

からだの中の土の話

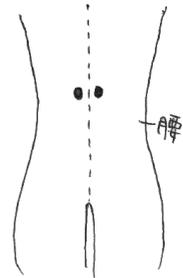
～脾胃を養う13ヶ月 その⑥～

長風呂が向く人、向かない人

旧暦5/5（今年は6/22）は端午の節句で、その日のならわしごとのひとつに菖蒲湯というものがあり、菖蒲やヨモギなどを湯舟に浮かべて心身を浄めていました。梅雨時期の養生としてはピッタリですね。「風呂に入って汗かくとすっきりするわ～」という方もいれば「長風呂するとしんどいわ、、」という方もいらっしゃるかと。後者の体質としては、疲れやすい、汗をかきやすい、食欲不振、やる気が出ないといったような氣虚（氣の不足）であることがよくあります。

胃腸の働きを調べ、氣を補ってくれる「とうもろこし」

氣を生み出すためには、脾胃（土）を健やかにする必要があります。中医学において脾胃は黄色いもの、そして自然な甘味のあるものを喜ぶと考えています。そんな条件を満たす旬の食材といえば、そう！とうもろこし。脾胃を調べ、氣を生み出してくれる「脾俞（ひゆ）」というツボは、腰のくびれよりちょっと上の背骨のキワにあります。梅雨時期は脾胃を大切に。



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 などでもご利用いただけます



ゆらねのQR