

# なご鍼灸院新聞

## 自律神経を整えるツボ4選

### さまざまな不調のもととは自律神経?

陽射しが明るくなると、気温が落ち、湿度が低くなるなど、季節の変わり目には、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体が怠りやすくなり、疲れが取れず、集中力が低下し、食欲不振、便秘、不眠症などの症状が現れることがあります。自律神経を整えるには、ツボ療法が効果的です。

朝に交感神経が活発になり、夕方副交感神経が優位になるのは自然なリズムです。しかし、生活習慣の乱れにより、このリズムが崩れ、自律神経の不調が生じます。自律神経を整えるツボには、**天井**、**後谿**、**支溝**、**偏历**の4つが効果的です。これらのツボを刺激することで、自律神経のバランスを整え、体調を元に戻すことができます。



緊張が強くなり、無意識に体が強張り、肩が凝り、首が痛み、頭痛、めまい、耳鳴りなどの症状が現れることがあります。自律神経を整えるツボには、**支溝**、**偏历**、**天井**、**後谿**の4つが効果的です。これらのツボを刺激することで、自律神経のバランスを整え、体調を元に戻すことができます。

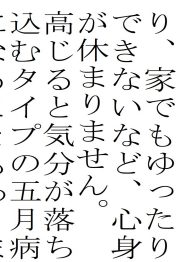
#### Acupuncture NEWS

6月1日 (火曜日)

発行責任者 名古昌興  
編集者 名古昌興  
ホームページ アドレス  
<https://www.nako-shinkyu.net/>

伊勢志摩路俳句便 名古浩子

雨樋のリズム、楽しみ木の芽雨  
梅雨入りやユロナ自肅と根比べ  
吟詠の声、和し枇杷の実鈴なり  
朝取りと梅艶やかやマスクの女(め)



節から1.5cmほどです。朝、夕方に押すことで、自律神経を整え、体調を元に戻すことができます。



夕方以降もリラックスできない人向けのツボには、**支溝**、**偏历**、**天井**、**後谿**の4つが効果的です。これらのツボを刺激することで、自律神経のバランスを整え、体調を元に戻すことができます。



鼻の橋の骨の間、鼻の先の左右の骨の隙間に押し当てます。自律神経が乱れる原因はストレスや疲労によるため、刺激が効果的。

自律神経を整えるツボには、**支溝**、**偏历**、**天井**、**後谿**の4つが効果的です。これらのツボを刺激することで、自律神経のバランスを整え、体調を元に戻すことができます。

### あずきの煮汁を使ったダイエットレシピ

古くから日本人に人気の深いアズキ汁は、優れた栄養成分が豊富で、健康食品としても注目されています。アズキ汁には、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、ダイエットに効果的です。アズキ汁を飲むことで、腸の動きを促し、便秘を解消することができます。また、アズキ汁には、血糖値を下げ、脂肪の蓄積を防ぐ効果があります。

アズキの煮汁を飲むことで、腸の動きを促し、便秘を解消することができます。また、アズキ汁には、血糖値を下げ、脂肪の蓄積を防ぐ効果があります。

体内の余分な水分・塩分を排出させるには、アズキの煮汁が効果的です。アズキ汁には、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、体内の水分バランスを整えるのに役立ちます。アズキ汁を飲むことで、体内の余分な水分・塩分を排出し、むくみを解消することができます。

### あずきの煮汁と飲むための豆

あずきの煮汁を飲むためには、豆をしっかりと煮る必要があります。豆は、繊維が硬いため、よく煮ると腸が動きやすくなり、便秘を解消することができます。また、煮汁には、アミノ酸、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、栄養価が高いです。豆を選ぶ際は、新鮮で、色が鮮やかなものを選びましょう。

参照：源保堂鍼灸院（東京都渋谷区）の瀬 戸郁保先生

しくいただけず。  
アズキスープレの作り方

▼用意する物 (横に保用ポット)  
倒せる物 (乾燥)  
アズキ 50g (乾燥)  
固形コンソメ  
塩 1個 (適宜)  
熱湯 400ml  
▼作り方  
1. アズキを固形コンソメ、沸騰したお湯を1に注ぐ。  
2. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
3. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
4. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
5. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
6. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
7. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
8. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
9. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。  
10. 沸騰したらお湯を1に注ぐ。



※加熱が不十分だと嘔吐を起す  
下痢や嘔吐を起す  
可溶性があまり多く  
アズキがやわらかく  
なつたことを確認し  
てから、お召し上が  
りください。  
煮出したあとのアズ  
キも食べよう

アズキスープレなど、煮汁を飲むことで、5kgやせたり、間食を減らす、運動など、食事制限や、せんと飲むのを手はあせ、飲みやすいので、アズキスープレで、残ったアズキにも、食物繊維が豊富にあり、便秘の改善にお勧め



そのまますま食べても、かき混ぜると、消化しやすくなる。アズキは、腸を動かす効果があり、便秘の改善に役立つ。また、アズキには、たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれている。アズキスープレは、健康的なダイエットにも役立つ。

その健康効果は、血圧や血糖値を下げる「アズキ毒出しレンシ」(マキ出版ムック)で紹介されている。舌が白く、淡い、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる。

『舌診断』

『血が足りない』、舌が白く、淡い、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる。



『血が足りない』、舌が白く、淡い、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる。



『血液や水分のめぐり』、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる。

『血流が悪い』、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる、舌が割れて溝ができて、舌の裏の血管が盛り上がる。

