

# 食とツボ



## 春のはじまり 呼吸と氣を整える

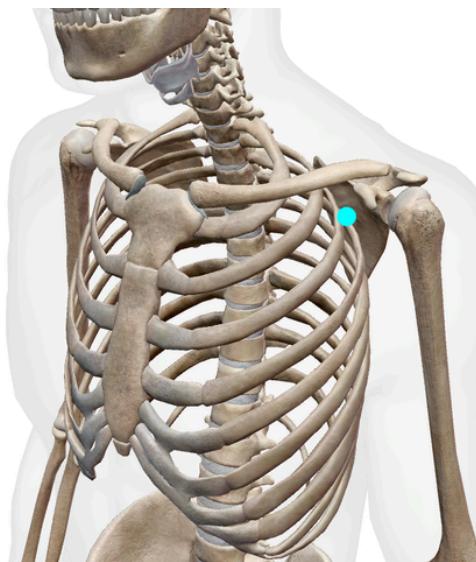
春は氣を巡らせることが、養生の基本となります。ストレスや緊張する場面が続くと、氣は滞りやすくなります。そんな時は、身近なもので氣晴らしを。この時期旬の金柑は、停滞した氣を巡らしてくれる働きがあります。匂いを嗅ぐのも◎

【今月の薬膳メモ】金柑（きんかん）  
性味：温／効能：疏肝・解鬱・止咳

## 呼吸を調べ 氣の巡りをスムーズに

春養生には、肺機能を高め、呼吸を調べ、氣の巡りを良くしてくれる「中府（ちゅうふ）」穴がおすすめ。深い呼吸は、この時季乱れやすい自律神経の調整にも役立ってくれます。また猫背や巻き肩、肩や背中の不快感、顔のむくみなどにも◎

詳しい場所は、こちらの動画にて→  
食べて、押して、今月も健やかに



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  
ご予約・お問い合わせは、LINEなどもご利用いただけます（ゆらねのQRコード→）

