

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

全知全能なる神という存在がいたとして
どんな質問でもひとつだけ答えてくれるとしたら何て質問しますか？

知りたいことが何でも知れる。
叶えてもらえるんじゃないかって、知れるってところが、
まあまあミソかと。むむむつ。。。 (ゆらね 三木哲哉)

旬のツボ【復溜（ふくりゅう）】

今年記録的な暑さで、厳しい毎日でしたね。体調はいかがでしょう？
暑さ（陽）を冷まそうと、汗や尿（陰）で、カラダは体温を調整していたかと思

暦的には秋となり、乾燥の季節となります。今のうちに体内に陰を補充しておくことが、秋の養生においては大切なことです。

【復溜】穴は潤いを生んでくれるツボとして、舌や咽喉の乾きや痛み、のぼせ、めまいといった陰虚（潤い不足）の症状にとってもよく使います。

また水回りの調整をしてくれるツボなので、むくみや下痢、汗に関する諸症状も癒してくれます。

暑さからこまめな水分補給を心掛けていたかとは思いますが、必要以上に摂り過ぎていた、というケースもあります。

今のうちから【復溜】穴を押して、体内の水分調整をおきましょう。

(三)

発行

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

075-621-7611

復溜の名の由来

「復」は伏を指し
「溜」は流通の意

経絡の流れる様子を
表しています



復溜の場所

内くるぶしから指3本上
アキレス腱側にあります
骨のキワにも【交信】
ツボもあり、これもまた大切な



ええように

【復溜】は汗に関する
諸症状にもよく使いま

それは、めつちや汗が
出て困る場合にも、全
然汗をかける時でも

ツボにはそういつた、
ええように調えてくれ
る穴というのがある

例えば立秋のツボ
【足三里】は、食欲が
ない時にでも、食べ過
ぎてしまっても、使

立夏のツボ【血海】は
無月経でも、月経過多
の場合でも、押すこと
で、ええように調えて

レイキにせよ、推拿に
せよ、ええように調え

そのおらかなさや、
委ねる感じが、時には
とても大事なような気が

(三)

ゆらねの主な予定

- 8/18(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
- 8/27(月) 酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
- 9/2(日) 出張推拿&占い@里の駅大原
- 9/15(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)

興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください
詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

暦とカラダのお話会(秋編)

- 9月6日(木) 10:30~12:00(京都市)
- 10月6日(土) 14:00~15:30(交野市)

季節に添った養生の仕方
旧暦、旬のお野菜、ツボなどを使って
お伝えしています。

