

からだの中の土の話

～ 脾胃を養う 13 ヶ月 その⑪～

唇や口内炎などのトラブルは脾胃の不調

神無月の語源のひとつに「噛み成し月」というものがあります。古来お酒の醸造方法として「口噛み酒」といって、米を口で噛んで吐きだし発酵を促し、酒を造っていたそう。そんな収穫された新米を酒にする月が旧暦10月の異称となりました。中医学で脾胃と口は関係が深く、唇や口内炎といったトラブルは脾胃の不調の現れと考えます。ちなみに口角の横にある「地倉



(ちそう)」というツボは、胃経に属します。リップクリームを塗る前に、まずは脾胃のケアを。

胃腸の働きを助け、どんな体質にも合う「にんじん」

通年見かけるにんじんですが、秋から冬にかけては寒さによって糖度が増し、柔らかく甘味もあって、季節を感じさせてくれます。にんじんは脾胃の働きを高め、食欲不振、ゲップ、胃もたれ、便秘や下痢など、停滞しているものを巡らせてくれます。また目の諸症状にもおすすめです。冬のはじまり、どうぞご自愛を。



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