

# 月刊 オキユウドウ 4月

<http://okiyudo.com/> vol.3

4月です！ やっと温かくなってきましたね。私事ですが3月最後の週末に体調を崩しました(お恥ずかしい)。晩に熱っぽいなと思っていると体温がみるみる上がって38度を超えました。フラフラしてお灸をする元気がなかったのこんな時こそと簡易版お灸『ぬかQ』をレンジでチンして身体を温めさっさと寝ました。(体調を崩したら必ず何かしら試してみます。転んでもただでは起きません。)朝起きたら熱は下がったのですがお次は下痢につぐ下痢。食べたらずしてしまうのでほとんど固形物は口に入れず囫らずともプチ断食状態に。その状態が2日続きました(汚い話でスイマセン…)。そして3日後の朝の完治した後の身体の軽いこと！

冬の悪いものがスッキリ出て行ったような感覚で、春を体感した瞬間でした(大げさでしょうか笑)

ともあれ春は自然の世界でも今まで裸だった木の枝から花や葉っぱが突然出てくるような激しい変化の季節です。身体にも変化があって当然でしょうか。案の定4月に入ってから急に痛みが…という方が多いようです。皆様も体調の変化にはお気をつけて良い春をお過ごしください。



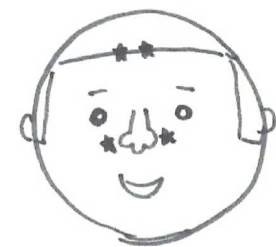
新芽が  
出ました😊

## お灸の話 ③ 知らないうちに損する花粉症のお灸

前回は花粉症と体調のお話をさせて頂きましたが今月はもう4月。スギもヒノキも猛威をふるってあります。というわけで今回はとにかく症状をなんとかしたい時の花粉症(特に鼻の症状)のお灸です。これは鼻の血流を良くするツボを温めるに尽きます。

具体的には鼻の穴の横や髪の生え際にお灸をします。(図を参考にしてみてくださいネ)  
鼻詰りのひどい人なんかはさわるとポコッと腫れていたりして軽く押さえてもジーンとひびく感じがします。ここにお灸をするわけです。一時的に鼻の通りが良くなります。ただしこれは症状を抑えるだけですから奥の手です。僕も花粉症があるのであんまりつらい時や仕事で集中したい時などはこのあたりにお灸をして点鼻薬的な使い方をしていきます。(ちなみに点鼻薬は苦手です。)効果は私を含めてお灸堂のお客さまが実践、実感済です。とりあえず花粉症にお灸は効果あり！ということ覚えておいてください。ただし理想は前回も書きましたが花粉症が起らない良い状態で春を迎えることです。今年花粉症がすでに出てしまったあなたは、とりあえずお灸で症状を取めて、来年こそは良い春を迎えましょう♪

凸っしていると思ってる



★…温めるツボ!!

