

からだの中の土の話し

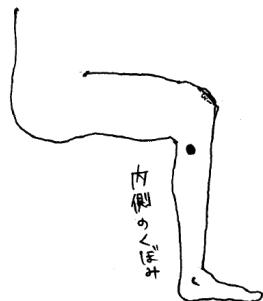
～脾胃を養う 13ヶ月 その④～

宝は田から

旧暦3/3（今年は4/22）は、川や海に人形（ひとがた）を流して自身の穢れを祓った上巳の節句。そんな日の風習のひとつに磯遊び（浜遊び・浜下り）というものがあります。「宝は田から」という言葉があるように、田は神聖な場所。そんな田に入る前に身を浄めておくために足を水に浸すこと目的としていました。カラダにとっての田（脾胃）も同様に、氣血という“宝物”を生み出してくれる大切な場所です。

脾胃を調べ、氣を養ってくれる「ソラマメ」

そんな内なる田（脾胃）養ってくれるこの時季のお野菜といえば「ソラマメ」その効能は補中益氣といって、脾胃の働きを調べ、生命活動の根本的なエネルギーである氣を養ってくれます。またその薄皮の部分は利尿作用もあるため、むくみが氣になる方よいかと。ツボでいえば「陰陵泉（いんりょうせん）」スネの内側を膝に向かって上り、突き当たったところにあります。食べて、押して、内なる田を健やかに。



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などもご利用いただけます



ゆらねの QR