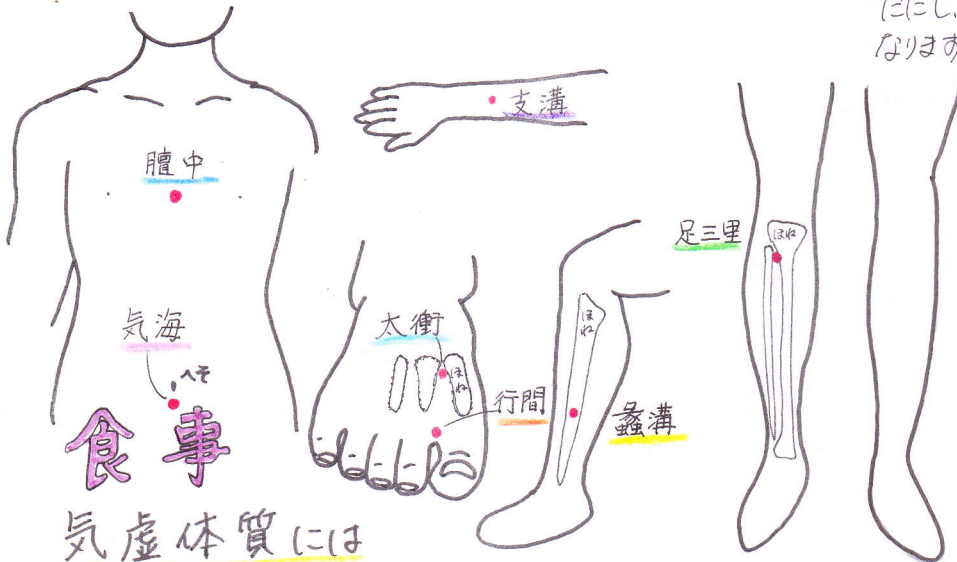
蠡溝 (らいこう) 生理痛やむくみにも効きますが、肝臓が疲れている時にも効果ありますよ。内くるぶし中心から膝に向か、7指5本分

足三里 (あしさんり) 胃腸を整えたり、万能ツボです。膝の皿の下の窪みから下に指4本分

行間 (こうかん) 不眠にも効きます。足の甲側母指と第二指の間、水かきの所で母指寄り。

太衝 (たいしゆう) イライラやストレス、眠気を覚ます効果もあります。足の母指と第二指の骨が交わる前のくぼみ

支溝 (しこう) 「便秘の名穴」とも呼ばれます。手の甲の手首から指4本時側



気虚体質には

鶏肉・鯛・鯉・さんま・ブリ・うなぎ・スズキ
米:もち米・大豆・かぼちゃ・せり・じゃが芋・山芋
さつま芋・しいたけ・ぶどう・なつめ など

気滞体質には

セロリ・らっきょう・玉ねぎ・春菊・金柑・大根葉・ゆず・みかん・陳皮(みかんの皮を乾燥させたもの)・鮭 など

気逆体質には

かぶ・大根・ゆり根・ゆず・シモン・パセリ・キウイ
そば・菊花 など

日常生活で気をつけること

気虚

運動はストレッチやヨガ、気功ウォーキングなどのゆるいもの。激しい運動は気を消耗させます。

朝食を摂り、エネルギーを取り込みます。胃腸が弱い人が多いので消化吸収の良いものを。脂物・冷たい物・生ものは消化吸収を低下させるので控えた方が良いでしょう。

睡眠はしっかり。ただし昼寝を長く(15分以上)するとかえって体がだるくなるので注意。眠れない方は布団で横になるだけでも。サウナなどで汗をかくと、汗と共に気が放出されるので控えましょう。

気滞・気逆

自分に合ったりリラックス方法を見つける。推拿でもアロマでも良い香りのお茶などでも。良い香りは気滞改善効果があります。趣味を見つけるのも方法の1つです。

運動をする

ただし、嫌々してはストレスになり悪化しやすくなります。ストレスをため込まないことが一番大切です。

簡単レシピ

りんごとさつまいものシモン煮

材料(2人分)

りんご	中1個
さつまいも	小1個
レーズン	大さじ2
蜂蜜(または砂糖)	40g
バター	10g
シモン汁(レモン輪切りでも)	適量
シモンパウダー	
ラム酒 または ブランデー	大さじ1

1. りんごを角切り。さつまいもも角切りにして、しばらく水につける。
2. りんご、さつまいも、レーズン、蜂蜜、シモン汁を鍋に入れて、水気が半分以下になるまで煮る。
3. 火を止めて、バター、シモンパウダー、好みでブランデーをからめる。

★電子レンジでもできます。離乳食やおやつにもgood! 胃腸の調子を整え、心を安定させたり、便秘改善、高血圧、コレステロールを下げる、などの効果も。