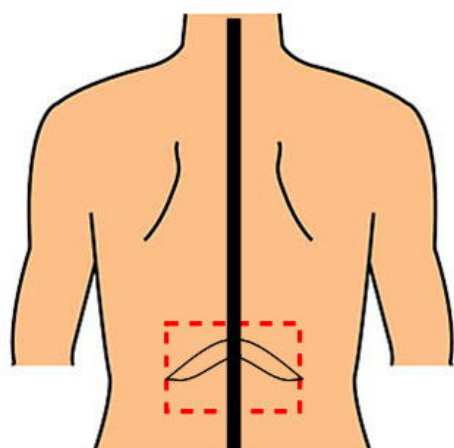


冷えてからだが重いときは

投稿日：2012年12月17日

今回も、カイロの活用です。前回は、背中がゾクゾクしたときの対処法ですが、今回は体が冷えてだるさを感じる方、元気が出ない方に向けての対処法です。

背中が一番下の肋骨が触れる高さで背骨を中心にカイロを貼ってください。図の赤点線で示したあたりです。



カイロを貼る位置

黒い中央の線は背骨です。横に飛び出ているのは一番下の肋骨です。先端は前の骨にくっついていません。この骨の高さで背骨を中心にカイロを貼ってください。

ここには腎兪という腎臓に関係したツボがあります。

漢方では、腎臓はとても大事な臓で、体中を巡る気の大元のエネルギーをつかさどっています。ほかにも体の成長発育をつかさどる、脳や脊髄・骨・耳などの体の器官とも関係しています。

腎臓は冬の季節に盛んに働くのですが、弱っていると体中の気の巡りが悪くなり体が冷え体が重く、動くのが億劫に感じたり、関係している体の部分に不調がでることがあります。

そこで腎兪のツボを温めて、腎臓の働きを活発にします。

貼って寝ると低温やけどの恐れや安眠の妨げとなりますので、カイロは起きている時間帯だけ貼ってください。