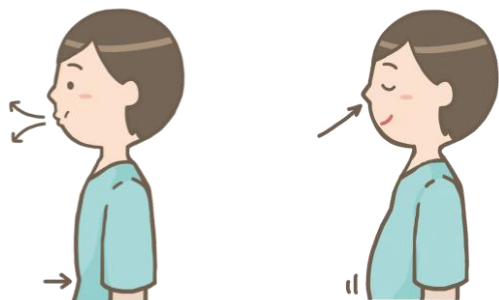


秋は肺の季節

東洋医学における「肺」は
呼吸を通じて水分や気（エネルギー）を巡らせる

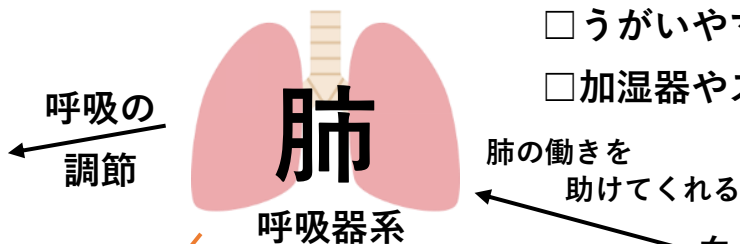
肺を守り生かすためにやってみよう

- 朝、窓を開けて部屋の空気を入れ換える
- 深呼吸をクセにして、しっかりと呼吸をする
- うがいやマスクをして乾燥から守る
- 加湿器やスキンケアなどで、保湿する



汚れた空気を体から吐き出す

新鮮な外気を体に取り入れる



肺が弱ってくると
様々なサインが体に出てくる

白・辛 摂りすぎには注意

- ・白い食べ物は、体を潤してくれる
- ・辛味は肺の働きを促す
気や血液の循環を良くする
呼吸器系の機能を高める

鼻・鼻水



- ・呼吸がうまくできない
- ・咳や鼻水が出やすくなる
- ・異物の侵入を防げない
- ・鼻、のどが詰まる、乾燥するなど

皮膚・大腸



- ・肌が乾燥する
- ・花粉症やアトピーを引き起こす
- ・便秘になる
- ・バリア機能や免疫力が低下するなど

悲・憂



- ・落ち込みやすい
- ・ふさぎ込みやすい
- ・元気が出ない
など



おすすめの食べ物



肺を潤す食べ物

- ・豆腐・ゆり根・大根・やまいも
- ・白きくらげ・冬瓜・白豆・米

白い食べ物

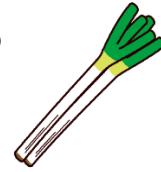


肺の働きを促し、 助けてくれる食べ物

- ・しそ・ニンニク・こんにゃく
- ・ねぎ・玉ねぎ・こしょう

辛みのある食べ物

食べ過ぎは要注意！！

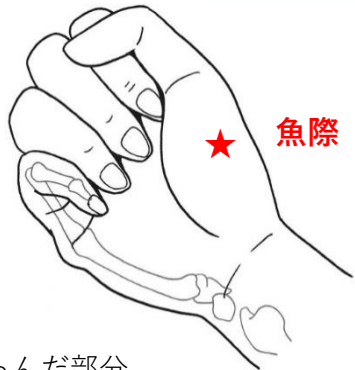


その他のおすすめ

- ・鶏肉・豚肉・さんま
- ・いちじく・桃・柿・梨
- ・あんず・みかん・りんご



肺の機能をあげ てくれるツボ



★ 魚際

魚際 ぎょさい

親指の付け根の膨らんだ部分。
手のひらと甲の境目あたりの少しへこんで
いる所。
反対の手の指で、痛気持ちいい程度に押し
て刺激する。温めるのもよい。



真ん中
あたり

風邪予防に良いツボ

風門 ふうもん

首を前に倒したときに飛び出る首の後
ろの骨から背骨の山を2つ下に移動。
そこから親指1本半ほど外側。

冷やさないようにする。
しっかりと温める。
ハイネックの服やマフラー、
ストールなどで冷たい風から守る。



★★
風門