



寒い日が続いていますが、立春を過ぎた今は体も少しずつ、春モードになっていきます。

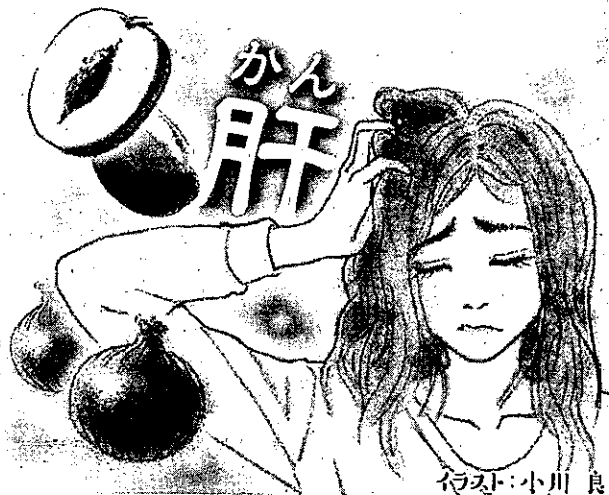
春の臓腑は「肝」で、肝臓機能も含むシステムです。肝の仕事は2つあり、気の流れを良くすることと、血(びじ)をきれいに保つことです。

血は血液だけでなく、内臓、肌、つめ、筋、目、心、脳などに潤いたっぷりの栄養を届けています。

肝のバランスが崩れると、必要なところに血を届けることができず、乾燥症状や誤作動を起すことがあります。

肌が乾燥する、つめが割れやすい、筋が引きつるなどの症状が出

春モード 肝がキモ



行社:小川 良

たら、肝がバランスを崩しているサインです。

心や脳の血が不足すると判断力や集中力も低下し、イライラしたり落ち込んだりしやすくなります。ナツメ、ニンジン、タコ、アサリ、黒豆、黒キクラゲ、黒ゴマ、カキ、タコなどで血を作りましょ。

さて、その血は量があることだけが大事なのではなく、しっかりとめぐらせることも大切です。液体である血は勝手に動かず、気が運びます。肝のバランスが乱れると、その気の流れが悪くなります。のどが詰まったり、体が張って苦しいという感覚を感じやすくなります。

セロリ、玉ねぎ、ピーマン、ジャスミン茶、ゆずなどのかんきつ系の果物などで気をめづらせましょ。

もつすべやちってける春の養生として、セロリ、ニンジン、玉ねぎなどのマリネ(酢漬け)を作っておくとアレンジもしやすいです。



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「咲美堂」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「咲美堂漢方薬房―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B1102、078・3381・5665、月・火曜定休)。