

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⑥～

水無月は、水の月

神さまが出雲に行かれて居なくなる月なので「神無月」という説がある一方、一年の豊穡に感謝した「神の月」という話もあります。水無月も同様、梅雨時期なのになぜ？と考えると「水の月」と読むと、腑に落ちます。が、今年は旧暦水無月を待たずに梅雨が明けちゃいました。なので文字通り「水の無い月」に。暑さが厳しくなるとともに、体内の水（潤い）も消耗します。

干からびた土のような亀裂が舌に、、

理想の舌の色は淡紅色。そんな舌の色が真っ赤だったり、舌にひび割れのような亀裂があるのは、体内の潤い不足や、熱のこもり、乾燥を表します。こうした舌の時には、咽喉の渴き、手足のほてり、耳鳴り、めまい、のぼせ、といった症状がみられることがあります。潤いを補充してくれる

食材は、この時季の旬であるきゅうりやトマトといったおなじみの夏野菜。ツボでおすすめなのは「太谿（たいけい）」穴で、内くるぶしとアキレス腱の間にあります。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 などご利用いただけます



ゆらねの QR