

すぐにできる ごきげん すいな

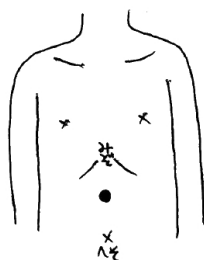
～カラダは何とおっしゃってるの？ その⑧～

歯ぎしりは、胃熱の証し

旧暦葉月。ということで、今月は「歯」をテーマに。年初の原稿に「顔にあるパーツをよくみてみると、芽（目）葉（歯）花（鼻）実（耳）といったように、植物と同じ名がつけられています」というようなことを書きました。実際今年、トマトを育てていて、葉にトラブルが起こった際、あわあわしました。原因を調べていると、その多くは土に問題があることが。身体も同様に、例えば「歯ぎしり」は、食べ過ぎや飲み過ぎにより、胃（五行では土）に熱がこもったことが原因であると推拿では考えます。

土を育み、茎を健やかに

また身体にある茎といえば「歯茎」。脾胃（土）に元気がないと、血や潤いを育むことができず不足し、歯茎の痩せや歯周病といった症状が起こりやすくなります。そんな時は、まず脾胃（消化器系）を養うことが大切となります。おすすめのツボはご存じ「中脘（ちゅうかん）」で、おへそとみぞおちの間辺りにあります。また血や潤いを補ってくれる食材といえば、今の旬なら「ぶどう」かな。内なる土を養い、よき葉（歯）月を。



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