

# からだの中の土の話

～脾胃を養う13ヶ月 その⑤～

## 土（脾胃）の母は、火（心）

火に田んぼと書く「畑」という漢字が示す通り、古来畑は野を焼いて作物を育てていました。そこから五行においては、火が健やかな土を育むと考えるようになりました。同様に内なる土（脾胃）を育むには、火（心）の働きが大切となります。自身の心がワクワクすること、それが心にとっては何よりの養生であり、ひいては脾胃の養生にもつながります。

## 湿を取り除き、脾を健やかにしてくれる「三度豆（いんげん）」

そろそろ梅雨入りの声も聞こえてきそうな頃（入梅は6/11）ですが、脾胃にとって湿は避けたいもの。頭や身体が重だるい、めまい、胃もたれ、無気力といった症状は湿が影響していることも。そんな時に重宝する旬のお野菜といえば「三度豆（いんげん）」ツボでいえば、膝関節と外くるぶしのちょうど中間あたりにある「豊隆（ほうりゅう）」穴です。痰が多い方は特におすすめのツボですよ。ではよき旧暦卯月を。



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 などご利用いただけます



ゆらねの QR