

2009年5月21日

「乾燥肌」

乾燥する時期を過ぎてもお肌の乾燥が気になる方は、自分自身の水分を保つ力が弱いせいだと思われます。

中医学では、肌は「肺」によって汗をかき、常に水分の補給を行っています。

しかし、年齢やアトピー肌などのように、もともとの体質で保水力が低下する「腎」の低下が原因しているケースがあります。

腎は足から胸にかけて流れる経絡ですので、まずはその流れのツボを刺激してあげるといいでしょう。

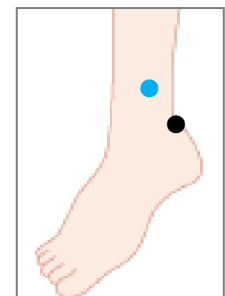
足から胸にかけて流れるツボ

「太谿」(たいけい) ⇒ 内くるぶしの最高部とアキレス腱の間。(●)

「復溜」(ふくりゅう) ⇒ うちくるぶしから指3本分上で、(●)

アキレス腱の前利尿作用を促進し、冷え性を緩和します。

「兪府」(ゆふ) ⇒ 鎖骨の下で体の中心線から左右に指2本分外側 (●)



また、肌の内側をやさしくからだから手足に向かって摩ると肌が強くなります。

