

楽楽タイムズ



今年は秋になっても暑い日が続きました。そして急に気温が下がって、風邪をひきやすい季節に。今回は特にのどの痛みに効くてあて法です。

① のどの痛みやしつこい咳に①

これから乾燥した日が続くと、のどをいためやすくなります。

コンコンと咳が出てきたら、足の土踏まず→内くるぶしの下(親指のライン)を押してみ

下さい。

左右どちらか硬

いほうを丁寧に

押さえてゆるめます。のどが楽になります。小さい子にも使えます。

しつこい咳のときは、ココを押さえてから、足浴をするといいです。



② 足湯のやり方(治療として)②

用意するもの 大きめの洗面器、くつ下、タオル、わかした湯と入れたやかん

やり方

最初は、ちょっと熱いと感じる湯に両足をつけます。くるぶしが隠れるくらいまでの湯量です。少しぬるく感じたら、差し湯をします。何度か差し湯しながら6分つけます。

一度足を上げて、両足の赤みを比べ赤くなっている方はタオルで

ふいてくつ下をはき、

片方はもう2分

差し湯します。

全部で8分。

最後に少しお水を飲みます。



のどの痛みに効く「^{かみしゃくたく}上尺沢」の米貼り療法

米貼り療法のしかた

- ① 用意するもの 米つぶ(普通のお米でOK) テープ(市販の絆創膏かサージカルテープ) ハサミ。
- ② テープを2センチの長さに切り、真ん中に米粒を貼る
- ③ 左右の「上尺沢」のツボに貼る
- ④ お風呂に入る前に米粒をはがして、お風呂上りに新しい米粒を貼ります

「^{かみしゃくたく}上尺沢」

手のひらを上にして、ひじの内側の中央をさわると太い腱があります。その親指側の外が「尺沢^{しゃくたく}」というツボで、その上3~4センチで押すと痛みを感じる点が「上尺沢^{かみしゃくたく}」です。ここに米つぶを貼ります。

