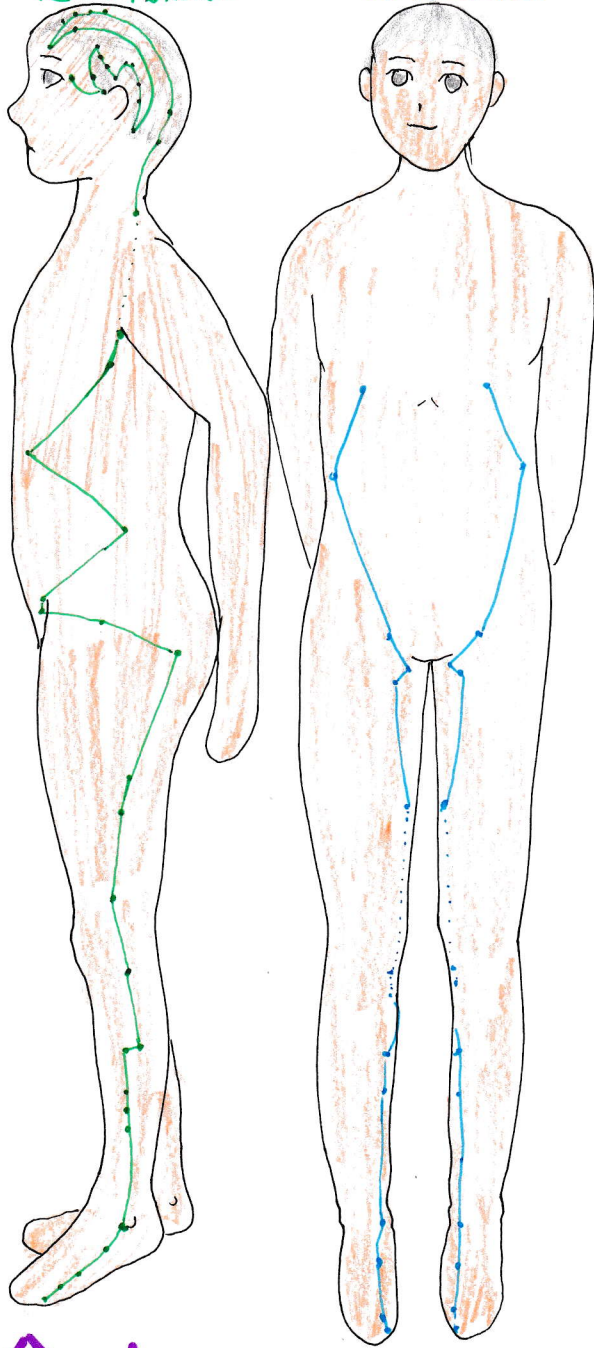


肝胆の経絡 けいらく 気の通り道 (ツボがつながって体の縦横に走る通路)

足の少陽胆経

足の厥陰肝経



こんな人は早めにケアを


- 経絡上に痛みがある (偏頭痛、膝痛 etc)
- 首の腫脹、口が苦い、よくため息をつく、顔のくすみ、かまかまして艶がない。
- 腰痛で前屈後屈ができない
遺尿 (無意識な尿漏れ) 尿が出ない
女性は匂いの強いおりもの。
- 頑張りやさんと言われる
- 完璧主義
- 夜更かししがち
- 目の酷使
- イライラしやすい、せっかち
- 身体を左右に倒したり、ひねったりしてストレッチをする
- ゆたりのんびり過ごす
- 23時までに就寝する
- 肝に良い食べ物を多く摂る
- 漢方・推拿を併用する

食材



チンゲンサイ



菊花、小松菜、青梗菜、ほうれん草、よもぎ、パクチー、紫蘇、ねぎ、ジャスミン、ハーブティー、ブロッコリー、ウコン、枸杞 (妊婦は控える)、緑茶、青背の魚、マグロ、カキ、しじみ、いか、たこ、鮭、ホタテ、うなぎ、チーズ、レバー、アーモンド、くるみ、カシューナッツ、なつめ、シナモン、そば、黒豆、黒ごま、黒きくらげ、黒酢、味噌 など 

かんたん 薬膳

野菜ときくらげのポン酢和え

材料 (2人分)

人参	4cmくらい
にら	1束
ほうれん草	1束
きくらげ	3g
ポン酢	適量
白すりごま	少々

1. にんじんは細切り、きくらげは水で戻し、一口大にしてレンジか茹でて火を通す。
2. ほうれん草、にらは茹でて4cm長さに切る。
3. 1・2にポン酢を回しかけ、ごまをかける。