

ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと



【発行】推拿とレイキゆらね
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40
☎ 075・621・7611

黄なり、夏至に

古代中国において太陽はとても尊い存在でした。その太陽の象徴の色とされたのが黄。

中国を統治した最初の帝は黄帝という名です。時の権力者の正装には黄色の衣が用いられました。

また神聖な太陽の力が最も弱まる冬至には、柚子を太陽に見立て風呂に浮かべて健やかさを願いました。

そして冬至の対極にあたるのが夏至

その夏至の直前の頃は梅子黄（うめのみきなり）美しいな、旧暦。

今年もめでたく、梅を仕込むことが出来ました。美味しくなりますように★（三）

〜血と巡る十三ヶ月（その六）〜

食べたら、おおく復活！【紫蘇】

湿の気が長けてくると重宝するのが香味野菜。湿が体内に停滞しないよう巡らせてくれるので、あると便利。

薬味だったり、加菜ご飯だったり漢字で書けば、なるほど医食同源であることを再認識。

寒熱で分けると、芹、三つ葉、クレソン、パセリミントは冷まし、生姜、葱茗荷、わさび、パクチーは温めとなります。

そしてこの時季、温めの性質をもつ薬味といえば「紫蘇（しそ）」

その効能は、気の巡りを良くして胃腸の働きを調べてくれます。わさびと紫蘇。なるほどお刺身とともに添えられるのも納得。

そもそも「紫蘇」という名称も食中毒で死にかけていた方に、シソの葉を煎じて飲ませたら元氣になった、お、お、蘇った！てなことからこの名が付いた。

ドラクエでいえばザオリク！いや、ザオラルかな。笑。

血と不眠

推拿では、不眠の要因に血の不足があります。

これは血を生成する場所である脾胃が弱っているため血が生み出せないことに起因します。

そのためにまずは脾を健やかにし、血を生み出せる環境を調えることが大切になります。

脾は湿を嫌いますので、紫蘇のような食材で湿や痰が体内に停滞しないようにすることは、とてもよい養生となります。

また暑の気は、血や津液を消耗させますので、トマト、桃、李（すもも）といった旬の食材や

牛肉、レバー、豚肉、にんじん、昆布、わかめ、貝類といった養血や生津と呼ばれる血の源となるような食材などで、補充すること

（下段へ・・・）

も大切となります。あとこの時季オススメなのは昼寝。

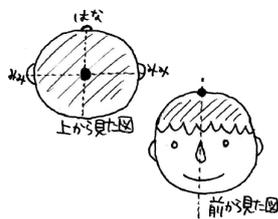
古来は半夏生から八朔まで（※）は積極的な昼寝を推奨していました。

寝れなくても、目をつぶるだけでも◎

古人に倣い、隙を見つけては、ごろごろごろごろ

※ 今年7月1日〜9月17日迄です

不眠には「百会」



耳のどんがりや正中線を結んで交わった辺りにあります。不眠以外に頭痛やめまいなどにも

ゆらねの主な予定

- 6/22（月）酒*占@おさけカフェ petit*petit さん
- 7/02（木）暦とカラダのお話会（夏編）@緑の館
- 7/03（金）推拿復習会
- 7/10（金）レイキ再アチューンメント会
- 7/18（土）出張推拿@マルシェノグチさん

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

暦とカラダのオンラインお話会

コロナウイルス関連の状況を踏まえ、Zoomを使ったオンラインお話会のご依頼を頂くようになりました。

少人数でも対応もしております。ご興味ございましたら、お声掛けください。

こころのお手伝い vol5

朝早くから散歩に行くと、公園の入り口側に見事に咲いた、大きな白い花が目に入りました。「枇杷に似た葉っぱだな。何という木かな？」と、常々気になっていた木です。それが、突然白い大きな花を咲かせていたのでとてもびっくりしました。ありふれたいつもの風景がガラリと変わったように感じました。

近づいてみると、とてもいい香りがします。泰山木（たいさんぼく）というアメリカ原産の植物だそうです。本来なら、高木なので、花を見つける事も良い香りを愉しむ事も、難しいそうですが幸い、近所の泰山木はそれほどの高い木ではありませんでした。花の時期は、6月から7月ということなのでまだ楽しめそうです。

実は、毎年咲いていたのかな？ちっとも知らなかった。このところ、毎朝ゆっくりと散歩をするようになっていろいろと小さな発見をするようになりました。

夕方になると疲れてしまうのは、誰でも当たり前。暑さがマシになるからと夕方にウォーキングするのだと、決めつけていたのですが、あまりにも疲れて、サボリ気味でした。

体内の水分が少ないために、夕方になるとヘトヘトになる「陰虚」という体質だと知りました。そこで、良い意味で諦めをつけることにしました。考えを変えて、夕方以降には用事はしないと決めたのです。

朝にウォーキングを毎日するようになったせいでしょうか？毎日、小さな季節の変化はあり、時々綺麗な花や光景のサプライズがあります。すぐに、アジサイやクチナシの花が咲くでしょう。それ以上に、予想もしない自然の変化が楽しみです。(KS)

誰かに作ってもらった弁当たっぺたいな〜♪どうも ERIO です。

最近 Reiki の質問が増えていて嬉しい。質問したくなるとうことは、使っているとゆうことだから。使った結果や感想を報告してくれる人もいる。皆の反応は嬉しいだけでなく、私も勉強になる。だから遠慮せずいつでもなんでもメールや LINE してくださいね。

先日要望があって、数秘やタロットの LINE 講座を始めた。これもまたダイレクトに反応があるのが楽しく、時間のある時に出来るのも便利。ほんとは対面が一番だけど、諸事情で会えない時のツールとしてはいいなと思う。

自粛はイタかったけれど、自分や仕事や生活の色々を見直すキッカケになったのは確かかな（この状況が必然…とか言うつもりはない）。コロナだけでなくここ数年災害も多いし、色々変えていく時代なのかもしれないな〜と思っています。（自分がここまでインドア人間とは！とか、何もせんでいいとなったらホンマどこまでも何もせん〜とか、欲しいもんで特にないな〜とか色々わかったことも多かったです。笑）

今朝は IWASHI COFFEE さんの COLOMBIA を飲みました。少し深いめで飲みごたえがあつてほっこり。豊かな味わいが口の中に広がりました。

今日は6月6日満月。
只今、うちの小庭には清楚などくだみの花が沢山咲いています。青紫蘇は勝手にすくすく育っています。桃太郎の実はまだひとつだけ。メダカの赤ちゃんも無事孵りました。それから藪蚊がうじゃうじゃ出てきました。。

世の中もゆっくり動き出しましたね。私も恐る恐るですが、流れにそってゆこうと思っています。

その大きな一歩が子供の幼稚園。2歳9ヶ月、泣きながら日々頑張っています。

そして、スイナの再開。
色々考えた結果、自分が出れることは身体のメンテナンスだと思うので、コロナ対策をしっかりしながらやっています。

それから、夫の仕事も動き出します。やっとな、遂に、遥かメキシコからコーヒー豆が船に乗ったようです。現地の農園から直接仕入れた生豆を、これから日本で販売する予定です。

せつかくなので、私も焙煎に挑戦してみようかな、とニヤリニヤリ浮かれています。

(mu)

ゆらね養生雑記 寄稿者

三木哲哉 ゆらね推拿担当。陰陽五行の自然観を学びながら、整体や養生のことをお伝えしています。

出張施術・講座などお気軽にお声掛けください。tetsuya.miki@yurane-seitai.com

ERIO レイキと占い、足裏とアート

mu-ran 楽しみながら、育児、推拿、レイキ、コーヒー、外国語を頑張ります。twitter @mimiosumaseva

KS 心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しむ事を7と学びを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思っています。