

# 食とツボ

2



## 春の苦みで 血を健やかに

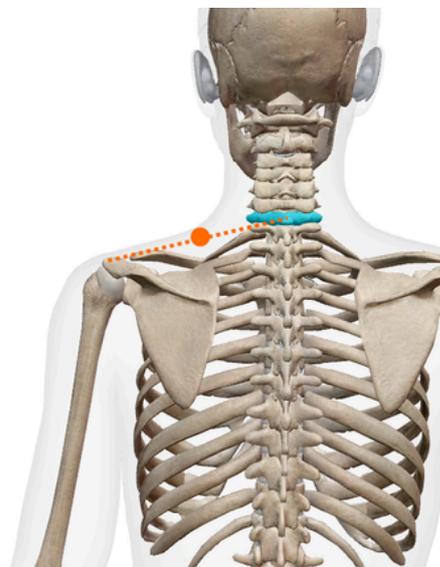
葉物が子孫を残すためにと董立ちした姿は、春を感じさせてくれますね。そんな菜の花には、停滞した血の巡りを改善してくれる（活血）作用があります。血行不良による肩や腰のケアにはおすすすめ。また吹き出物やニキビ、生理痛などにも◎

【今月の薬膳メモ】菜の花（なのはな）  
性味：涼 / 効能：活血・解毒・清熱

## 春は「張る」季節 突っ張る前に、緩める

乳頭線を上り、肩のてっぺん辺りを中指で軽く押しみて、キモチいいと感じる場所が「肩井（けんせい）」というツボです。揉んだり、さすったりすることで肩周辺の血行も改善。また肩こり以外にも、頭痛やストレスケアにも◎

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などご利用いただけます（ゆらねのQRコード→）

