

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⑪～

リップクリームを塗る前に、

冬は寒さと乾燥の季節。おのずと唇もカサツキ気味となり「この時季、薬用リップが手放せない！」なんて方も多いかと。唇のカサカサは「潤いの不足（陰虚）」という風に中医学では考えます。みかん、レモン、りんごといった甘酸っぱい果物は、潤い（陰）を養ってくれます。のどがよく渴く、ほてり、不眠、イライラしやすいといった症状も潤い不足が一因のことも。旬の果物で、身体や心に潤いを～

白は血の不足、紫は血の滞り

また唇の色によっても、その時々体調がよくわかります。例えば、紫色の唇をしていたら、血が滞っている証。特にこれからの季節は、寒さが原因で血の巡りが悪くなることも多いので、冷たい物や生ものは避けて、湯舟に浸かるなどして身体を温め、巡りをよくしていきたいもの。

ツボでいえば冷え性の方にはおなじみの「三陰交（内かかとより指4本上の骨のキワ）」生理痛や生理不順にも効果的なツボです。押しったり擦ったりしてご自愛を。



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 などでもご利用いただけます



ゆらねの QR