

梅雨のお手当
梅雨は鼻の蒸し
タオル



梅雨の味覚は
あずき色

うづら庵通信



心と身体、環境の自然を守り育てる整体

立夏が近くなるとジメジメしてきて梅雨の到来です。

湿気を帯びて来ると気分までうつうつとしてきます。

清々しい春がすぎると梅雨はやって来るのです。そう、体も湿気を帯びて来るのです。それによって体がむくんだり気分がスッキリしなかったり。身体にとってはだる～い季節なのです。

整体的に言うと梅雨は過去の打撲の季節です。打撲って?、、、、。梅雨になると過去の傷が表に現れます、なんだか昔傷したところがヒ

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

リヒリ痛むなーと思った事はないですか？それが過去の打撲です。

しかし大丈夫！消せるのも今です。痛いなーと思うところをトントンと叩いておけばだんだんと痛みはなくなります。それでも痛みが取れないときは私たち整体師にお声をおかけ下さい。過去の打撲をきちっと取る方法があります。本当は怪我や骨折を負った時すぐに対処していれば残らなかったのですが、、、。整体で怪我？不思議に思わかもしれませんがそういった時こそ整体なのです、後に傷を残さないためにも、それが、整体師の仕事でもあります。過去の傷がなかなか治らない理由もそうですよねきちっと治ってないのです。

そしてもう一つ、心も打撲を受けるのです。うつうつとした気持ちになるのもそのせい。過去の嫌だなあと思った事をふいっと思い出したりします。思い出したら消えるんだあと思ってくださいね。消えるのは今なんです。



打撲は臓器でいうと心臓と関係があります。

手のひらに急処があります、もちろん直接左のあばらの所（心臓）を手を当てても良いです。



肺。は湿気を運びやすい臓器です適度な湿気は良いのですが多すぎると咳などになって出ますそんな時のお手当て方です。

〒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>

甘酢



ジメジメした梅雨の時期、小豆が体の余分な水分を外に出してくれる手伝いをします。

小豆を使ったものといえば女性は嬉しいのですが、良いからと言って甘いものばかり食べすぎるのも、、、（笑；；）。

本来は砂糖を使わないで茹でるだけで大さじ一杯分をご飯と一緒に食べるのです。しかし、この時期のおやつはケーキより和菓子でしょうか。

心身が湿気を帯びるこの時期は湿気を逃がしてくれる酸味と甘味、なんだか酢の物です。ねこの時期から夏に向けてさっぱりしたものが欲しくなります、お野菜のマリネを作るのもいいでしょう。