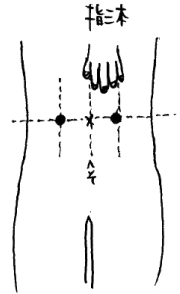


からだの中の土の話

～脾胃を養う13ヶ月 その⑩～

食欲が増すのは氣候の仕業？

食欲の秋と呼ばれるように、秋はついつい食べ過ぎちゃうことも多いかと。中医学で脾は湿氣を嫌い、乾燥を好むと考えています。秋が深まるにつれ、乾燥が進む今日この頃。この食欲は氣候のせい！と、僕は都合よく考えています。その分食べたらちゃんと出すことも大切。胃腸の機能を調べてくれるツボとしてよく使われるツボ「天枢（てんすう）（おへそより指三本横）」は、便秘や下痢など腹部に関する諸症状をケアしてくれます。



弱っている脾胃の働きを高めてくれる「栗」

また晩秋の歳時と言えは十三夜。別名「栗名月」と呼ばれるように、この時季旬の栗は、脾胃の働き（消化吸収機能）を高め、精氣を補い、足腰を健やかにしてくれます。その性質は温なので、胃腸が虚弱で、食後に胃もたれや下痢などをしやすい方にはよいかと。また栗は腎を養う食材としても有名で、冬養生の先取りとしてもぴったりかと。旬の食材を食べて、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