

ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと

血と巡る十三ヶ月

推拿には「女性は血を本とする」という言葉があります。

血の健やかさが、女性の健康にとっては、とても大切である、と説いています。

ということで、今年の養生雑記は「血の健やかさ」をテーマに、血の不足を補ってくれる、血の滞りを解消してくれるそんな旬のお野菜やツボのことを紹介できればと思っています。

今年も一年ゆるくお付き合い頂ければ、幸いです。

(三)

七草のひとつ【芹(セリ)】

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞ七草というわけで春の七草のひとつ「芹(セリ)」

本来旧暦でおこなわれていたこの慣わし(今年は一月三十一日)

春の大地から芽吹いたエネルギーを体内に取り込むことで、春モードのカラダにしてくれる「七草粥」

このセリには胃腸を健やかにしてくれたり、大小便を促す作用があります。そして血管を丈夫にし、血の巡りをよくしてくれる働きも。

まさにまさに、この時期のお野菜だなあ、と効能を見て感心しきり。

七草揃わなくても、セリ粥にセリご飯、セリのおひたしや味噌汁、和え物などなど。美味しく食べて、春のご準備をく



【発行】推拿とレイキゆらね
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40
075・621・7611

血と痒み

ニキビ、吹き出物、湿疹、じんましんなど、推拿ではそうした赤みのある肌トラブルの症状を「血熱」といいます。

要因のひとつとして考えられるのがストレス。過剰なストレスは、気を滞らせ、それが長期間続くと、そこに熱が生じます。

それがさらに続くと「血熱」を生む要因となり、皮膚にトラブルとして現れます

また脂っこいものや、辛いもの、お酒といったものの摂り過ぎも、熱を発生させる原因となります。

熱性のものには、涼性のものでケア。

(下段へ・・・)

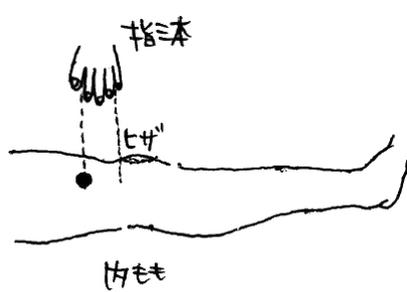
セリは「涼血作用」のある食材で、熱を冷まして、炎症を鎮めてくれる働きがあります。

ふきのとう、かぶ、ゴーヤ、菜の花、セロリどくだみなども、こうした症状ではおなじみの食材。

ストレスが一因であることを考えると、あまり難しく考え過ぎず、極端になり過ぎることなく、一喜一憂することなく、ゆるくぼちぼちやっていくことが、何よりの養生かと思えます。

ま、これは、養生全般に言えることかな。

搔痒感には「血海」



膝のお皿から指三本分の内側です

暦とカラダのお話会(春編)

- 3/3 (火) book&cafe 龍馬館さん(京田辺市)
- 3/5 (木) 梅小路公園緑の館(京都市)

旧暦、祭事、旬の野菜、ツボのことなど季節に添った養生をお伝えしています。ご興味ございましたら、ぜひ。

ゆらねの主な予定

- 1/27 (月) 酒 × 占 night@おさけカフェ petit*petit さん
- 1/29 (水) 数秘ワーク 2020
- 2/15 (土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 2/17 (月) 数秘ワーク 2020

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

こころのお手伝い vol1

明けましておめでとうございます。新年より、ゆらね養生雑記に投稿させていただく事になりました。早速ですが、わたしは、ブリーフセラピー協会認定セラピストをしている中で「心理療法や、カウンセリングと言われているものだけが、セラピーでない」と感じています。

普段の生活で美味しいものを食べたり料理する事、花を楽しむ事で楽しくなったり、元気になったりする事で「普段の生活」が、セラピーになっている事を感じています。

短期療法では★問題について、『比較的上手くいっている時があるか?』という問いに

- 有るならばそれを続けて下さい。
- 無ければ、違う方法をして下さい。

という質問をします。とてもシンプルです。

例えば、自分の体調を感じながら、調子がいいから今の習慣を続けてみようかな?不調だから、無理なく出来る何かをやってみようかな?というふうに置き換えてみると、その方法は、優しい養生法に繋がるように感じています。

普段の生活で、上手くいっている事を分析してみると、これって結局は短期療法の応用だな?と感じる事がよくあります。便利なテクニックとして短期療法をお伝えできればと思っています。どうぞよろしくお願いします。(KS)

今朝は LIGHT UP COFFEE の JOYA GUATEMALA。

JOYA とはスペイン語で 宝石という意味だそうです。

酸味と甘味が心地よく、いつまでも余韻に浸れるような珈琲で、至福のひとつになりました。

たかが一杯、されど一杯。美味しいなあと感動し、そこからバタバタと私の新しい一日がはじまります。

皆さん、珈琲はお好きですか?

私は元々、お気に入りの喫茶店で珈琲を飲みながら、読書、メモ書き、人間観察、妄想したりする時間がとても好きで、

そこには珈琲が欠かせない存在だったんですけど、

主役というよりはいつも何か別のいいことに集中するための名脇役といったかんじです。

それがひよんなことから、最近では珈琲一杯を大事に真っ正面から味わう毎日。

今まで知らなかった珈琲の色々知りたくなってきました。

今年はそんな珈琲をテーマに書きたいなと思っています。よろしければどうぞお付き合いくださいませ。(mu)

年間いつも色々な人からの頂きもんがいっぱいで、それで生きているような感覚(感謝)。年末年始は更に多くなり。。食材の買い出し、もう3週間行ってない(1/11時点)笑。家にあるもんでどこまで生きていけるかチャレンジよくやります。

ある種のゲーム感覚。出来るだけ腐らせない事とゴミを減らしたいのが今テーマ。有効活用、再利用、工夫することは、昨年テーマのダンシャリのストッパーではあるけれど、私はこっちの方が好きだと再認識しました。皆さんは、おせちとか余らせたりしないのかな。。普段から食材を腐らせない様に気をつけていることとか聴きたいな～～

今年度は、テーマなし&気分書き散らしていきたいです(読みにくそう…笑)。どうぞ宜しく。年始より、数秘ワークにたくさんのご参加ありがとうございました。色々やってはまとめ、手放していきたい「9の年」のERIOでした★

ゆらね養生雑記 寄稿者

三木哲哉 ゆらね推拿担当。陰陽五行の自然観を学びながら、整体や養生の事をお伝えしています。出張施術・講座などお気軽にお声掛けください。tetsuya.miki@yurane-seitai.com

ERIO レイキと占い、足裏とアート

mu-ran 楽しみながら、育児、推拿、レイキ、コーヒー、外国語を頑張ります。twitter @mimiosumaseva

KS 心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しむ事を7と学びを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思っています。