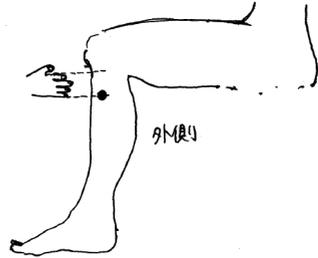


# からだの中の土の話し

～脾胃を養う13ヶ月 その⑨～

## 胃氣を調え、生き活きと。

旧暦8月の2日には「二日灸」といって、この日に据えるお灸には普段より倍の効果があるとされ、江戸時代には盛んに行われていました。旧暦8月は秋の実りを迎える繁忙期、その収穫を前に自身の身体をケアした養生の日に、据えられたツボは足三里。膝関節から指四本下の足の外側にあります。その効能は非常に広く、胃腸の諸症状をはじめ、足の疲れやだるさなどにもよくよく使われます。胃を調え、氣を養い、身体を元氣にしてくれるツボ、それが「足三里」です。



## 脾胃を丈夫にしてくれる「里芋」

また旧暦葉月の歳時と言えはなんといっても「中秋の名月（今年は9/29）」月見団子以外にも、別名「芋名月」と呼ばれるように、この時季収穫を迎える里芋やサツマイモをお供えて、豊穣に感謝していました。そんな里芋は脾胃を丈夫にしてくれるお野菜としては有名。内から外から内なる土（脾胃）をケアして、健やかな秋を。



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