

からだの中の土の話

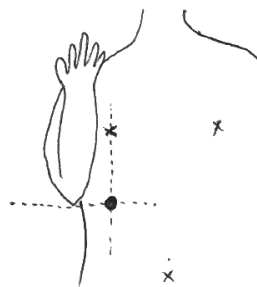
～脾胃を養う13ヶ月 その③～

ストレスと脾胃の関係

食べ過ぎや飲み過ぎ以外にも、脾胃に不調をきたすことがあります。そのひとつに挙げられるのがストレス。脾胃（土）の消化吸収機能は、肝（木）の働きによって調整されています。春は万物が芽吹き、自由にのびのびとしたエネルギーの季節。そんな時季にストレスがかかるような状況が続くと、肝が不調に陥り気が滞ってしまい、結果脾胃に影響が及び、胃腸の張りやゲップ、食欲不振といった症状になることも。そんな時は、胃腸のケアとともに、ストレスケアが重要となります。

消化を促し、気の巡りもよくしてくれるオレンジ

他にも、イライラ、怒りっぽい、不眠、便秘や下痢を繰り返すといった症状がある時は、気が滞っている証。そんな時に重宝するのがオレンジ。ツボでは「期門（きもん）」穴。肘の高さと乳頭線上交わる肋骨の上にあります。さする他に、手を挙げて胸をそらすような感じで伸ばすのも good!! ストレスと上手く付き合い、健やかな脾胃を。



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