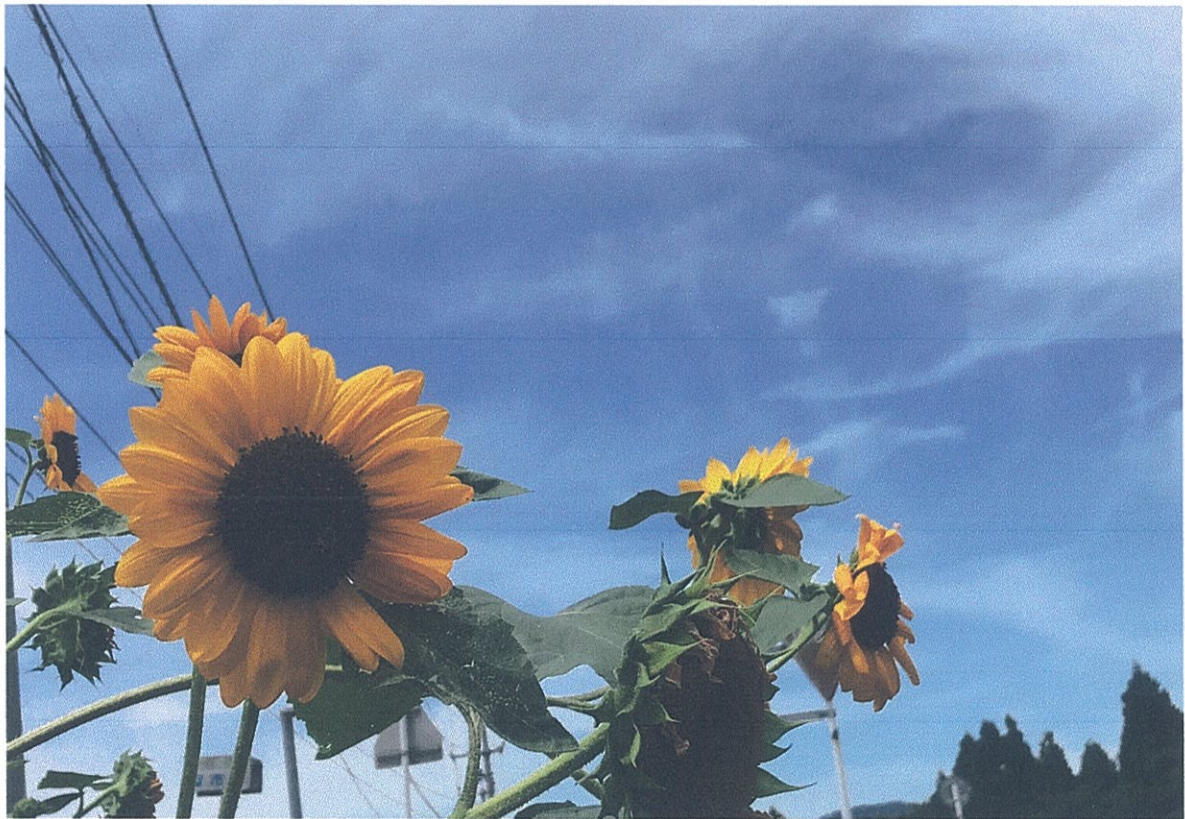


夏のお手当
暑い日は朝一番
のハチミツ



暑い日は甘い味

うづら庵通信



心と身体、環境の自然を守り育てる整体

猛暑が続いていますが暦上は立秋は8月7日、
もう秋になるんですねとはいえ残暑は厳しそうです。

今年は梅雨の雨も多かったせいかジメジメした暑さですね。

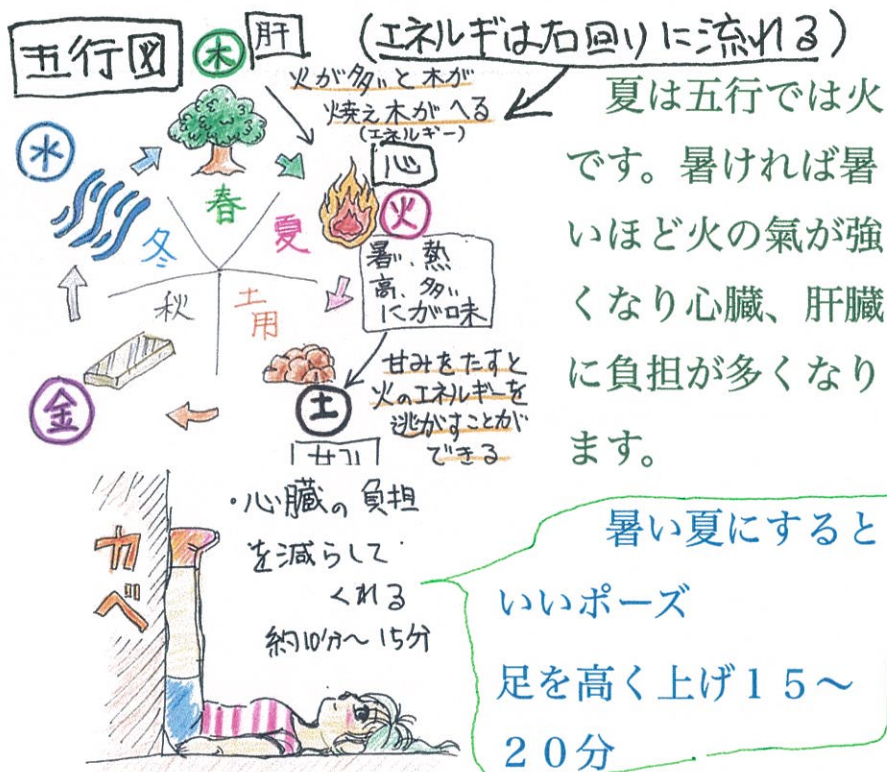
五行で言うと夏は甘酸っぱいものなのですがこうも暑いともうひとつ暑さを何とかしたいですねそんな時には朝一番の甘いも、ハチミツをティースプーンで一杯なめるといいですね、五行の夏は火でエネルギーを抜いてくれるのが土、つまり甘味は土の五行です。、、、少し

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

難しいですね。

私が子供の頃小学校で肝油をもらってたりしました。この肝油がいいってわかってたんですね。あれ、甘かったですよ。朝一番に食べるのが効果的なんですね、よくおやつ代わりに食べてしまって夏休みの半分にもならないうちに無くなってました、笑”。肝油は字で見てもわかりますが肝臓にもいいのです。



もうすぐすると明け方の気温がめっきり涼しくなってきます。昼間はまだまだ暑いのですが早朝は涼しさで冷えの入りやすい季節の到来です。冷えを入れないためには朝の足湯がいいです。ちょっと足がひりひりするときは我慢せずすぐ足湯をすることで冷えが取れますほっとくと冬に冷え性がひどくなりますよ。

〒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>

甘味 と色

あまりに暑すぎると肝臓は多い火に焼かれエネルギーが減り疲れ、心臓は逆にどんどん増えすぎて疲れてしまいます。多過ぎも少な過ぎも身体にとっては困るんですね。本来なら心は苦味なのですがバランスを崩すので。そんな時は甘味が助けてくれて溜まり過ぎのエネルギーを逃してくれます。

ちなみに土の五行の色は黄色、夏の花に多い色ですね。 ひまわりって元気出ますよね。