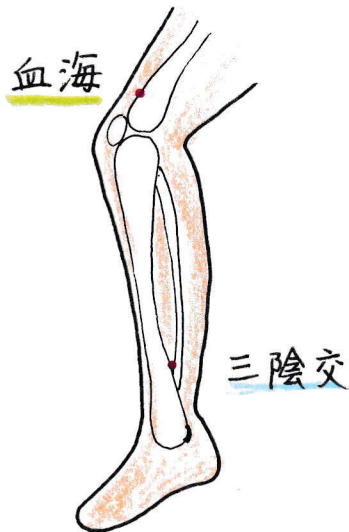


つぼのツボ

気海 きかい おへそから指2本分下

血海 けかい 膝のお皿の上、内側の角から指3本分上

三陰交 さんいんこう 内くるぶしの出、張、たところから指4本分上



食材

血行を良くする食材

温性 (体を温める作用のもの)

いわし、あじ、さけ、にしん、赤貝、ししとう、
玉ねぎ、長ねぎ、パセリ、ふき、らっきょう、生姜、
にんにく、ニラ、酢、酒(少量)、カカオ、黒糖、
山椒、シナモン、ターメリック、ローズマリーなど

平性 (温めも冷ましもない)

さんま、さば、どじょう、うなぎ、かつお、たら、
ししゃも、黒米、玄米、黒きくらげ、黒豆、

アーモンド、プルーン、キャバツ、ブルーベリーなど

涼寒性 (体の熱をとる作用のもの)

三つ葉、レタス、青梗菜、そば、かニ、ひじきなど



まずは推拿!!

日常生活で気をつけること

瘀血の状態が続くと
脳梗塞、虚血性心疾患、腫瘍、ポリプ、
子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣嚢腫、
偏頭痛、五十肩などの関節痛、痔、
静脈瘤、肌のシミ、その他集中力や記憶力の低下、
肌のざらつきかさつきなど様々な病気や症状が出ます。そうならないために

- ・夜更かしをしない。
- ・特に下腹部・足首を冷やさない。
- ・野菜や海藻類、黒キクラゲを始めとしたキノコ類、豆類をしっかりと摂る。
- ・タバコ、冷たいもの、生もの、精製したもの(白米、小麦粉、白砂糖、三温糖、食塩など)を摂りすぎない。
糖分はドロドロ血(=血瘀)になりやすかったり、熱を生みます。調理済のもの(パン、菓子、惣菜など)には結構入っているのにご注意を。カロリーゼロなど人工甘味料はもと身体に悪いです。
- ・血行を良くする。
たとえば 身体を温める(カロは表面的なものなので、厚着や入浴、足湯など)、深呼吸をやる。ストレッチなどで身体を動かす。手先、足先をよく動かす。

かんたん薬膳 ♪

黒米ごはん しじみというほどではありませんが...

材料(2人分)

白米	1合
黒米	20g
甘栗	好みの量
(黒ごま)	適量
粗塩	適量

1. 白米を洗い、少し多めの水を入れ、黒米・甘栗を足していつも通り炊く。
2. 炊き上がったたら、黒ごま塩をかける。