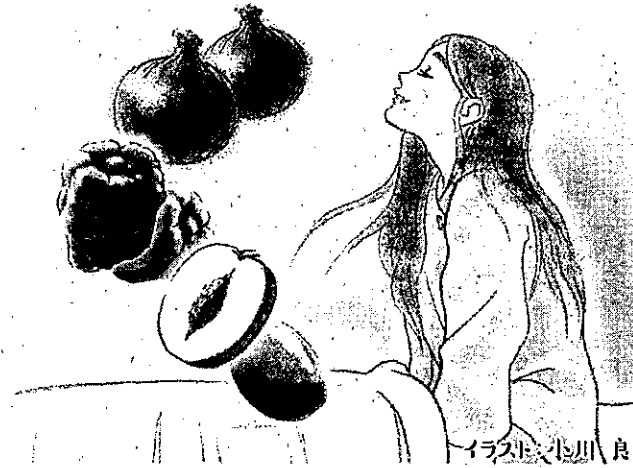




11月8日に立冬を迎え、本格的な冬が近づいてきました。日中は心地よくても、朝晩はかなり冷え込みます。寒さの邪気は、縮こまって固まって痛みを感じます。痛みにもいろいろなたいプがあります。動かし始めるときに痛むのは血流の悪さです。

寝起きに手や足が痛くても、しばらくすると軽減するのがこのタイプ。寝ている間は心拍数も落ち着き、血流が悪くなり、そこに冷えが入ると血流が悪くなります。目が覚めて動かすときに痛みや違和感を覚えますが、動かすと血流がよくなるので痛みを忘れま

す。血流を良くするには、血の量があり、気が巡ることが大切。血液



血流改善で起床の痛み解消

は液体なので勝手に動かず、体中を巡る気が運びます。体を温めながら血流を良くするものが、黒砂糖、納豆、タマネギ、ニラ、プルーン、サケ、酒かす、甘酒です。肌や爪が乾燥する血不足の方は、ナツメ、ニンジン、黒豆、プルーン、ひじき、黒キクラゲなどを加えましょう。ナツメの黒糖煮、甘酒にプルーンを入れる、かす汁に酒を入れるなどがおすすめです。

ストレスを感じやすく体に力が入りやすい方は、セロリ、タマネギ、ピーマン、ユズなどで気を巡らせましょう。納豆にタマネギを加える、サケとピーマンを炒める、納豆にユズを加えるなどがおすすめです。

痛みが強いときは無理に動かさず、心臓から遠い指先から少しずつ動かしましょう。寝る前にお風呂にゆつくりつかったり、ストレッチをして、体を温めてから寝ると、さらに効果的です。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。