



漢方の考えでは、消化吸収システムと肺は親子の関係と考えます。親である消化吸収システムの脾が元気であれば、子である肺も元気になります。ここでいう肺は西洋医学の肺臓だけでなく、鼻、のど、気管支も指し、乾燥が苦手です。

消化吸収システムの脾は、食べ物を受け入れて体に必要な栄養を作り出します。その脾は温度と冷えとストレスが苦手。蒸し暑い夏にかなりのダメージを受けた上に、エアコンの利いた場所です。時間が長かったり、冷たい食べ物や飲み物を口にする機会が多いとさらにダウンします。

そこにストレスや緊張が強いと、脾は動かなくなると体内の水はげが悪くなり、食欲不振や胃もたれなどを起こします。



イラスト：小川 良

透明の鼻水は内臓温めて

乾燥する季節になると湿気が減るので、脾も「機嫌」になります。今の時期はまたまた脾がダウンしています。つまり、乾燥でダウンする肺の親である脾も元気がないのです。

脾が弱ると汚れた水を作り出し、肺にたまって、肺の出口である鼻から出て鼻水となります。鼻水が透明のときは内臓が冷えていて、黄色いときは熱がこもっていると考えます。

今の季節に透明な鼻水が出るときにおススメなのが、チキンストープ。鶏肉、ネギ、シヨウガ、ナツメ、白キクラゲを入れて、最後にシソと白ごまを載せます。鶏肉とナツメで脾を整えて、ネギとシヨウガ、シソで内臓を温めて、白キクラゲと白ごままで肺のケアをします。

明け方に冷えるると内臓が機能低下を起すので、朝にシヨウガ入りのスープもおススメです。お風呂はシャワーではなく、ぬるめのお湯にゆっくりつかって内臓をしっかり温めましょう。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「映美堂」代表取締役。自身の病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「映美堂漢方薬房 薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花 限B102、078・381・5665、月・火曜定休)。