

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②～

まぶたがむくむのは、なんで？

前回「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」と書きました。目のトラブルは広義では肝の不調を疑いますが、狭義では不調の起こる部位によって、対応する臓腑が変わってきます。例えば瞼（まぶた）のむくみや、ものもらいといった症状は、脾胃（消化器系）の不調が一因となっていることがよくあります。また「薄目を開けて寝る」といったものもその方のクセ？ではなく、脾胃の虚弱が原因で、瞼を閉じるためのエネルギー（気血）が不足しているとみえます。

目やにが多い時は、脾胃のケア

脾胃は水分の運搬消化機能も担っているので、弱るとむくみや目やにもでやすくなります。朝、顔を洗う際「最近目やにがよく付いてるなあ」って時は、冷たいもの、生もの、油っこいもの、暴飲暴食など控えめに。脾胃を健やかにしてくれるツボといえば「足三里」膝関節から指4本下あたりです。ポチッと押して、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 などでもご利用いただけます



ゆらねの QR