

からだの中の土の話し

～脾胃を養う13ヶ月 その⑦～

脾胃の調えキャンペーンはじまる

今年もいよいよ夏の土用の季節に。この期間（7/20～8/7 まで）は古来より「土を犯してはならぬ」ということで、新築や増改築を避けたり、草引きや植え替えはNGといったようなことが意識、実践されてきました。内なる土（脾胃）も同様、この時期は脂っこいもの、甘すぎるもの、味の濃いものなどは控え目にしつつ、脾胃を労わることが大切な時期となります。

冷えが気になる時は「南瓜（かぼちゃ）」

土用の丑の日は胡瓜、西瓜、苦瓜、冬瓜といったカラダにこもった熱を冷ましてくれるウリ科の食材を食べて無病息災を願いました。その中でも脾胃を健やかにし、氣を生んでくれるウリ科の野菜といえば「南瓜（かぼちゃ）」。

冷やす食材が多い夏野菜の中、南瓜は温めの性質を持つので、冷えが気になる時はぴったりです。また慢性的な脾胃の不調をケアしてくれる「う」の付くツボといえば「公孫（こうそん）」で、足の親指の土踏まず部分の一番くぼんだ辺りにあります。暑氣と上手く付き合いながら、健やかな土用を。



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 などでもご利用いただけます



ゆらねの QR