

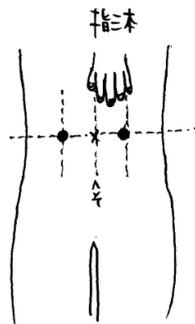
すぐにできる ごきげん すいな ～カラダは何とおっしゃってるの？ その⑫～

黄色なら「生姜」、水っぽいなら「白菜」

寒さがもっと厳しくなる頃、鼻水がズルズルしたり、鼻がつまったりで、この時季はティッシュの消費が増える方もいらっしゃるのでは。。鼻水の色は体質を知らせてくれるサイン。水っぽいサラサラとした鼻水の場合は身体が冷えているので「生姜」、黄色く粘り気のある時は、熱がこもっているので「白菜」といった感じで、身体の陰陽（寒熱）を調べていきます。

お腹を揉んで、鼻づまりをケア

また推拿では鼻水や鼻づまりも「痰」の一種と考え、飲食の不摂生が一因であると考えます。そのため脾胃（消化器系）をケアしていくことが大切になってきます（脾は生痰の源）消化器系の諸症状を調べてくれるツボ「天枢（てんすう）」は、おへそより指3本横にあります。年末年始と食べたり呑んだりという機会も多いかと思うので、この時季にはぴったりかと。むにむにと揉んで、健やかな晩冬を。



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