

からだの中の土の話

～脾胃を養う13ヶ月 その②～

土仕事をする前に、内なる土をケア

旧暦2月と8月の2日には「二日灸」といって、この日に据えるお灸には普段より倍の効果があるとされ、江戸時代には盛んに行われ、仲春の季語にもなっています。旧暦2月は農事の本格化するシーズンを前にしての調えのために、そして旧暦8月は繁忙期となる収穫前のケアとして行われていたこの慣わし事。その際据えられたツボは足三里（膝の関節より指4本下の足の外側）。このツボは脾胃を調える際にはとてもよく使われます。外の土仕事の前に、まずは自身の土（脾胃）を養う、と。そんなことを思うとキュンとしますね。



消化を促し、氣を補ってくれるキャベツ

冬に春にと雰囲気を変えながら、季節を知らせてくれる野菜のキャベツ。某製品（キャベジン）でお馴染みのように、消化を促し脾胃の働きを調べてくれます。また氣を補ってくれるので、疲れた時や食欲不振といった虚弱体質の方にもよいかと。美味しく食べて、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