



美容お灸

「美容お灸」という言葉をご存知でしょうか。実は近年では美容分野でもお灸が注目されているのです！お灸は体の不調やつらい症状を治していくというイメージが強く、なかなか美容と結びつきにくい方も多いのではないのでしょうか。体の不調は内臓の不調です。お灸はその内臓の調子を整えてくれます。お灸をすることで内臓の調子が整うと、美容の悩みでもあるむくみや肌荒れ、小じわや顔色のくすみもとれて、すっきりした小顔になり、肌はほんのりとピンク色に輝くようになるということです。これからは、暑くなる季節ということもふまえて夏におすすめのツボをご紹介します！



○顔全体を引き締める○

胃腸を整え、顔の水まわりをよくしむくみを改善するツボです。

「太白」は胃腸の状態を整える効果があるので夏バテの予防になり、内臓の水の吸収と排出を促して体全体の水はけをよくします。同時に「合谷」にお灸をすることで首から上の水の流れを変え、顔全体の水まわりをよくします。水の流れがよくなれば栄養分がいきわたり、肌や髪もイキイキとしてきます。

もっと詳しく知りたい！という方がいらっしゃいましたら、院内待合室の本棚に「美容お灸」の本を置いてありますので、ぜひ一度読んでみて下さい。院内でもお灸の販売・指導を行っております。お気軽にご相談ください。

1日5分で自然の力できれいになれる美容法です。是非一度試してみたいはいかがでしょうか。

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295

京都府八幡市欽明台中央 55-2

編集：盛田、浅井

受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

はい・きゅう、小児はり、アロマセラピー

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>