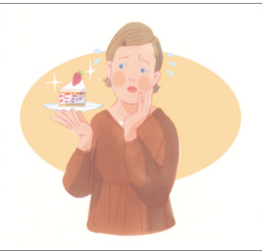




かこのヤ色かはき色た極そくのににの秋らめ本ば日本
つのでよッはりたつのはきののかるしてし黄、のれめ列、本の
てすうター刈つめじののまるてして金、稲の深ます。く島紅の秋の
は。に1変りたたゆよの日を待いき村ををををををををををををを
稲刈りのあすは色が降る秋のすかシ景つ田敷金い



稲刈れば、小草に秋の日のあたる 蘇村
でつがら景だいきでしはむ金の今稲つ脱乾と
すく秋れた色からき田、自と色のは、稲と穀燥稲
るののたはらますん、動刈のコンは秋しては稲
こと日稲変たつすばは的の稲ンコはせは稲木
に中切、つた数に、に取の田の海がのになり
なるに株刈数日、か刻けたをがののりから
のをけ取で、れん残稲進黄がののりから

ツボ二十一節節氣

なこ鍼灸 接骨院 新聞

「霜降」のツボ「太りやすい時に

私達は食べものエネルギーを消費して生命活動を維持しています。エネルギーが不足すると、体脂肪が増え、肥満になります。男性では総体重の30%以上を脂肪が占め、女性では20%以上を脂肪が占めます。この状態を「陽性体質」といいます。陽性体質は、エネルギーの消費効率が低く、安静に過ごすことで解消するタイプです。胃腸の働きが弱く、消化不良による胃もたれをおこしやすい。この状態を「陰性体質」といいます。陰性体質は、エネルギーの消費効率高く、食べ過ぎていないのに太ってしまうという方が少なくありません。液体の低下で血力が弱くなり、下血、循環が悪くなり、肥満になりやすくなります。

肥満とは「カラダが必要以上に太る(ふとる)」こと。

Acupuncture NEWS
11月1日(日曜日)
発行所 なこ鍼灸・接骨院
発行責任 名古 昌興
〒237-0076
横須賀市船越町1-47-1
編集 名古 昌興
ホームページアドレス
https://www.nako-shinkyu.net/
046-874-8510

冷え症でむくみややすく、水太りしやすい。「陽性体質」「陰性体質」いずれにしても、消化器による「栄養の吸収」と「老廃物の排出」のバランスが重要です。この状態を「陽性体質」といいます。陽性体質は、エネルギーの消費効率が低く、安静に過ごすことで解消するタイプです。胃腸の働きが弱く、消化不良による胃もたれをおこしやすい。この状態を「陰性体質」といいます。陰性体質は、エネルギーの消費効率高く、食べ過ぎていないのに太ってしまうという方が少なくありません。液体の低下で血力が弱くなり、下血、循環が悪くなり、肥満になりやすくなります。

伊勢志摩路俳句便 名古浩子
尺八の流るる吟や金木犀
朝市や検温済ませ買った芽
七五三コロナ自粛の末の孫
沈黙や皆マスクして網さばき

「三陰交」は肥満解消の要穴です。この穴を刺激すると、老廃物の排出が促進され、血行が改善されます。また、自律神経を整え、ストレスを軽減する効果があります。



冷え症でむくみややすく、水太りしやすい。「陽性体質」「陰性体質」いずれにしても、消化器による「栄養の吸収」と「老廃物の排出」のバランスが重要です。この状態を「陽性体質」といいます。陽性体質は、エネルギーの消費効率が低く、安静に過ごすことで解消するタイプです。胃腸の働きが弱く、消化不良による胃もたれをおこしやすい。この状態を「陰性体質」といいます。陰性体質は、エネルギーの消費効率高く、食べ過ぎていないのに太ってしまうという方が少なくありません。液体の低下で血力が弱くなり、下血、循環が悪くなり、肥満になりやすくなります。

健康な舌の特徴
舌の色はピンク色で、舌苔が薄い。舌の表面は滑らかで、舌の裏には味蕾がある。舌の動きはスムーズで、舌の先端は鋭い。舌の根元は柔らかい。舌の縁は平らで、舌の中央は凹んでいる。舌の長さや厚さは個人差があるが、舌の先端は口の中を自由に動くことができる。舌の色や舌苔の状態は、体の健康状態を示す重要なサインです。

11月の休みの日
11月のお休み
11月1日(日) 休
11月2日(月) 休
11月3日(火) 休
11月4日(水) 休
11月5日(木) 休
11月6日(金) 休
11月7日(土) 休
11月8日(日) 休
11月9日(月) 休
11月10日(火) 休
11月11日(水) 休
11月12日(木) 休
11月13日(金) 休
11月14日(土) 休
11月15日(日) 休
11月16日(月) 休
11月17日(火) 休
11月18日(水) 休
11月19日(木) 休
11月20日(金) 休
11月21日(土) 休
11月22日(日) 休
11月23日(月) 休
11月24日(火) 休
11月25日(水) 休
11月26日(木) 休
11月27日(金) 休
11月28日(土) 休
11月29日(日) 休
11月30日(月) 休

内くるぶしの中心から、指幅4本がつかるところです。骨の舌で健康状態をチェック！舌診断でわかる4つの不調タイプと改善方法
舌診断で不調をチェック！
舌の状態は、主に水分不足、気失、巡り悪化、元気の喪失、栄養偏り、分けられず、タイプに分けられます。

舌苔が黄色い
舌苔が黄色いのは、胃腸の働きが弱く、消化不良による胃もたれをおこしやすい状態を示しています。また、舌の表面が乾燥していることも原因の一つです。舌苔が黄色い状態が続く場合は、早急に対処する必要があります。

こんな状態の舌は注意
舌診断で不調をチェック！
舌の状態は、主に水分不足、気失、巡り悪化、元気の喪失、栄養偏り、分けられず、タイプに分けられます。

健康な舌の特徴
舌はピンク色
白く薄い舌苔がある

舌で健康状態をチェック！舌診断でわかる4つの不調タイプと改善方法
舌診断で不調をチェック！
舌の状態は、主に水分不足、気失、巡り悪化、元気の喪失、栄養偏り、分けられず、タイプに分けられます。

紫の舌のチェックリ
舌の紫暗色の斑点が
ある、舌の裏にある

舌が紫暗色

夏は、熱中症を防ぐ
ためにも梅茶や昆布
茶などに塩分を含む飲
み物が◎

舌苔が黄色い
舌が赤い
舌苔が少ない、または黄色い
舌の表面に亀裂がある
水分不足タイプ

舌が白っぽい
舌のチェック
舌の形が変化し

舌が白っぽい

血行を促進する
経絡の流れが滞り

舌が紫暗色
体の巡り悪化タイプ

巡りの悪化タイプ
体の巡り悪化タイプ

舌が白っぽい
元気喪失タイプ

弱った体力と気力を
回復させるには、質

鶏むね肉が気をと
る、冬に風邪を

しっとり薬膳チキンで疲労回復、巡り促進!

舌苔が湿っぽい
舌のチェック

食べ物はエネルギー
を補う、山豆など

鶏むね肉が気をと
る、冬に風邪を

しっとり薬膳チキンで疲労回復、巡り促進!

舌苔が温っぽい
栄養偏りタイプ

胃腸が弱った状態
で、栄養が不足

鶏むね肉が気をと
る、冬に風邪を

しっとり薬膳チキンで疲労回復、巡り促進!

胃腸が弱った状態
で、栄養が不足

胃腸が弱った状態
で、栄養が不足

鶏むね肉が気をと
る、冬に風邪を

しっとり薬膳チキンで疲労回復、巡り促進!

胃腸が弱った状態
で、栄養が不足

胃腸が弱った状態
で、栄養が不足

胃腸が弱った状態
で、栄養が不足

胃腸が弱った状態
で、栄養が不足