

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。

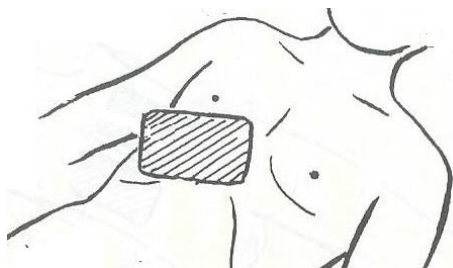
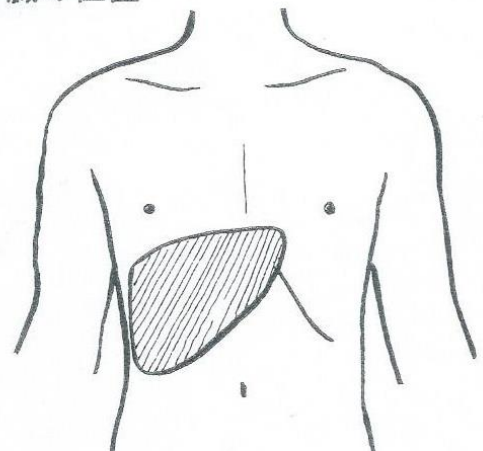
肝臓の手当ては温めます。

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。