

ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと

鰻に、瓜

鰻のデザートにはなぜメロンが付いていることが多いんでしょうね？(ま、そんな食べる機会はないですが、)

夏の土用の丑の日には「う」の付くものを食べましょう、というこゝとで、鰻、瓜、梅などを食べる風習があることを考えると、そういうこと(メロン甜瓜)なのかな？

そんな感じで考えると、鰻に奈良漬ってのも、なんとなく納得がいきますし、なんなら「うなきゅう(鰻&胡瓜)巻き」は、すごい土用の丑の日の組み合わせじゃないかと。てとこで、今年(三)の土用の丑の日は七月二十一日と八月二日の二回です。

(三)

血と巡る十三ヶ月(その七)

仙人の果物【桃】

夏の果物といえばなんとなく、カラダを冷ましてくれものというイメージがあるかとは思いますが、そんな中でも温め系の果物も。それが、桃。

胡瓜、冬瓜、西瓜などは、カラダにとつて必要な潤いを生んでくれる夏にはとてもありがたい食材で、その性質的には冷ます系。

なので、暑がりさんにはびつたりですが寒がりさんや、胃腸が虚弱な方が摂り過ぎるとバランスを崩してしまいます。

桃は、潤いを生んでくれますが、その性質は温なので、胃腸の弱い方や老人や子どもでも食べやすい果物です。

また補氣益血といったような性質も併せ持っているので、疲労倦怠、精神疲労、食欲不振、無氣力、不眠、めまい、といった氣血両虚と呼ばれる体質にも合うかと。

仙人の果物、長生果、桃源郷など、弱った方にも優しいその効能が、こんな名称を生んだのかもかもしれませんね。



【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

血と疲労

暑のエネルギーの特徴はちょうど暑い日に水が蒸発するような感じで、カラダにとって必要な氣血を消耗させる働きがあります。

血とは、營養作用を担う物質であり、これが枯渇すれば、倦怠感、無氣力、食欲不振といった夏バテのような症状が起こります。

また、飲食の不摂生、冷たいものの摂り過ぎ、ストレスなどにより、氣血を生み出す工場の役割である脾胃が弱ることで、夏バテのような症状となることもあります。

そのためこの時季の養生は脾胃を養い、氣血を生み出し、補充していくことが大切となります。

南瓜、とうもろこし、米、はと麦、桃、蜂蜜、甘酒などは、脾胃を健やかにし、氣を補充してくれます。

(下段へ・・・)

またブルーベリー、ブドウ、いちじく、ライチなどは、血を養ってくれるフルーツなので、この時季には重宝します。

冷たいものがのど越しがよかったり、火を使いたくないので、生で食べることで増えると、カラダも陰に偏ってきましますので、

体質的に寒いのが苦手な方は、紫蘇、葱、生姜、わさび、唐辛子など、上手に取り入れながら、バランスを取っていきましょう。

疲労には「足三里」



膝関節から指四本下、足の外側にあります。

食欲不振、消化不良、食べ過ぎ、脹満感など、胃腸の諸症状に◎

ゆらねの主な予定

- 7/27 (月) 酒×占night@おさけカフェチプチさん
- 8/7 (金) 推拿復習会
- 8/15 (土) 出張推拿@マルシェノグチさん
- 9/3 (木) 暦とカラダのお話会@梅小路公園内緑の館

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

LINE からのご予約もOK

ゆらねの LINE 公式アカウントです。よろしくお願ひします。

ID @106powne
<https://lin.ee/3qRR23C>



こころのお手伝い vol6

断酒して3か月になります。節酒でも、禁酒でもありません。これから先、飲む事は無いつもりなので、断酒です。

メリットを考えて断酒しようと考えましたが、中々決心出来ませんでした。断酒してから、後から結果がついてきたように感じています。

体調がいい。早起きできるようになった。酒代を節約できる……良かったことを、たくさん思い出して、そしてたくさん喜びたいと思います。

「ホッとしたい。楽しい気持ちになりたい」からお酒を飲んでいたのが、わたしの言い訳でした。お酒の代わりになるものを、候補として考えていたのですが、世の中が自粛中でそれらしい楽しい物事が思いつきません。今、思うと楽しい何かに頼っているようではわたしの場合、断酒は出来ないかもしれません。

毎日小さな楽しみを見つけて、喜ぶ事は特別な何かや、刺激がなくても満足できています。毎日自然が見せてくれる小さな変化は本当に飽きる事はありません。

いつか、お酒を飲んでしまうかも。という心配はありません。ただひょっとしたら毎日のささやかな楽しみが退屈だと感じたら、その時に何か新しい事に挑戦できるようにと思っています。

(KS)

久しぶりに体調不良。レイキやりまくり。今回はちょっと長引いたけれど、レイキあってほんま良かった。なかったらどうしてたやろう、そう思う事はとても多い。体調不良になった時いつも、理由たぶんアレ…と思うけれどソレって決めたら負けるとゆうか終わりの気がするからムシする。病院行かない、原因は知りたいけれど知りたくない天邪鬼。囚われやすい小心者って自分で知っているから笑。

閑話休題 蒸し暑くなってきましたね。今夏の目標は「食材を腐らせない」です。もう既に何回かやらかしてるんですけどね汗…まあ、冷房を使わない家なので…と言いつつ。しかし全くロスを出さないヒトって居るんでしょうか…居るんでしょうね。消費期限が過ぎても食べちゃうので、それ系統のロスはほぼないのですが。◎作り過ぎないようにすること◎飽きる前に食べること(ちょっとだけ残す癖をやめる)◎残ったら冷蔵庫に忘れず入れること…を実践したいです。我ながらレベル低いな。でもね。食べ物を腐らせた時の罪悪感、あれなんだ、すげー落ち込むねん。ほんまに雑記やな…ERIO でした★

7月5日日曜日。数年前にお隣から移させてもらった半夏生が見頃を迎えています。

梅しごとも順調です。梅シロップ、梅サワー、梅干しと今夏は全部で8キロも仕込みました。残すは土用干し。梅雨明けが待ち遠しいですね。

さて、今朝はABOUT US COFFEE の Ethiopia Gedebe を。

エチオピアのコーヒーってアフリカの明るいエネルギーが溢れている気がしませんか？パワフルで華やかさがあって独特の味わい。でも、今日はいい意味で力強さみたいなものが和らいでまるく包まれたようなコーヒーでした。

あれ？違うかな！？感想って恥ずかしいですね(笑)まあ、とにかく美味しかったです。

夫曰く、豆の量はおなじでいつもより細かく引いて淹れてくれたそう。淹れ方なのかもしれないし、こっちの体調や気分なのかもしれないし、わからないけど、今日の自分にはいい感じでした。

淹れる時間を愉しんだり、好きな器を選んだり、美味しいって感動したり、香りで深呼吸したり、誰かと珈琲談義をしたり、物思いに耽ったり、そういうのひっくるめてコーヒーが好きなんだらうなあと思います。

なんとなく曖昧さや感覚って大切ですねえ。私はこの調子でその時々で自由にあるがままを楽しみたいと思います。

最近アイスコーヒー率あがってきました。キリッとシャキッとしていいです!!

あ、今日は満月。そして都知事選。満月にひとつの結果が出るとするなら、どんな結果がでるのだろう。そんなことを思いながら過ごしています。

(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。