🫀【内臓セルフケア集】🧠
～毎日できる体の中から整える習慣～

🔸1. 肝臓セルフケア（疲れ・情緒不安・お酒・脂っこさ）
✅ サイン：右肩のコリ、怒りっぽい、寝起きが悪い、脂っこい食後に重い
📌 ケア法：
🖐️ 右肋骨の下をやさしく温める（カイロ・ホットタオル）
👣 足の「太衝（たいしょう）」を3分押す（足の甲・親指と人差し指の間）
🍋 レモン水・大根おろし・ウコン・緑黄色野菜を日常に
🌿 肝臓サポートハーブ：ターメリック、ミルクシスル、アーティチョーク

🔸2. 腎臓セルフケア（むくみ・冷え・だるさ・夜間トイレ）
✅ サイン：足のむくみ、耳鳴り、腰が重い、寒がり、朝がしんどい
📌 ケア法：
🖐️ 腰の左右（腎臓の位置）を温める（お灸・カイロ）
👣 足の裏「湧泉（ゆうせん）」を押す（土踏まずの少し上）
💧 常温以上の水をこまめに飲む（冷たい水は控える）
🧂 自然塩＋昆布だしのスープでミネラル補給

🔸3. 胃セルフケア（胃もたれ・食欲不振・ゲップ・胸やけ）
✅ サイン：お腹が張る、げっぷが多い、甘い物・カフェイン依存
📌 ケア法：
🖐️ みぞおち～左肋骨下をやさしく手のひらで温める
👣 足の内側「足三里（あしさんり）」を押す（膝の下3横指）
🫖 温かいスープ、梅干し湯、重湯、消化に優しいものを中心に
☒ 消化を助ける食材：しょうが、梅干し、葛、苦味野菜

4. 心臓セルフケア（動悸・緊張・眠りが浅い）
✅ サイン：胸の圧迫感、不安感、寝付きが悪い、息が浅い
📌 ケア法：
🖐️ 胸の中央（鳩尾〜胸骨）をゆっくり撫でる
🧘 深呼吸法（4秒吸う→6秒吐く）× 5回
🫁 鼻から吸って口から吐く「腹式呼吸」を毎日習慣に
🍵 カモミールティー・クコの実・ビーツで循環サポート

🔸5. 肺セルフケア（咳・風邪・免疫・息苦しさ）
✅ サイン：鼻が弱い、咳が長引く、風邪をひきやすい、肌が乾燥
📌 ケア法：
🖐️ 鎖骨の下を軽くトントン（リンパの流れを促進）
👣 手の親指下「魚際（ぎょさい）」を3秒圧でリズムよく押す
🌿 ハーブ：エルダーフラワー、ネトル、ペパーミント
🍐 梨、レンコン、白きくらげなど「白い食材」で肺を潤す

🔸6. 脾臓セルフケア（疲労・甘い物依存・だるさ・湿気）
✅ サイン：口の粘つき、舌がむくむ、思考がボーっとする、倦怠感
📌 ケア法：
🖐️ 左脇腹を手のひらであたためてゆっくりさする
🦵 足の内側ライン（脾経）をオイルなどでやさしく流す
🍠 お粥、さつまいも、かぼちゃなど「黄土色の甘味」で養う
☀️ 湿気が多い日は早めに汗をかいて「湿」を出す（入浴・運動）

🔸7. 腸セルフケア（便秘・下痢・肌荒れ・免疫）
✅ サイン：お腹が張る、便が安定しない、アレルギー傾向、ニキビ
📌 ケア法：
🖐️ おへその右→上→左→下の順に時計回りにマッサージ
👣 腸の反射区（右足外側→左足外側）を優しく押す
🦠 発酵食品・食物繊維・マグネシウム豊富な野菜を意識
🍵 朝イチの白湯＋オイル（例：MCTオイル・亜麻仁油）で腸を動かす