

# 楽楽タイムズ



春は解毒排泄の季節とも言われます。  
解毒の大切な臓器—肝臓—の疲れをとるてあてです。

## 肝臓の手当て

肝臓は右上腹部にある大きな臓器です。

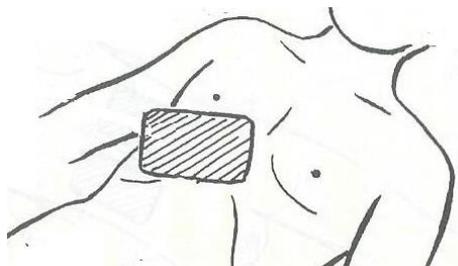
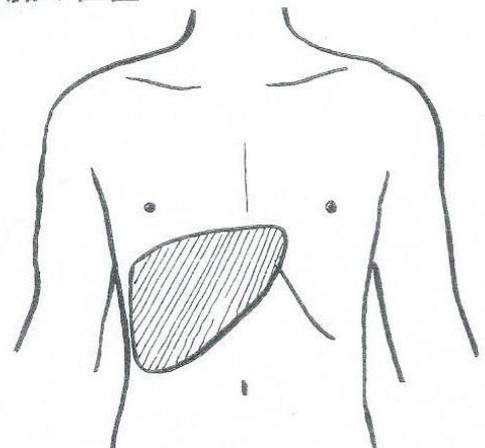
肝臓の手当ては温めます。

使用するの、ホットパックかやわらかい湯たんぽ  
(ゴム製のもの、レンジでゆたぽん etc)。

時間の目安は30分。

温度は自分が一番心地よく感じる温度で。

肝臓の位置



手当てが終わったら後はしばらく静かに休めます。

## 足の肝臓を調整するところ

※さらに右の人差し指  
の裏をのぼすように  
ひらけるといいです。



右足の2・3指肉  
をひらげる。

右足の人差し指と中指の骨の合わさり目、  
いわゆる中毒の急所といわれている処  
です。

骨が合うところをさらに広げるように、足首  
方向に押し上げます。割と痛い。  
ここを押さえると肝臓の固さがゆるみ、食  
べすぎ、飲みすぎ、またパソコン、スマホに  
よる目の疲れにもよく効く処です。