

2009年4月16日

## ミカさん 31歳「ダイエット」

体重が落ちにくくなるのはミカさんが仰るとおり新陳代謝の影響ですね。  
人は年齢とともに基礎代謝が低下してきます。  
そのひとつの原因は筋肉量が低下するから。足の内側や腹筋などが弱くなります。  
また、夜中に活動する内臓の血行が悪くなることも関係があります。

- ・お腹を冷やさないこと。
- ・飲み物や食べ物を生や冷えるものを控えましょう。

肥満気味にはおへそが冷たい方が多い。

### 新陳代謝を良くするツボ

鍼などではお腹に鍼を刺して電気を流すことでかなり効果を挙げているようです。

飢点（きてん）⇒左右それぞれの耳の穴前方にある小さな突起の付け根の中央部。  
小耳の前や内分泌（ないぶんぴ）や肺の反射区を刺激します。  
刺激の仕方は指先でつまむようにする程度。

### 漢方薬

新陳代謝を高める目的で、香砂六君子湯（こうしゃりつくんしとう）がお勧め。  
香附子（こうぶし）・縮砂（しゅくしゃ）にはダイエット中のストレス緩和の働きもあります。