# しびれにも養生法があるんです! つぼうち推拿整体2017 9月号 の さその もりと そる 経化能ル せがませの流風 間にし中そんけし障症低二現ん たた場外や通い寒で医こなれか害、下ア代か

かい 。か異 尿多甲腫 病発状瘍 なが、性性腺、 い。あ神硬機へ

験

あ

血 り合を寒じてさ 学で方どしなギ症の医? ► 閉し、阻さざいに外で、も、`どう`よ学 を経て体塞 るき当傷は中お検手なンビうで 作後痺をす湿はまた歴 医ら査足どバタなは ,の小温る気すす ,のし学れしの:レミ °に他びのるてしが!ン由因 り性緩たと経わりに私出ともびあ症品来と 運や和りが絡ち しもが番思原れり候欠のし 年や体原に痛で雨起でい因やま群乏もて な風こすまが感す、症の、 いにる。すり覚。糖、、脳 か当き ら常 · t= ? なっか どたけ

た女のめこがな

だ配改の因侵む

りの善巡と入"

す方をり考しる

るにしをえて通

力多ま良まり

がいす。くす。気瘡

し思

7 0

み当

7 7=

さ (ま

い生

扣沽

。習

慣

9

汉

す迫るホまどの巡怒口 をしなをき多るり夜く すこやたか抑りり血他心、い避くいと、間なえ ると不はらうがすににが軽よけ関で痛寝やりて こに良しもつ思ざよもけいう、わすかつ寒現しとよ姿長起いいにる、る運に風っ。がきされ筋 で、勢時こ飲とよも血を動してそ和がにる肉 起てに問る食とるの療は、て寒いのら悪当し こ よのとのにも といあ さま場いかたび る血りパ考不よのイルでついです合だつる こ管筋ソえ摂る、ラ、しさ穏湿。 りたとで とや肉コら生も身イでょりや気過冊すり も神がこれ、の体ラ、うしかに度やる、く。 あ経硬、ま捻、のしド。たに当の腎こ活なこで りをくてす挫感水た口食過た疲がと動りれき ま圧なマでな情のリド 事ごら労大がすたはな

## つぼのツボ

はちじゃ 指先のしびれに 八那

西子の甲側、指のつけ根のみずかき

はちふう 自律神経を整える 八風

西足の指の股

腕のしびれに きょくち

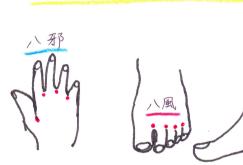
脱を曲げてできるシワの親指側の端

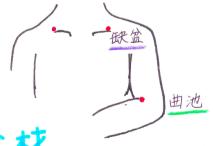
脱のしびれに。強く押さないで。

乳首のライン上の鎖骨のすぐ上の大き なくぼみ

さんいんう足のしびれに

内くろぶしの中心から指4本分上





# 食材

体の湿を取り除く

小豆、枝豆、とうもうこしのひげぬき

**瓜類**(ただし、体を冷やが作用があるので、過める作用のものと一緒に摂る)

128"

体を温める

黒豆、黒ゴマ、松の実、くるみ、シナモン 海老、ナマコ、ニラ など

気や血も補うには

きのこ類、さつまいも、山芋、じゃがいも、人参 ほうれん草、海老、鶏肉、落花生、蜂蜜など 血瘀タイプには

玄米、そば、納豆、いわし、太刀魚、うこんなど

#### 中医的分類と日常生活で気をつけること

風海…場所が固定せずあなら痛む。 寒痺…激痛。冷えると増悪し、温めると

軽減する。

湿痺…固定性の痛み。重だろさを伴う。

熱瘅…熱痛。関節部が赤く腫れる。

中医学的に見たか類。肢体関節のして小腫脹って変形、展伸不利などを生じる筋肉、運動系の痛みの病態。

- 首に冷たい風を当てない。
- 長時間同じ姿勢のままでいない
- · 夏場でも湯船に浸か、て全身の血流を 良くする。
- 。甘いもの、辛いもの、味の濃いもの、油、こいものを 避ける。

不通則痛(通じざるは則ち痛む)に対し 通則不痛(通ずれば則ち痛まぬ)という 言葉があります。経絡のうまりを取る ことでしびれや痛みが取れます。 番わかりやすいのが、正座のあとの足のしびれ ですね。推拿ではそういった 全身の流れを 良くするのを得意とします。

## かんたん レシピ

海老と冬瓜のゼリー寄せ

材料(2人分)-

冬瓜 509 海老 612CBU 枝豆 お好みの量 だば 150cc 洒 小さじ1 小せびよ

薄口しょうゆ 粉セラチン

59

1、冬瓜はさいの目に切り下茹でする。

- 2.ゼラチン以外を鍋(こ入れ軽く煮る。
- 3、火を止め、ゼラチンをかえ、冷やし固める。