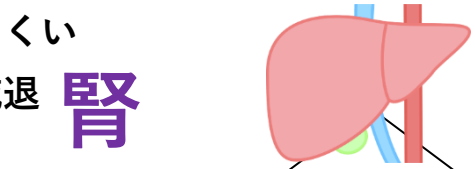
気滞ってなぁに？

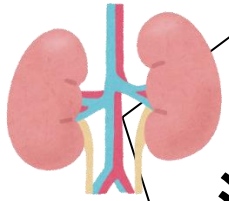
気滞（きたい）＝気（エネルギー）の流れが悪い、滞（とどこお）ること

滞る場所によって、体に出てくる不調が変わってくる



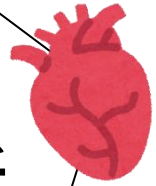
肝

・イライラ・ため息がでる・のぼせ
・胸やわき腹が張る、痛む・頭痛
・目が赤くなる・怒りっぽくなる
など



腎

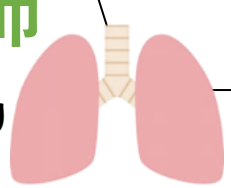
・頻尿・残尿感・聞き取りにくい
・突然の耳鳴り・性欲の減退
など



心

・動悸・不眠・胸の痛み
・ドキドキする・不安になる
など

滞る場所



肺

・喘息・空咳
・のどの詰まり・息切れ
・息を吸いずらい・胸の詰まり
など

脾（胃腸）

・ゲップ・おなら・吐き気
・めまい・胃の痛み
・下痢・便秘・口の中の違和感
など

無断転載・複製を禁ず

おすすめの食べ物

・ほうれん草・にら・春菊
・春キャベツ・にんにく
・セロリ・コショウ・唐辛子

溜めこまず、吐き出そう

1人カラオケ

ショッピングや友達とおしゃべり

リフレッシュしよう

趣味や好きなことをする
スポーツで汗をかく

気の流れを良くしてくれるツボ

膻中　だんちゅう

乳首同士を結んだ線の真ん中。
ツボの上に両手を重ねて、温める。
カイロなど、温かいものを当てるのもおすすめ。

太衝　たいしょう

押すと痛みが出やすい。
痛すぎない程度に押して刺激する。
足が冷えている人は温めるのもおすすめ

足の甲で親指と人差し指の骨が
交わるところのくぼみ。

無断転載・複製を禁ず