

ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと



【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

あなたは、硬派？それとも、軟派？

野球やテニスのことではなく、はたまた性格のことでもなく、柿の好みのことです。

先日、たくさん柿を頂戴したので、みんなで分け分けしてたのですが、渡す際に前述の質問をしたのです。

僕は結構「軟派」が多いと、勝手な思い込みがあったのですが、聞いてみると「硬派」の方が7対3くらい割合だったので（ゆらね調べ）ちょっと意外でした。

ちなみに僕は年によって硬いだったり、軟らかいのだったりと、好みがころころと変わります。柿だけに。

今月もどうぞよろしくお願ひします。

(三)

一本でも【人参（にんじん）】

く血と巡る十三ヶ月（その十一）

およげ！たいやきくんのB面だったのが、いっぽんでもにんじん。歌は、なごら健志。という、話を通じる方は、僕と同世代ですね（笑）

ということ、通年見かけるにんじんですが、本来の旬は秋、そして冬。薬膳的には体質を問わず食へることができ、とてもオーラルラウンダーな食材。

まずありがたいのが、胃腸の働きを助けてくれること。食滞を取り除き、気の巡りを良くしてくれます。そのため、食欲不振や便秘の解消に活躍してくれます。

また血を養ってもくれるので、視力低下、ドライアイ、夜盲症といった目の諸症状に薬膳ではよく利用されます。

油で炒めると消化吸収しやすくなるそう、煮物の際も、ちゃちゃとチャオ（炒）がオススメ。

僕は、人参の葉っぱが付いたらうれしい人なのですが、葉は根の部分よりカルシウムも鉄分も多いそう。葉付きで見かけたら、即ゲットですね。

(三)

血と冷え

中医学では「冷え性」といっても

- ①陽氣が不足している
- ②血が滞って冷える
- ③氣血が不足して冷える

など、体質によって養生の仕方は様々。なので「冷えには生姜」と聞いて一生懸命食べても、思ったほど効果が感じられないという方もいらっしゃいます。

生姜は温性の強い食材であり、血を巡らせてくれる働きのある食材なので①や②のタイプには合いますが、

氣や血を補ってくれる性質はないので、③のようなタイプの方は生姜よりも、

この時季旬であれば、にんじんやきのこ、そして鮭といった食材の方が、血や氣を補ってくれる食材なので合います。

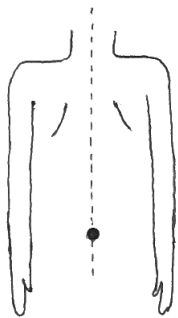
(下段へ・・・)

①のようなタイプの方は、生姜、蕪、葱、牛肉、羊肉、エビといった温性の強い食材を、

また②のタイプの方は、玉ねぎ、にんにく、らっきょう、いわし、紅茶、日本酒といった、血の巡りを良くしてくれる食材などが、それぞれの体質に合った食材となります。

この冬をぬくぬくと過ごすためのヒントとなればうれしいです。

冷えには「命門（めいもん）」



全身の火（陽氣）を主るツボ。おへその裏あたりにあります。特に①のタイプにはオススメ。

- ②の方は血海、
- ③の方は三陰交を、お試しを。

ゆらねの主な予定

- 11/16（月）酒 × 占 night@おさけカフェプチさん
- 11/19（木）暦とカラダのお話会@緑の館
- 11/21（土）出張推拿@マルシェノグチさん
- 11/23（月）手づくりハンモックワーク
- 11/24（火）冬のこころとからだ@龍馬館
- 12/03（木）旧暦のある暮らし@Zoom
- 12/10（木）心と体に健やかな暮らし～冬編

重版出来★ゆらね養生暦 2021

増刷分に関しましては受注販売という形で1月中旬のお渡しを予定しています。

1部 600円、郵送も可
受付は12/14まで



ご予約はLINEでもOK

こころのお手伝い vol10

今年の夏頃から果実酢をせっせと作っています。

旬の果物があれば作ります。
果物だけで発酵させて作る酢ではなくて、
旬の果物、酢、きび砂糖を合わせて簡単に、早く利用できるお酢です。

調味料として、甘酢やドレッシングに使えて便利です。
炭酸水や豆乳、牛乳と割って飲むととても美味しく、
疲れがスッキリとれるような気がします。

薬膳に詳しい友人は、
「お酢、炭酸って発散させるのに、ハマるって
長いこと、ストレスを抱えてるん違うん？」と心配されました。

薬膳ではお酢は、血流をよくして疲労回復、肩こりなど効果的。
瘀血解消に良いそうですが、友人のような解釈もあるのか……
また、食材の効能でなく睡眠不足、冷え、過労を解消するような
当たり前の事で、症状がよくなる場合もあります。

わたしが好きな果実酢は、
どこにでもある材料で、短期間で使えるのがメリットの一つです。
失敗もほぼ無くお金もかからない。

自分にとって簡単に毎日出来ることと、心身がどうしたら喜ぶか？
そんな事を考えています。(KS)

ワタクシ数秘でゆうところの⑨の年。「もー2ヶ月しかねー、べなー」。と焦ったの今月初め(遅っっ)。世の中色々あって今年は飛ぶように過ぎていってる気がする…ここ最近、やっとなんかモノを毎日手放していっております。ほんまにちょこちょここと…。ココロの方は手放しと守りたいと、だいたいわかったんですが！大事なモノなんて殆どなくて、少しだけとても大事にしたいコトがある…のはわかっているのだけれど、、、とかゆってる内に人生はどんどん過ぎていきます。ね。年末までたくさん手放していきたいです。

今年は、毎年恒例の「ゆらパ★(年末の勉強会&忘年会)」でワイワイできそうもないのが淋しいから…
個別少人数で会って話したりしたい受講生は遠慮なく声を掛けてください。意味も意義もなく(あってもモチロンいい)、昼でも夜でもサロンが空いていれば、お茶したり呑んだりしながら会いませんか？(ワタクシの少ないが大事なコトは、会えるヒト会いたいヒトには会っておくことなので笑。)

(ERIO)

10月31日土曜日。
3歳児の朝ごはんは、米粉のパンケーキとコーヒー牛乳
(NuCUPCOFFEE MEXICOのカフェインレス)。

週末なのでお洒落にカフェっぽくしてみましたー！と言っても、そのあと、足りなかったらしくおにぎりとういんナーとトマトも追加しました。

更に毎度お馴染み、全部食べたところで「デザート食べる～」とくるもんで、カフェっぽくどころかめまぐるしく一日が始まりました。

土曜日の朝は、おさるのジョージとおしりたんていです。

観ているあいだに、わたしや無印のおニューのカーテンの畳みシワをせっせこ4枚分アイロンで伸ばして、洗濯干して布団干してメダカに餌やって水も足して草抜いて。

夫はお皿洗いと掃除機をかけてくれて、なぜか10時にはおでかけできました。

公園行ったりランチしたり、気がつけば12000歩も。歩いていると、いろんな木や草花に遭遇できるの
がいいなあ。

最近ナナカマドが気になって気になって。これかな？違うかな？と思いつつ眺めてみたりしていました。赤い実が可愛くて葉っぱの紅葉も素敵です。

いろんなことがあった10月も今日で終わり。満月にひとつの区切りがつきそうな出来事もあり、今夜はお月さまを愛でながら眠ることにします。

おやすみなさい。また明日～(mu)

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、整体や養生のこと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。

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と学ビを生活に生かして、中庸なわたし。
でありたいと思っています。