

2009年4月30日

## ブラボーさん 39歳「禁煙のツボ」

タバコをやめたい！禁煙に苦しむ方も多いと思います。  
最近では喫煙する場所がどんどん少なくなっていますね。

海外のホテルなどでは館内はすべて禁煙になっているケースが多いのでロービーの外まで出てタバコをすっている光景を目にします。  
日本人が多いように思います。

禁煙のツボとしては、精神的な依存心を緩和するものと鼻や喉のとおりを良くするツボがあります。

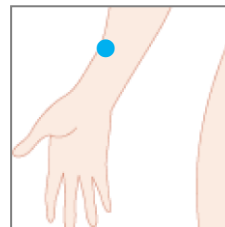
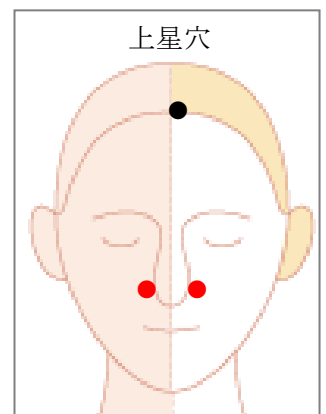
### 精神的な緊張やイライラを落ち着けるツボ

上星（じょうせい）⇒額の中央の毛の生え際から上に向かって指1本（ ● ）

迎香（げいこう）⇒鼻翼のわき、少しへこんだところ（ ● ）

列欠（れつけつ）⇒手首の内側の脈拍をとるあたりから、

人差し指と中指をくっつけて指2本分ほど上のあたりにある。（ ● ）



押し方はできるだけ呼吸に合わせてください。  
吐くときに押すと効き目が良くなります。

### 漢方薬

精神的な緊張を緩和する目的で、柴胡加竜骨牡蠣湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）  
体力がない人には桂枝加竜骨牡蠣湯（かいしかりゅうこつぼれいとう）がお勧めです。