

すぐにできる ごきげん すいな

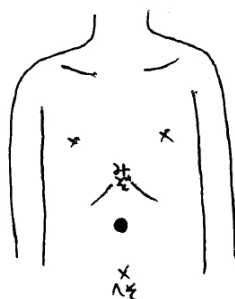
～カラダは何とおっしゃってるの？ その⑤～

五月雨時は、内なる田のケア

旧暦五月、皐月。皐月の「さ」は、田の神さまのことを表しています。田の神さまの依り代のことを「桜（さ+くら）」と呼んだり、田に入って苗を植える女性は「早乙女（さ+おとめ）」といったように、皐月とは「さ+つき」つまり「田の神さまの月」がその語源との説もあります。内なる田んぼと言えば「脾胃」五月雨（さみだれ）時にはケアしたい臓腑です。

白は冷え、黄色は熱のこもり

舌の上についている苔でわかるのは、胃腸の状態です。苔が黄色いときは、胃腸に熱がこもっている状態なので、暴飲暴食、脂っこいものや甘すぎるものは控えめに。一方、苔が白いときは、胃腸が冷えて働きが弱まっているので、冷たい物や生ものは控えめに。生姜、葱、胡椒、唐辛子といった薬味は、お腹の温めに重宝します。胃腸を調べてくれるツボといえば、中腕（ちゅうかん）みぞおちとおへその間くらいのところを軽く押したり、さすったりしながら、ご自愛を。



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

tel 075-621-7611 (10:00～18:00 / 不定休・要予約)

ご予約・お問い合わせは、LINE もご利用いただけます



ゆらねの LINE