



パソコンやスマートフォンを見たり、本を読んだり、目を使うことが増えていませんか？

姿勢が悪くなって、そこから肩こりや頭痛になる方も多くなっています。

漢方の世界では、目を動かしているのは「血」であると考えます。

そして血があるだけではなく、血のめぐりも大切です。

血流が悪くなってしまうと、目に栄養が届かなくなってしまうます。

そして、その血は液体で自分だけでは動くことができず、血を運んでくれる気の協力が重要です。

この気のめぐりは、体が緊張状態になったり、怒りや焦りの感情が増えたりすると悪くなります。



目の疲れには

不安な気持ちが続くと、気のめぐりが悪くなることで血のめぐりも悪くなり、目に栄養が届きません。

さらに、気のめぐりをコントロールしている肝は、血の質と量も管理しています。

つまり、ストレスや緊張が強くなると、目に栄養が届かず、かすむ、視力が落ちる、目が疲れやすい、ドライアイなどの症状が出やすくなります。

そこで黒米、ニンジン、春菊、苦瓜、ブルーベリー、イワシ、しじみ、牛豚鶏のレバーなどが目に栄養を与えます。

気のめぐりを整えるものは、タマネギ、セロリ、しそ、ピーマン、ゆずなど。

そして、血のめぐりを良くする納豆、黒豆、青梗菜、ニラ、サケ、酢、みそなどを加えると、さらに目が健やかになります。

サケのホイル焼きにニンジンとタマネギを入れる、細く切ったしそを乗せた納豆を黒米を混ぜたご飯と食べるなど、工夫して取り入れてみてください。



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B102、078・381・5665、月・火曜定休)。