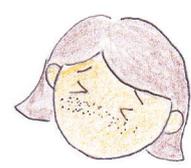


シミ予防に紫外線対策だけしていませんか? すいなつぼうち推拿整体 7月号

◎ 瘀血 (おけつ) の原因は、高カロリーの過剰摂取です。この時期、お出かけには、暑い日傘、長袖、帽子、それには止めクリームが必需品です。ね。

大切ですが、右記に挙げた対策は、西洋医学でも、同じ考え方で、西

瘀血 (おけつ) にならないこと



そのシミ、瘀血のせいかも!?

あなたは瘀血体質?? 今すぐチェック!!

- しみ、そばかすが多い
 - 目の下にクマがある
 - 慢性的な肩こりや頭痛がある
 - 顔色にくすみがある
 - 舌の面に黒いシミのような斑点があるか、舌下静脈が太い
 - 唇の色が暗い(紫色、ぽい)
 - 手足にしびれがある
 - 足は冷えるのに上半身はほてる
 - 狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血がある
 - (女性)生理痛があって、レバーのような血の塊が見られる
- 5個以上あてはまる方は瘀血体質が疑われます。

しもぶこ、同じ様で、のす。と血は密接に、関係

りが、瘀血、停滞、し、て、なり、ます。動、き、に、く、な

- ◎ 冷たい飲食物の過剰摂取
- ◎ ストレス、イライラ、落ち込み
- ◎ 過労や運動不足

ツボのツボ

太衝 (たいしゅう) 気の流を良くし、血行を良くします。また、自律神経を調節するツボでもあるので、イライラする方にもオススメです。

足の親指と人差し指の骨の間をなぞっていき交差する所

太陽 (たいよう) 肌トラブル全体に効果的です。また、眼精疲労にも効果的です。

眉の外側と目尻の間から外側の親指一本分外

攢竹 (さんちく) 膀胱や腎臓につながっていて老廃物やメラニンの排泄を促し、シミに効果的です。

眉の内側で大まかくほんだ所

瞳子膠 (どうしりょう) 側頭部の血流を良くし、シミ予防や頭痛、疲れ目に効果あり。

目尻から少し外側へ移動し、小さなへまがある所

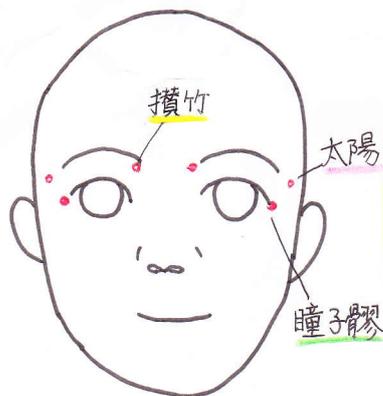
血海 (けうかい) 血流を良くしてくれるので、肌の新陳代謝を促してくすみやシミを防ぎます。

足の内側で膝のお皿から指3本上

ツボの押し方

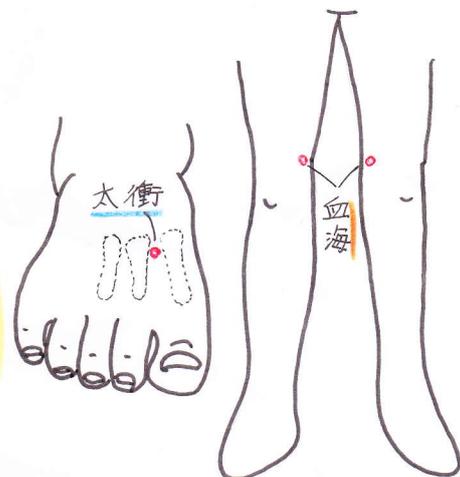
リラックスし、息を吐きながら押す。吸いながらゆっくり離す。程良い強さで1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。

✖ 不快感、発熱時、飲酒時、食後30分、サウナの後はツボへの刺激を避けて下さい。



まずは推拿!!

全身にあるツボを刺激することで、滞ったものは巡らせ、足りないものは補って、バランスの良い身体の状態にします。



食事

血液サラサラ

納豆、玉ねぎ、パセリ、らっきょう、ニラ、菜の花、とうもろこし、鯖や鰯などの青魚など

気血の巡りを良くする

しいたけ、よもぎ、唐辛子、えび、いか、鮭、鯉、酢、梅干し、陳皮(みかんの皮を乾燥させたもの)など

高血圧の方には

チンゲンサイ、じゃがいも & セロリ など

日常生活で気をつけること

・冷房の効く室内には「かりい」ない
水を冷やすと凍る(液体→固体)ように、血も冷えると動けなくなります。長時間、冷房の中で座り、ばなしだと、生理痛の原因にもなります。ストレッチなどで体を動かしましょう。

・多量の汗をかき労働に注意
体を動かすのは大切ですが汗とともに気も消耗します。ウォーキングなどじい地よいと思える程度の運動を心掛けましょう。

・生冷飲食に注意
サラダや刺身などの生ものや、冷たいものは体を冷やします。ただ、夏は体に熱を生みますので、夏野菜などで体を冷やしてあげるの大切です。但し、冷たい飲み物はほどほどに。

・ストレスをため込まない
ストレスが気を滞らせ、瘀血を生みます。ウォーキングや半身浴など、心も体もスッキリあるストレス解消法を見つけられるといいですね。

簡単レシピ

いか梅納豆

材料(2人分)

納豆	2パック
いか(刺身用)	1パック
梅干し	1個
万能ねぎ	2本
しょうゆ、みりん	各少々

1. いかは細切りにする。
梅干しは種をとってたたく。
万能ねぎは小口切りにする。
2. 納豆を混ぜて、しょうゆ、みりんを加える。
3. 2に1を加えてざっくり混ぜ合わせる。