

春のお手当
春特有の、のぼせは
腕の三里と足の三里
を押さえましょう



春の味方は
ちょっと苦い

うづら庵通信



心と身体、環境の自然を守り育てる整体

春ですね～。この時期の下痢は春特有のものです。

いきなり、下痢とか書いていますが、この時期は春、夏に向けて体が緩むため便が緩む、また下痢になります。春は下痢だけでなく、頭がぼーっとする、めまいに頭痛、のぼせ、花粉症、肌や目のかゆみ、鼻づまり、これらも春特有の体の動きで体が異常な訳ではないのです。ノーマルな中のアブノーマルな動きとっていいのです。しかし、つづく嫌ですよ。そんな時は、、、、。

ヒト

ヒトの心身の自然を知りヒトの心身を育てヒトの心身が季節に乗ればヒトは健康になる

春は私の好きな山菜の時期でもあります。ふきのとう、つくし、たらの芽、わらび、こごみなどなど、みんな苦いですが、この苦味は春の体に必要なものです。春の症状を早く終わらせてくれる役割があります。

そして春にもう一つ必要なのはゆっくりすることです。

春はなんだかいつまでも眠くありませんか？なんだか集中力がなく眠くなります、これも春特有の体の緩みからきます。嫌だな、と思うかもしれませんが春はそういうものなのです。そうしないと夏になった時体に熱がたまりすぎて体を壊してしまいます。

なので、スケジュールを詰め込まず、たまに綺麗に咲いている桜などを愛でたり、のんびり山菜に舌鼓を打ったり、眠くてうとうとしたり。それが春の健康法になるんですね。

春のボンヤリに腕の三里、足の三里



三里を抑える事によって体の中の余分な熱が下がり、のぼせによる頭痛、めまい、頭の後ろが重いなどの症状が緩和されます。



そして、春の下痢する事によって 無事、今年一年通りすぎる体になるのです。

〒689-4423

鳥取県日野郡江府町美用 1 0 2 8 -1

うづら庵 0859-72-3199 080-5751-4189

ホームページ <https://r.goope.jp/naonikis8199>

苦味



春の苦味のあるふきのとう、菜の花はなど、なんとなく眠い、疲れなど神経、意志力の緩慢な時に食べるといいです。頭がぼうっとする時に菊の花や菊花茶などもいいでしょう。

こめかみが痛い、首の後ろが重いなども熱が体にたまりすぎて起こりますが、セロリ、春菊、あさり、はまぐりなども熱を体の外に出してくれておまけに目にも良い、

セロリ春菊などかゆみにも良いのでセロリといかをカレー粉で和えたものをこの頃からちょくちょく頂いておくと良いです。