

からだの中の土の話

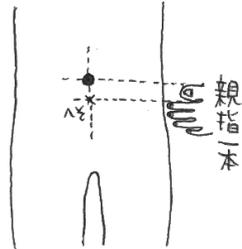
～脾胃を養う13ヶ月その⑧～

内なる土もぬかるみは苦手

暦の上では秋を迎えましたが、まだまだ暑さは続きます。ふう。こうした時期の脾胃のケアは、秋の心身の健やかさには大きく関わってきます。べちゃべちゃした水はけの悪い土壌では作物が育ちづらいように、内なる土（脾胃）に水が停滞していると、むくみ、身体の重だるさ、軟便や下痢といった症状につながります。おへそより親指1本上の「水分（すいぶん）」というツボを押し試みて、硬くなっていたり、痛みを感じるようなら不要な水が停滞しているのかも。

残暑にピッタリ！利尿作用をもつ「枝豆」

そうは言ってもまだまだ冷たいビールが！と思いの方もいらっしゃるかと。そんな時のアテとして枝豆はいかがでしょ。枝豆には、肝機能の向上やアルコールの分解促進以外にも、利尿作用もあり、不要な水の排出や身体に溜まった余分な熱を冷ましてくれる働きがありますので、残暑にはピッタリかと。美味しいビールのお供に、ちょっとした養生で、暑氣祓いを。



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