

# 健康かわら版夏号

## ☆夏の終わりに貴方の体でおこる事

夏の間に取り込んだ水分(水毒)が腸管や組織にたまり、かといって真夏ほど発汗などで水分が排出できずに体は困っています。

胃腸はもちろんバテていますが、この水毒によって ①腎臓に負担がかかり、②肝臓も傷ついています。この時期に多い症状は、腰痛(ギックリ腰)・膝関節痛みです。また、歯痛(夏バテの熱から)や葛根湯が適応になる風邪をひき込みます。下痢がきつときは、へソにお灸をすえると治ります。

食養としては ウナギ・ハモ、山芋・ナツメや小豆の塩ゆで・豆腐・キュウリ・なす・人参などを食べると、体の水毒を除きます。また、下腹部を温めてもよいです。

**☆彡** もちろん、はり灸でも水毒は下せます。

このような季節の養生法は自分が持っている病とは別に、誰が行っても体が楽になり長寿の秘訣となります。

### <お知らせ>

9月30日・10月2日・3日は研修会参加の為臨時休業いたします。

堺市東区大美野158-23

☎072-237-5695

小谷はり灸所