

しもやけの対処法

投稿日: 2013年1月28日

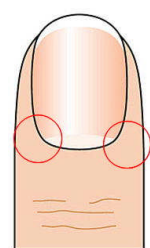
大寒が過ぎ立春に向かうこの時期は一年で最も寒いですね。寒さで、手足にしもやけができている方もおられると思います。今回は簡単なしもやけの対処法をお知らせします。

その前に、しもやけとは、手足の指の循環が悪くなっておこるものですが、このとき気の流れも悪くなっています。気の流れる道である経絡はすべて手足の指先から始まったり終わったりしていますので、全身の影響が反映されます。体調が悪いときは手足の血行が悪くなったり、逆に手足の血行が悪いと内臓にも悪影響を及ぼします。たかがしもやけと侮らず下の対処法で血行をよくしましょう。

しもやけの対処法



1) 手のひらあるいは足の裏の指の付け根を10～20回ぐらい反対の指でこすります。親指のところも忘れないようにしてください。左右行います。



2) 爪の生え際の両角をそれぞれ5～10秒ぐらいずつ軽く押さええます。すべてのゆびに行います。

これをすると気血の流れが活発になり、手が温かくなります。指先には重要なツボがあり、体の内側とも密接に関係しています。しもやけでなくても普段からしておくと内臓の働きが活発になり健康の維持に役立ちます。是非、お試しください。