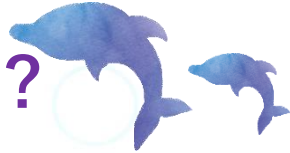


水毒ってなあに？



雨の日や曇りの日、湿気の多い日、寒い日などに調子が悪くなったりはしませんか？？

それは体に水分が溜まった**水毒**という状態かもしれません。

原因は、体の外からの湿気「**外湿**」と胃腸の働きの低下による「**内湿**」です。

湿度の高い季節、湿気の多いところで
仕事・作業をした、雨に打たれたなど

生ものや冷たい物のとりすぎ、
脂っこい食事、お酒の飲みすぎなど

水毒の中でもタイプがあります！

寒がり水毒

寒がりや冬の季節や寒い日に体調が悪くなる人は、**寒湿タイプ**になります。

クーラーが苦手や冷たい食べ物や飲み物で調子が悪くなり、むくみや膝の痛み、頭痛、めまいなどの不調があります。

暑がり水毒

暑がりや汗っかき、冷たい飲み物やクーラーが好きな人は、**湿熱タイプ**になります。

体臭や口臭、口がよく渴く、汗をかきすぎる、皮膚のトラブルが多い、イライラやのぼせることが多いなどの不調があります。

どちらのタイプの方も運動や食事など生活習慣の乱れの結果起きている症状です。
特に**湿熱タイプ**の方は、糖尿病や高脂血症、高血圧を指摘されることが多いです。

どちらのタイプも原因となる生活習慣を見直すことが必須です！！



おすすめの食べ物



寒がり水毒・寒湿タイプ

・とうもろこし・黒豆・ハトムギ
・えんどう豆・枝豆・大根
生薬と一緒に食べたり、煮たり、
温めて食べてください。



暑がり水毒・湿熱タイプ

・ナス・ニガウリ・きゅうり
・冬瓜・ウド・スイカ
・バナナ・キウイフルーツ



おすすめのツボ

寒がり水毒・寒湿タイプ

解溪 かいけい

足関節の前面。外くるぶしと内くるぶし
を結ぶ線上の中点。

軽く押したり、足首を回して刺激をする。



★ 解溪

崑崙 こんろん

足の外くるぶしとアキレス腱の間のへこみ。

僕参 ぼくしん

足の外側。崑崙の下方。

崑崙・僕参はなでたり、温めるのがよい。

崑崙

僕参



後溪

腕骨

後溪 こうけい

手の小指の外側ライン。

手を握った時できる手の平のシワの端。

腕骨 わんこつ

後溪から手首に向かって触っていき、
骨にぶつかる場所。

後溪・腕骨は少し強めに押したり、後溪から腕骨に
向けてなでる。冷やすのもよい。

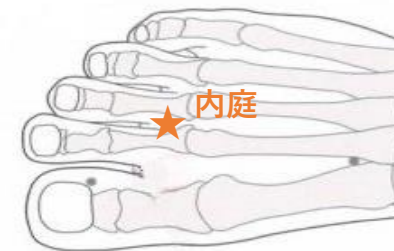
内庭 ないてい

足の人差し指と中指の間に指の付け根。

足の人差し指と中指を持ち、横に広げる。

伸ばすことで、刺激をする。

冷やすのもよい。



★ 内庭



★ 内庭