

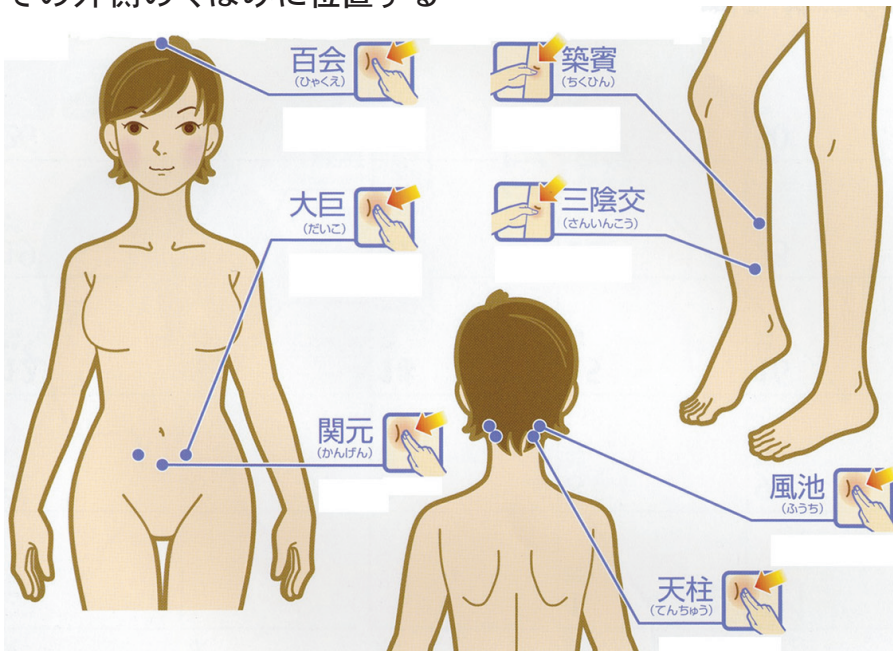
ツボの のぼせ

今月のテーマは

精神的な興奮や、自律神経の失調などの体調の変化が原因で起こる「のぼせ」。その他、高血圧や更年期障害の症状として、血圧や血液循環に異常がある時にも見られます。頭と顔がのぼせ手足が冷えているのが特徴で、東洋医学では「上熱下寒」といい、天(頭)と地(足)のツボをそれぞれ刺激し、血の巡りを天地の境へその位置に整えるようにします。天部では、頭のとっぺん中央にある「百会」、首の後ろ生え際にある二本の太い筋肉の左右外側に位置する「天柱」、さらにその外側のくぼみに位置する

「風池」などが有効。地部では、内くるぶしから上へ指四本分に位置する「三陰交」、さらに上へ指三本分からややふくらはぎよりに位置する「築賓」がよく効きます。そのほか、へそから指四本分下に位置する「関元」、へその左右外側へ指二本分、そこからさらに下に指一本分のところに位置する「大巨」なども下半身の血行をよくし、のぼせを抑える効果があります。ツボ療法と同時に「足浴をすること」も効果的。ご家庭でためしてみてはいかがでしょうか。

セイリン「鍼のはなし」より引用・抜粋



お日さまに負けないぞ！

日ざしが強くなってきました。お肌のトラブルで真っ先に連想するのが「しみ・そばかす」ではないでしょうか？日焼けやストレスがその大きな要因と言われてますが、特に女性は美容上、好ましくありませんし、予防できることならしたいもの。まずは陽にあたらぬように帽子と日傘と日焼け止めを使いましょう。ここでは、しみ・そばかす

予防に有効な栄養素と食材をご紹介します。
・L-システイン メラニンの過剰な生成を抑え、肌の新陳代謝を促進する効果があります。鶏肉、卵、柿、栗、大豆、小麦などに多く含まれています。
・ビタミンC コラーゲンの生成を助け、肌のうるおいを保ち、乾燥から守る効果があります。果物だとキウイ、イチゴ、レモン、柿。野菜では

お役に立ちたい！

「鍼灸・AOI」の石川です。町も人も元気にしたい！！毎回、役立ていただけるニュースレターを作っております。

紫蘇 (しそ)

紫蘇は弥生時代にインド・中国から日本に渡ってきました。チリメン紫蘇の色素シソニン、梅のクエン酸で、分解して赤くなるので、梅干し・茄子・生姜の色付けにもちいられます。アントシアニン配糖体やペリラニンという成分が含まれているので、防腐力や殺菌力が強く、香気成分はシソ油(ペルラルデヒト)です。

青紫蘇の葉や花穂紫蘇・ゆかりは、良い香りで、シソ巻きや刺身のつまにも用い、優れた殺菌力を利用して、食中毒を防ぎ、食欲を増進させます。

中国の医学書には紫蘇は健脳・鎮静に効くとあり、神経の安定や不眠、脳の疲労回復や胃腸障害にはかならず、蘇葉(そよう)として用いられます。

紫蘇の花言葉は「実直」です。

参考：「薬になる食べもの」篠田雄介著

診療時間	受付時間(日曜・祝祭日休診)						
	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 10:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

※急患の方はこの限りではありません

カリフラワー、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、いも、小松菜などに多く含まれています。ビタミンCは水溶性なので、果物はなるべくそのまま、野菜類は煮たりすると煮汁に溶け出してしまふので、注意が必要です。
・ビタミンE 活性酸素の濃度を下げ、メラニン色素の発生を抑える効果があります。レバー・アボカド・アーモンド・植物油・緑黄色野菜・ゴマなどに含まれています。ビタミンEは脂溶性ですが、ビタミンC同様に尿に排出されやすいので、こまめにとるほうがいいようです。