

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

ヒト

梅、桃、桜。春の代表的な花ですが、人の体も花と同じく移り変わる時期に入りました。

人の体も夏に向けての体づくりを春します。梅の時期、頭蓋が緩み桃の時期、肩甲骨が開き、桜の時期、骨盤が開きます。冬の間縮こまって体温を温存していた体は春の訪れによって夏に向け汗のかける体に変わっていきます。そして春の山菜の苦味を食べることによって、

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

春の下痢、または便が緩んで冬に溜め込んだ毒素を外に出します。そして春は頭がぼうーっとする季節、頭蓋が緩むゆえですが。他にめまいに頭痛、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が。冬の体から夏の体にうまく移行できないとおこる症状です。

春は、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のが春はそうゆうものなのです。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

腕の三里をおさえる



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。

足の三里をおさえる



〒689-4423

鳥取県日野郡江府町美用

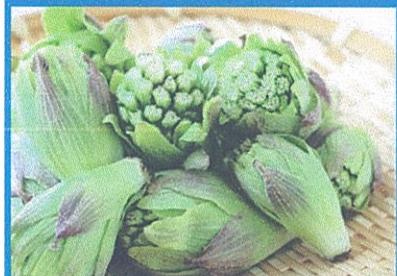
1028-1

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、なんとなく眠いだるい、疲れるなど神経、意志力の緩慢な時に食べるといいです。頭がぼうつ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