



寒さから体を守ろう

かんじゃ はんはい

かんじゃ はんはい

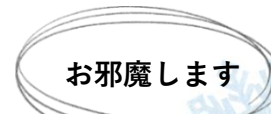
東洋医学には、「寒邪犯肺」「寒邪犯胃」という言葉があります。

寒邪とは寒さという邪のこと。

寒邪が「お邪魔します」といって肺や胃に入ってくるという意味です。

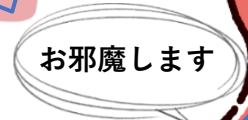
そうするとゾクゾクしたり、くしゃみが出たり食欲不振や吐き気などが出てきます。

長引くと本格的に風邪を引いてしまいます。



寒邪

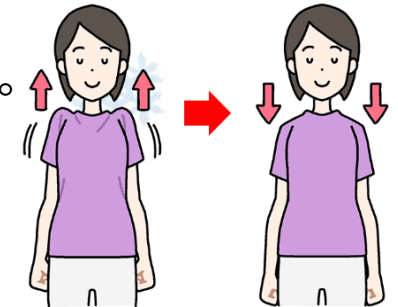
寒邪



寒邪

体の調子が良く、免疫力が強ければ寒邪に帰ってもらうことができます。

生活習慣を見直そう！！ 日々の簡単な養生で整えよう。



- ・呼吸を整える
- ・姿勢を整える
- ・温かい朝ご飯を食べる
- ・ずっと同じ姿勢でない

寒い時期に特におすすめ

- ・ゆったり過ごす
- ・温野菜を積極的に摂る
- ・冷やさない
- ・肩をすくめてストンと落とすストレッチをする
- ・お腹と背中を温める
- ・考え事は明るい日中にする

など



おすすめの食べ物

咳やくしゃみなどが気になる方には

- ・葛湯・杏仁豆腐・豆乳・ギンナン
- ・ザクロ・白菜・やまいも

ショウガと黒糖の組み合わせは最高！

黒糖ショウガ湯などがおすすめ



お腹の痛みや吐き気などが気になる方には

- ・マッシュルーム・カリフラワー・かぼちゃ
- ・ゆず・ナツメ・もち米・鮭
- ・タラ・りんご・大根・ハトムギ



おすすめのツボ

咳や鼻水、乾燥が気になる時にはここ！！

雲門 うんもん

鎖骨の下。肩の骨の内側のへこみ。

中府 ちゅうふ

鎖骨の下。ワキよりやや内側のくぼみ。
雲門の小指1本程度下。



雲門・中府

肩に手を置いて親指で刺激する。
痛気持ちいい程度に押したり、押ししてる指をクルクルと動かしほぐす。

お腹の調子が気になる時にはここ！！

商丘 しょうきゅう

足の内側。
内くるぶしの前側で少し下。

商丘

軽く指で刺激する。
直接風が当たらないようにする、
温める。

