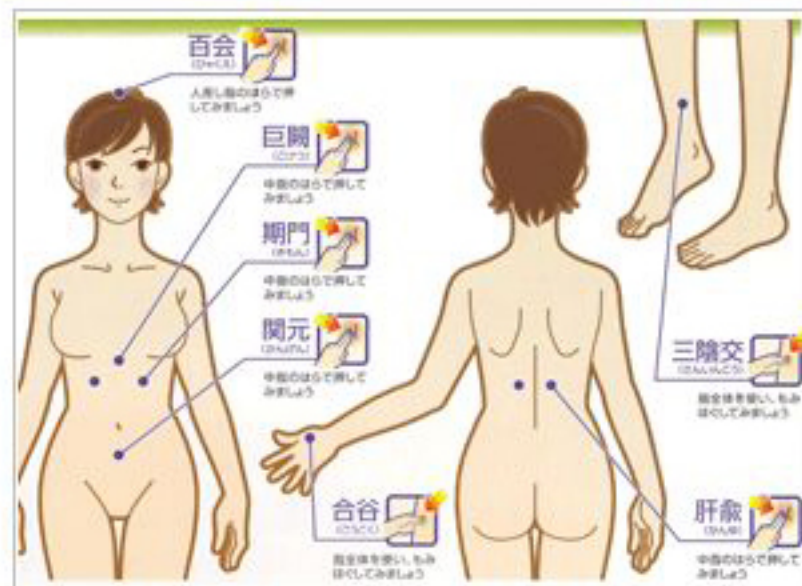




AOI通信 2010.12

■ 今月のテーマは「二日酔い」

ついつい調子に乗って飲み過ぎて、翌日は頭ガンガンの二日酔い。「もう酒やめた！」と思いながらも、3日もするとまた飲んでしまう…酒飲みの宿命でしょうか。二日酔いで苦しいときは、頭のとっぺん中央に位置する「百会」、みずおち中央に位置する「巨闕」、胸の第九肋軟骨付着部下より左右外側に位置する「期門」、へそから指三本分下に位置する「関元」、背中の第九胸椎棘突起下より左右外側へ指二本分に位置する「肝俞」、手の甲側の親指と人指し指の間のくまみに位置する「合谷」と足の内くるぶしから上へ指四本分に位置する「三陰交」のツボが効果的です。朝起きて気分が悪かったら、ふとんの中でこれらのツボを1つずつ親指を除く四指でゆっくり押し込むように指圧しましょう。また、酒を飲み過ぎたら、ぬるめの湯に入って、上がる時にひざの下に水をかけても、二日酔いの予防になります。二日酔いは肝臓の機能が弱まっている時に起こりやすいので、週2日以上は“休肝日”を設けるようにしたいものです。



引用 セイリン(株)「鍼のはなし 家で簡単ツボ療法」より引用・抜粋

■ 大根は役者

大根は、主役を引き立たせる名脇役であり、時には自ら主役を立派に演じる堂々たる力もあります。また、主役が変わる度に、それに合わせた味を出す名演技ぶりは、よくよく見直してやらなければならないです。

美味しい御飯やお餅の食べ過ぎに、大根おろしをたっぷり摂れば、ジアスターゼやカタラーゼなどの諸々の酵素が働いて、消化を助けています。

天ぷらの天つゆに添える大根おろしは、沢山の油の消化と、肝臓解毒・胆汁分泌促進の優れた役目を果たしてくれます。油に弱く、胆嚢の弱い人にはこの脇役は大変な助け人です。さんまに生姜や大根は、その辛味と共に脂肪、タンパク質の消化を促します。ふろふき大根は、栄養を補い、補温・消化に主役を演じるのです。

切干だいこんは、日光浴と風で、一層のアルカリ食となり、味を増し、繊維が強くなり、栄養価が上がり、また腸内で乳酸菌を多く取り込み、便通を整え、がん予防ともなります。

たくわん漬は、酵素が充実し、噛む程にその酵素と機能と唾液の力を借りて、胃腸に活力を与え、がんの予防に陰の力を発揮します。日本人には無くてはならない存在です。

漢方薬としても、大根は立派に出演しています。葉はビタミンA・C、葉緑素を豊富に含み、種は、小さじ3杯を炒って砂糖湯で服用すると咳止めとなり、大根おろしに水飴を加えて服用しても、風邪と咳止めに効力があります。干し葉で入浴すれば、体が温まり、痒みが取れるなどなど…。