



# ひだまり通信

第 57 号 R2.9.30 発行

## 夏の終わりの体の悩みに良い食べ物とツボ

気(き)、血(けつ)、水(すい)で人の身体は構成されていると考えます。

気は全身を動かすパワーの源。血は血液と血管内にあるもの全体。水は血液以外の体液のこと。

身体を気血水の三要素がバランスよく巡らなければ身体の不調を感じるようになります(+\_+)

今回は夏の終わりに出やすい体の不調を気血水の三つに分類し、それぞれに効果がある食べ物とツボをご紹介します😊

みなさんの生活にとりいれてみてはいかがでしょうか(^\_^)

### —身体がだるい、息切れ

気が不足しているかもしれません。

補う効果がある食べ物

鶏肉、豚肉、さつまいも、シメジ等

☆気海(きかい)・・・図①

おへそから指二本分下

### —めまい、倦怠感、貧血、肌乾燥

血が不足しているかもしれません。

補う効果がある食べ物

プルーン、ひじき、黒ゴマ、チンゲン菜等

☆血海(けっかい)・・・図②

膝のお皿の内側から指三本上

### —むくみ、冷え

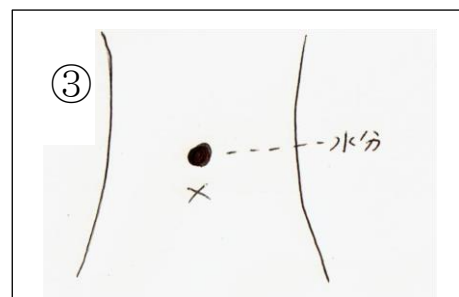
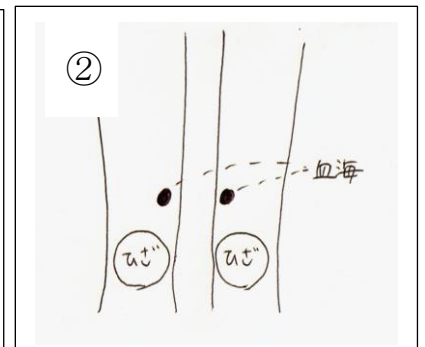
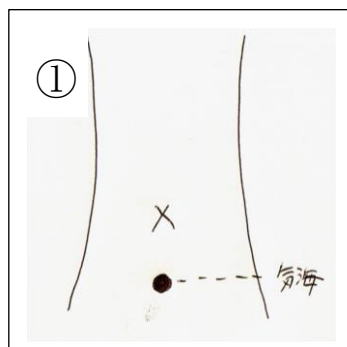
水(体液)が体の中で悪さをしているかもしれません。

解消する食べ物

ゴボウ、にんじん、玄米、味噌等

☆水分(すいぶん)・・・図③

おへそから指一本分上



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295

編集: 李、盛田、山田

京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー