

すぐにできる ごきげん すいな

～カラダは何とおっしゃってるの？ その①～

芽、出た！

初春をお慶び申し上げます。めでたい。春は万物が芽吹く文字通り「芽出た（めでた）」の季節。顔にあるパーツをよくみると、芽（目）葉（歯）花（鼻）実（耳）といったように、植物と同じ名がつけられています。おもしろいですね。芽や葉にトラブルが起こったとき、原因は根や土に問題がある場合があります。カラダも然り。ということで、今年は顔に起こる様々な症状は、一体どういうことなのか？そんな時の養生法は？といったようなことを推拿（すいな）的解釈で書いてみたいと思っています（全12回）。本年もよろしくお付き合いください。

目は口ほどにものを言う？

目がしょぼしょぼする、つかれやすい、ものがぼやけるといった症状は、「肝」のお疲れと考えます。「太衝（たいしょう）」という肝の働きに関わるツボを押してみましょ。押して響くようなら、早めに養生。太衝押して、早寝して。場所は、足の親指と人さし指の付け根のところ。おすすめの食材は、この時季なら“ほうれん草”かな。どうぞご自愛を。



推拿とレイキ ゆらね

〒612 - 0073

京都市伏見区桃山筒井伊賀西町 40 シコービル 3階東

tel 075-621-7611 (10:00～18:00/不定休・要予約)

ご予約・お問い合わせは、LINE もご利用いただけます



ゆらねの LINE