



## 「冷えをとる」

体が冷えて調子が良くなるという方はあまりいません。多くの方は温まると気持ちがよく体の調子もよくなります。冷えをとることで疲れや肩こりなどが改善されることもよくありますので、今回は冷えをとる食べ物やツボを紹介します。

冷え性は中医学では陽虚証（体を温める力が低下）に属することが多く、体質や生活環境などが原因となります。今回はこの陽虚証を改善させる内容になります。

### ◆体を温めて冷えをとる食べ物

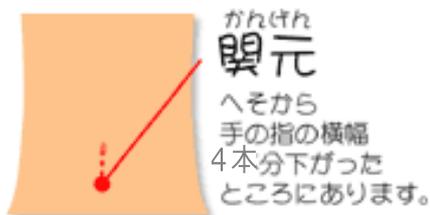
ねぎ、生姜、にんにく、唐辛子、香菜、にら、栗、くるみ

杏、桃、さくらんぼ、ライチ、鶏肉、羊肉、うなぎ、エビ、ナマコ、マス、酒

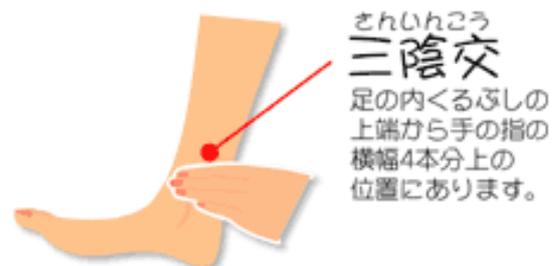


### ◆体を温めて冷えをとるツボ

#### 【関元】



#### 【三陰交】



関元や三陰交にお灸をしましょう。これらのツボは体を温めて冷えをとる効果が高いツボです。関元はカイロなどで温めても非常に効果的です。ただ、火傷には十分気をつけましょう。

冷えから体を守るためには、足元の保温も大切です。寝るときに靴下をはくことは良いことですが、寝ている間にかく汗をそのままにしておくと却って冷えの原因になることもありますので、できるだけ吸湿性のいい絹素材の靴下をはくようにしましょう。

