

# すぐにできる ごきげん すいな

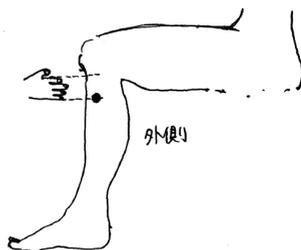
～カラダは何とおっしゃってるの？ その⑦～

## 口内炎は、胃からのメッセージ

曆的には初秋となりましたが、まだまだ暑さが厳しい折、引き続き脾胃（消化器）のケアが大切。この時季に内なる土（脾胃）を養うことが、秋の実り（健やかな心身）へとつながります。今までも、瞼のトラブル（その②）や舌の横の歯型（その⑤）などは、脾胃の弱りの兆候であると述べてきました。そして口内炎もまた、胃腸お疲れを示すサインでもあります。胃の入口となる口に起こるトラブル、それは「もう必要以上に、食べ物を入れんといてー！」という胃腸からのメッセージ。暴飲暴食は控えめに。

## クリームを塗る前に、

同様に、口角が切れる、口のまわりの吹き出物は脾胃の不調が疑われます。リップクリームやスキンケアのクリームを塗ること以上に、油っこい物や甘すぎるもの、冷たいものや生ものは控え目にしつつ、腹八分目を心がけたいものですね。脾胃のケアといえば「足三里（あしさんり）」膝関節から、指四本下がったあたりにあります。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 などご利用いただけます



ゆらねのQR