

# 旧暦・歳時に学ぶ 内なる土の育み方

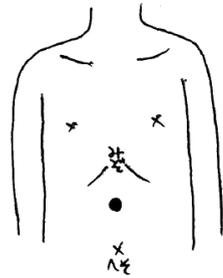
～ 肚を養う 13ヶ月 その①～

## 脾胃はあっさりしたものが好き

旧暦 1/7（今年は 1/28）は人日の節句。春の七草（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）をお粥にして食べる日としておなじみのこの歳時。脾胃は味の濃いこってりしたものより、味付けのうすいあっさりしたものを好みます。年末年始に食べ過ぎて疲れた脾胃をケアしてくれる七草粥の日。内なる土の調えには欠かせない日ですね。

## 冷えによる腹痛や消化不良には「蕪（かぶ）」

そんな春の七草として登場する「鈴菜（すずな）」こと「蕪（かぶ）」は、お腹を温めてくれる食材で、冷えによる腹痛や消化不良などを和らげてくれます。ツボでは「中腕（ちゅうかん）」穴が同様の効果が期待できます。場所は「おへそとみぞおちの間あたり」で、押しったりさすったりする以外にも、温かい飲み物をカップに入れて直接当てるといった温灸的なケアの仕方もおすすめです。こんな感じで今年は「内なる土（脾胃）の育み方」をテーマにお届けする予定です。よろしくお付き合いください。



## 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 などでもご利用いただけます>>

