

## 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④～

### 無痰は、氣の滞り

夏という季節は、花咲く季節。花のように心身も、外へ開いていくことが、自然に添った過ごし方と推拿では考えます。陽氣あふれるこの時季は、解放的に。しかし、そのエネルギーに逆行するようなストレスフルな状況が続くと、体内の氣は滞ってしまいます。なんだか咽喉に異物があるような、どうもスッキリしないつまったような感じは、推拿では「梅核氣（ばいかくき）」といって、氣の滞りによって生まれると考えます。そんな時は、のど飴舐めるよりも、誰かに話しを聴いてもらった方がいいかもですね。

### 有痰は、脾の弱り

一方「毎朝痰がよく出る」なんて方は、脾（胃腸）の不調の疑いが。黄色くネバネバした痰なら熱のこもりなので「大根」。水っぽくサラサラした痰なら冷えに偏った状態なので、生姜などがよいかと。痰のからみなどが氣になる際によく使うツボは「豊隆（ほうりゅう）」です。胃経のツボで、膝関節と外くるぶしの間あたりにあります。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