

すぐにできる ごきげん すいな

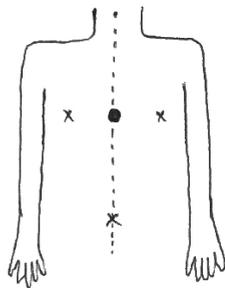
～カラダは何とおっしゃってるの？ その⑨～

肌は内臓の鏡

秋は乾燥の季節。スキンケアには、潤いが大切！ってことで、化粧水など意識される方も多いかと思います。中医学には「肌は内臓の鏡」という言葉があって、外以上に内側のケアが重要となります。例えば、顔のむくみやたるみは、脾胃（消化器系）の虚弱が一因と考えます。そのため、エステに通わなくても、腹八分目を心がけたらお顔スッキリ！なんてこともしばしば。ま、それができれば苦労しないのですが。汗

頬は肺の状態を示すサイン

長月の語源のひとつに、稲穂が長くなる「穂長月」というものがあります。顔の中で「穂（ほ）」といえば「頬（ほほ）」頬の中央にあるのは鼻ということで、推拿では頬の状態は呼吸器系の状態を示すと考えています。そんな肺は「喜潤悪燥」と言っ
て潤いを好み、乾燥を嫌う臓腑でもあります。つまり肌の調えは、肺の養生にもつながります。肺を養い潤いを生んでくれるツボは、胸の真ん中にある「膻中（だんちゅう）」がおすすめ。軽く擦って、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