

すぐにできる ごきげん すいな

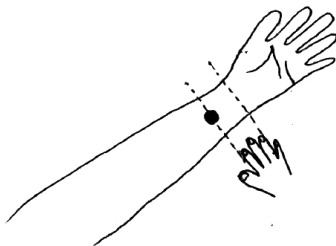
～カラダは何とおっしゃってるの？ その③～

にきびは〇〇の証？

春は五行（木火土金水）で「木」に属します。その特徴は、自由でのびのび。そのエネルギーに乗かって過ごすこと、まさに思春期、青春時代のような心持ちで過ごすことが、春の養生の基本となります。「青春のシンボル」と呼ばれることもある「ニキビ」。推拿でニキビや吹き出物は、体に余分な熱がこもっていると考えます。また吹き出物が出ている位置によって、関連する臓腑は変わってきます。

口まわりは、脾胃の不調

髪の毛の生え際やこめかみ周辺の吹き出物は肝を、頬は大腸を疑います。口まわりは、脾胃の弱りと考えるので、外からのスキンケア以上に、まずは暴飲暴食や油っこいものや甘いものはちょっと控えるといったことが大事かと。食だけでなく、ストレスや不安によっても脾胃はダメージを受けることも。そんな時は「内関（ないかん）」。場所は手首から指3本上のあたりです。ストレスによって滞った気を巡らせてくれる食材と言えば、今の時季なら「三つ葉」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