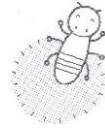


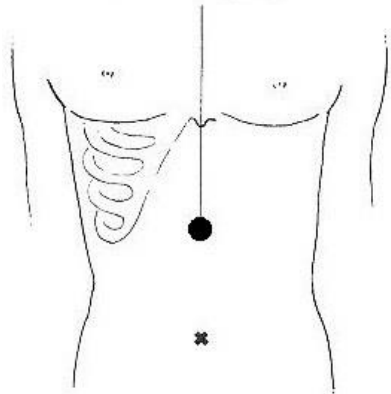
楽楽タイムズ



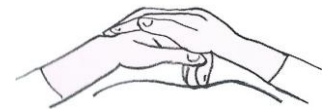
胃腸調子を整え、汗を出しやすい体にして、梅雨時の不調に備えます。

胃の不調に効く「中脘」のツボ

中脘
へそとみぞおちとの中間



- ・ 中脘は、みぞおちとおへそのちょうど真ん中にあるツボです。
- ・ 左手の人差し指と中指の指先を中脘に立て、右手をその上に重ねて押します。
- ・ 満腹時は避けて
- ・ 鼻から息を吸い、口から吐きながらゆっくり押し、再度息を吸いながらゆっくりと力を抜きます。
- ・ これを6~8回繰り返します。
- ・ 仰向けに寝て(膝を立てる)、押してもOK。



リンパの流れをよくし、汗の出しやすい体に

梅雨の頃は、雨が降っても降らなくても、ムシムシと湿度が高く、だるい感じが続きます。この時期、肝臓や腎臓に負担がかかります。減食して内臓を休ませましょう。そして積極的に汗をかいて、体内の毒素を出して、リフレッシュをはかります。



★脇腹をつまむ



★指の肉の水気きつまみ