

# 「鍼・ツボ」ストレス太りに効果絶大、 痩せやすい体にもなれる。

「東洋医学は、ストレスなどで乱れた自律神経の働きを正常に戻し、その人本来の健康な姿に戻すことを目的とします。例えば肥満を治すにも、痩せるための治療をするのではなく、肥満が引き起こすさまざまなトラブルを鍼で改善することに主眼を置く。それが結果としてダイエットにつながるのです」(「Hurri」)

「Hurri」院長・王尉青さん  
体には無数のツボが点在し、それらを効果的に刺激すれば、痩せやすい体になることも可能。「太り気味の女性の体の不調は、自律神経の乱れからくるものが

ほとんど。むくみを引き起こす代謝不良も、実はストレスが原因であることが多い」(王さん)  
鍼は専門医の治療が必要だが、自分でできる「痩せツボ」ケアを教わったので、ぜひお試しを。



王尉青さん 中国式鍼治療サロン「Hurri(ハリ)」(〒03-3404-8899)院長。鍼をはじめとする東洋医学のスペシャリスト。治療は1回7500円。問診を行い、体の状態や体質に合ったツボの組み合わせを決定する。http://www.hurri.co.jp

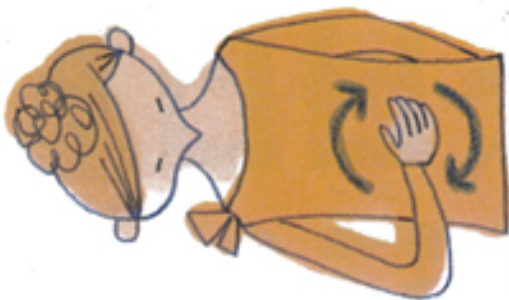
## 代謝を促すには...

脚の付け根には代謝を促すツボが集中。入浴時に湯船の中で、膝を胸の方に引き寄せて戻す運動でツボを刺激。左右交互に計20回。下半身を温めることで血流がよくなり、脂肪燃焼も助ける。



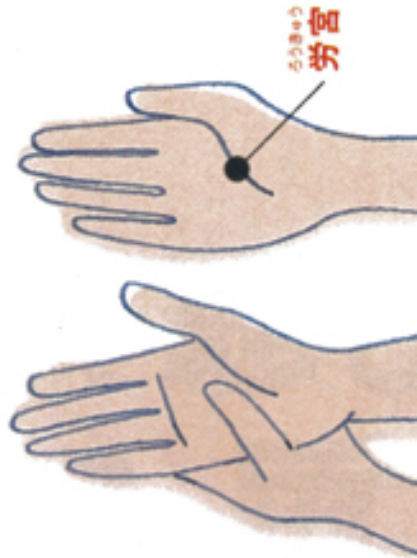
## 腸の働きを高めるには...

おへそ周辺には腸に関係したツボが集中している。おへそを中心に円を描くように、手のひらでやさしくお腹をさする。時計回りに約80回。特に便秘気味の人に効果あり。



## イライラを抑えるには...

手のひらを握った時、中指の先が当たる場所に、精神疲労を取るツボ「勞宮」がある。ここを親指で20回刺激。神経が落ちつき、食欲が抑えられる。ダイエット中のイライラにも効果的。



## 下半身のむくみを取るには...

足指を内側に曲げた際にできるくぼみにあるツボが「湧泉」。直に押しと刺激が強すぎるので、靴下を履いたまま手のひらで足裏全体を100回ほどさす。代謝を活発にし、むくみを取る。