

2009年4月23日

冬の肥満（足やせ）対策

冬は新陳代謝が低下してくる季節。

冷えによって余分な水分やリンパ液が足にたまり太く感じることもあります。

ツボの位置

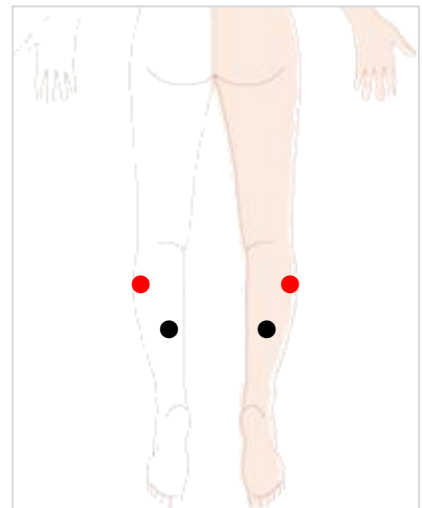
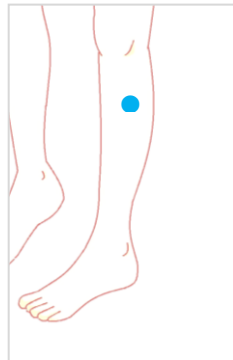
承山（しょうざん）⇒ふくらはぎの筋肉がアキレス腱に変わる位置です（ ● ）

豊隆（ほうりゅう）⇒足の外くるぶしから、まっすぐ上に、親指の太さ8本分。

（約25センチ）スネの筋肉の外側でへこんでいるところ（ ● ）

足三里（あしさんり）⇒膝頭の外下三寸（指4本）（ ● ）

指で5～10秒少し強めに押してから離すのを繰り返し3回程度毎日繰り返してください。



漢方薬

防己黄ギ湯（ぼういおうぎとう）

水分代謝も良くなりますし、腰から下が気になる方にお勧めの漢方薬です。