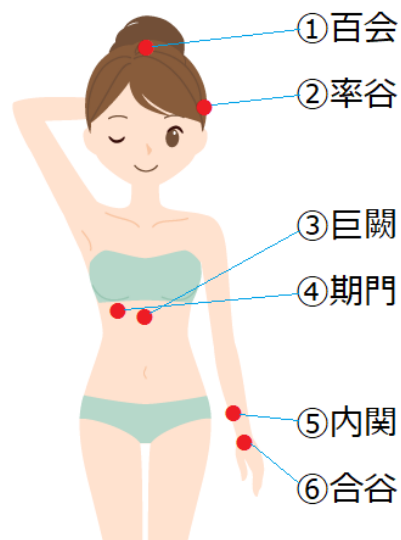


二日酔いに効くツボ！

肝機能の限界を超えるアルコールを摂取すると、有害物質のアセトアルデヒドが体内に残り、動悸や吐き気、頭痛などを引き起こします。これが二日酔いです。

二日酔いの症状は、その多くが水分不足が原因となっています。水分を多く摂り入れることで素早くアルコールを分解することができ、尿の量を増やすことでアルコールの排出を促すこともできます。



【二日酔い】

①百会(ひゃくえ)

場所: 頭のとっぺん、左右の耳を結んだ線と体の中心線の交わる点のツボ。二日酔いによる頭痛を和らげる効果があります。

②率谷(そっこく)

場所: 耳たぶを前に倒して頭につけたとき、上端が当たるところから指2本分上にあるツボ。親指の腹を当て、痛みを感じる手前の強さ左右のツボを一緒に刺激してください。

③巨闕(こけつ)

場所: 体の中心線上、みぞおちの上にある骨から指2~3本分下にあるツボ。手の平をあてて指圧します。吐き気や嘔吐に効果。

④期門(きもん)

場所: 両乳頭の真下との第6肋骨と第7肋骨の間の部分。押すのは右の「期門」だけ。二日酔いを解消するツボ。飲む前に刺激すれば、二日酔いや悪酔いの予防に効果的。

⑤内関(ないかん)

場所: 手首の下、指3本分の位置、こぶしを握るとでる2本の筋の間にあるツボ。二日酔いによる吐き気を緩和します。

⑥合谷(ごうこく)

場所: 手の親指と人差し指の付け根の間にあるツボ。二日酔いの吐き気だけでなく、頭痛、腹痛、下痢、便秘など、幅広い症状に効く万能なツボです。

【ツボの押し方！】

ツボ押しは、血行をよくする効果があります。まずは、手をすりあわせて手を温めて始めましょう。

ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減でツボを刺激します。

力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。

ひと押し3~5秒を目安に、5~10回繰り返します。

左右対になっているツボは、左右同じように押しましょう。

巨闕(こけつ)は、手の平をあてて指圧する。

<無料体験もございます。
お気軽にお試しください！>

●介護保険と併用できます。

●医療保険で、マッサージがご利用できます。

●医療費の自己負担額が1割の方は、

1回のご負担料金は320円~670円前後です。

<https://www.haruto22.com/>

はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL 082-555-3608 (FAX: 兼用) 担当/兼元