

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

サツマイモは皮を剥いて食べる？それともそのまま食べる？

皮の効能、一物全体、もったいないなど色々な考えはありますが、美味しいなあ〜と思って食べることが何より大切なように、僕は思います。ちなみに僕はそのまま食べます。剥くのがめんどくさいってのもあるのですが。汗

さて問題。紅くるり、紅あずま、紅はるか、この中で芋でないのはどれでしょう？
答えは裏面の編集後記にて。(ゆらね 三木哲哉)

旬のツボ【三陰交】

ぼちぼちと冷えが気になる季節となりました。冷え症のツボとしてよく登場するのが【三陰交】

血が不足したり、血が滞っているとカラダの隅々まで血は行き渡らず、結果、冷えます。

この【三陰交】は、血を生み出し、貯蔵し、必要に応じて流すという役割を担うツボなので、押すとカラダに血が巡って(結果、氣も巡り)温まる、という訳です。

また「女子は血を以て本と為す」という言葉があるように、血は女性の健やかさに大きく影響を与えます。

そのため押すと血が整うこのツボは婦人科系の諸症状を癒す名穴として臨床でもよく用いられます。

冷え、婦人科系以外にも
脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、四肢がだるい、手足逆冷、膝内痛、不眠、自律神経失調症などにも◎
◎尿病、

(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

三陰交の名の由来

肝、腎、脾と足を流れる三つの陰の経絡が交わることからこの名が



三陰交の場所

内踵(うちかかと)から指4本上がついたところの骨のキワのところ



痛い方が効くのか？

今回のツボ【三陰交】を押してみても大丈夫ですか？

わりと「痛い！」とおっしゃる方が多いツボなので、様子みながら適度な刺激でください。

刺激に関して「刺し論もありません」という指を置く程度でもOKです。おっしゃる方もおられ

「これは、それぞの考えが、これが正しい」ということが、はなから思っています。

僕自身も状況に応じて意図的に痛くする場合もありません。S的な意味でもあります。程度で済ませます

大丈夫な身の場合には自分自身の心拍数を測りながら押すのが一番よいと思います。

(三)

ゆらねの主な予定

- 10/20(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 10/20(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
- 10/22(月) 酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
- 11/10(土) サビ茶会@ゆらね
- 11/22(土) 暦とカラダのお話会(京都市)

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/>

一箱店〜てんぐ堂さんの薬草〜

大和当帰、陳皮、桂花、生姜、紅花
最上紅花、菊花、ネトルと
秋冬の養生に良さげな薬草がずらっと

少量単位での販売なので
ちょっとだけ欲しい方にはうれしいかと☆
ゆらねサロン内にて、10月末日まで

