



2021年12月1日

12月1日「だるころニュース」

体質だと諦めていませんか？

便秘は根気よく体質改善することをオススメしています。

東洋医学では便秘の原因は「気虚（ききょ）」と示されていることが多いです。

基本的には「水の不足」が腸内を乾燥させて便秘となります。ストレスから「気滞（きたい）」となって、熱が腸にこもる場合も有ります。

強いストレスを身体が受けた場合、排便時に老廃物（毒素）が排便されなくなり、肌荒れなどの原因となってしまいます。

「やってみよう」と思った時から、ツボ押しなどをスタートするとジワジワ効いてきます。

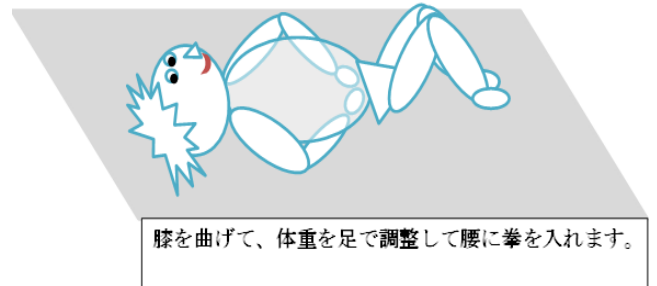
手軽に行えるツボ押しからスタートするのはどうでしょうか？

鍼、灸、ツボ押し、マッサージは体のバランスを整え、健康に向かわせる力があります。

鍼の形状や、お灸の品質も上がり、熟練した技術があれば痛みや跡が残るなどという事ありません。

小さな前兆を見逃さず、早いうちに病気の予見をして身心のバランスを整え、毎日を健康に過ごすことができます。

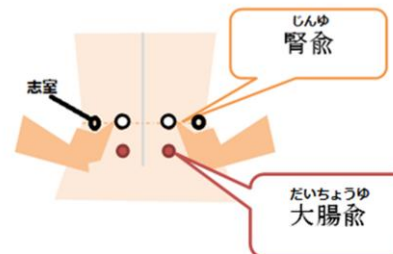
腰のツボの押し方



膝を曲げて、体重を足で調整して腰に拳を入れます。

※手が痛い場合は、中指の突起部をツボに当てて膝を左右に倒すと上手くツボに体重をかけることが出来ますよ！

大腸俞（だいちょうゆ）



ちょうどベルトの高さで、腰骨の両側（第4腰椎と第5腰椎の間）指2本分外です。

※一番くびれているウエストラインの指2本外に腎俞があります。

もちろん腰痛にも効果的ですが、腸の働きを良くするツボとしても良く用いられるツボです。生理痛にも効果が有ります。

●10秒×6回程度 体重をかけて下さい。

ホームページで

「コロナ禍での健康アドバイス」

お伝えしています。



HPのQRコード



掃除だって
ススイイできる
楽しい毎日