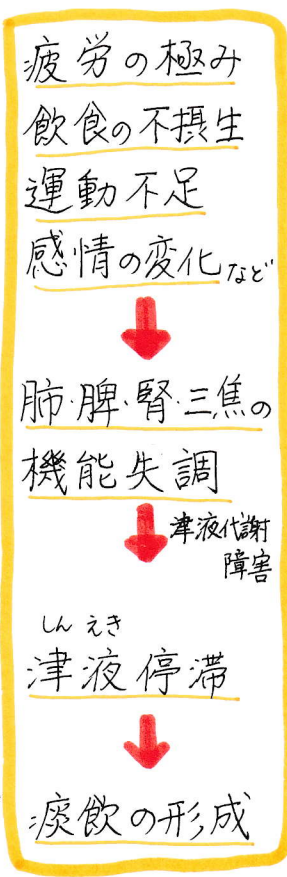


めまい、耳鳴り、関節痛、脂肪腫、脳硬塞も...

つばうち推拿整体
2025 1月号

て百様なこの痰飲が所在する場所により
います。痰から発症するとも言われ



※津液=血液以外の体液

も粘痰腑“「
 の’ “経有痰 な
 で、こ 無 絡形し は
 く、く 形 組 の は
 り、の 織 痰 咳
 むく、の 中” を
 み「は” に と
 もサ が 停 病
 飲ラ あ り 滞 理
 とサ あり する 的
 考ラ ます 未 産
 えラ した 排 物
 られ 薄 出 の 臓
 ます。 い は の 臓

変りませす宜しくお願い申し上げます。
 五月で開業十周年を迎えます。

痰 たん

飲 いん



おもちも痰のもと...

だの発とも痰弱吸人脾
 さの生生活しありは
 い活習慣を直し日頃から
 ね。慣を見直してみても
 痰は精神不安にも影響
 弱い傾向がある。また
 吸器に症状がある人は
 人々や喘息、副鼻腔炎
 と、いう言葉があり、肺
 脾は生痰の源、肺は貯痰の器

痰の病位と主要症状

たにぐち書店 『基礎中医学』より

心	胸悶え、心悸 意識不明、痴呆(ぼたんとする)癲狂(精神病 統合失調症)
肝	頭暈、めまい、耳鳴り、咽喉、喉が詰まる
肺	咳嗽、喘息、痰多、皮下、皮下結節、腫塊
経絡	肢体麻木、半身不随、口眼歪斜、骨と、筋肉、深部の腫塊
関節	関節疼痛、腫大、強直、奇形

飲の病位と主要症状

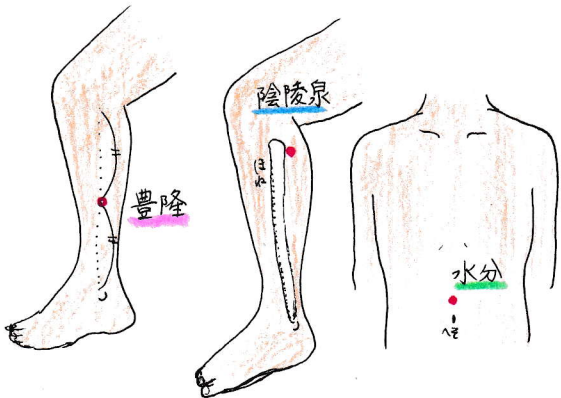
肺	胸悶える、咳で平臥できない、腫れたようになる、清稀な痰液を吐く
腸	脘腹脹満、腸がぐるぐると鳴る、水様の痰涎を嘔吐する
胸脇	胸脇脹満、咳嗽すると脇に引く痛みがある
腹中	腹が太鼓のように大きくなる、尿少、腹壁に青筋が出る
肌膚	水腫、尿少、身重く汗出ない

つぼのツボ

ほうりゅう **豊隆** 膝の皿の外側の下のくぼみと
外くるぶしの最も高いところの前のくぼみを結んだ線の真ん中

いんりょうせん **陰陵泉** 膝の内側の下にある
太い骨の下にあるくぼみ

すいぶん **水分** おへそから親指幅1本分上
両手の人差し指・中指・薬指を重ねて
ゆっくり息を吐きながら、5~6秒押す。
10回程度くり返す。



日常生活で気をつけること

自分の身体に当てはまるかわからない人は...

- 乗り物酔いしやすい ◦ 足腰の冷え・だるさがある
- お腹が(ぼちや)ぼちや鳴る ◦ アレルギー性鼻炎がある
花粉症も
- 舌の周りに歯の痕がつく
- 肌が乾燥して痒い
- 妊娠したとき「吐きづわり」が酷い

などがあれば既に予備軍... 無呼吸症候群、めまい、耳鳴り、関節痛、脂肪腫、良性腫瘍、ポリプ、リウマチなどは痰があると考えられます。

カーッ!! ペッ!! と痰を吐く中高年のおじさまを一度は見たことがあると思います。タバコやお酒をよく飲み、味の濃いもの、油っこいもの、甘いもの、刺身など冷たい食べ物を摂りすぎて、脾が弱っているんです。

- ★ タバコ、アルコール、水分、食塩、甘いもの、肉を控える
- ★ 炭水化物、クリーム系も控える 食べるならご飯を!
- ★ 「糖質オフ」「糖質ゼロ」のものは摂らない
- ★ 身体を動かす
- ★ 規則正しい生活を心がけ、休肝日、身体を休ませる日を作る

食材

体の中の余分な水分を排出する

はとむぎ、山椒、ねぎ、白菜、大根、里芋、菊芋、春菊、昆布、ひじき、小豆、緑豆、鯛^{たい}など

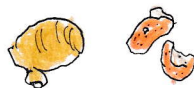


体にこもった熱を取りつつ水分代謝を良くする

レタス、セロリ、セリ、うど、筍^{たけのこ}など

痰を排除する

生姜、陳皮^{ちんぴ}など



※陳皮... みかんの皮を乾燥させたもので、七味唐辛子にも入っています。
細切りにして料理やお茶(=入れた)り、パウダー状(=してかけ)ります。

かんたん薬膳♪

ちんぴ 陳皮ドレッシング

材料

陳皮	小さじ2
オリーブ油	50cc
レモン汁	小さじ2
塩	ふたつまみ
砂糖	小さじ1
醤油	少々

1. 陳皮をキッチンバサミで細かめに切る。
2. 全ての材料を混ぜ、10分以上置く。