

つばのツボ

だんちゅう
膻中

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

きかい
気海

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

すいこう
蠡溝

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

あしさんり
足三里

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

こうかん
行間

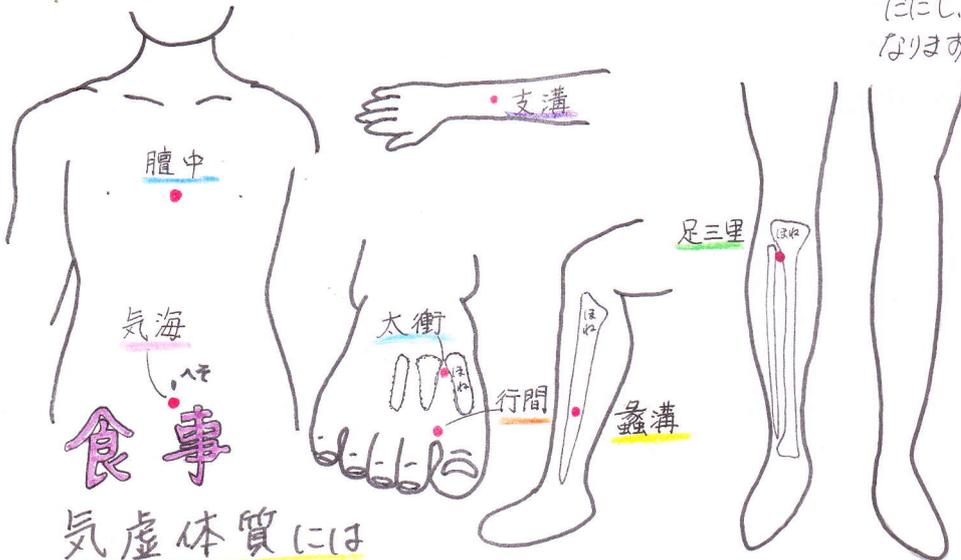
不眠にも効きます
足の甲側母指と第二指の間のおかきの所で母指寄り。

たいしゅう
太衝

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

しゅう
支溝

「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
ゆるりしたものを。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いい
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。