



イラスト：小川 良

春は目の症状が出やすい季節

漢方医学では、季節ごとにバランスを崩しやすい内臓が決まっています。春は自律神経や感情をコントロールしている「肝」というシステムが乱れやすい季節です。その肝がバランスを崩したときに、目、爪、筋に症状が出てきます。目の乾燥や充血、爪が割れやすい、足の筋がつる」といった症状です。

目、爪、筋に潤いと栄養を与えているのが「血」で、その血をきれいにしておくため、仕事をしているのが肝です。

血が減ると目が乾燥しやすいのですが、そこにストレスなどからの興奮や春の陽気熱が加わると、血管に血液が勢いよく流れ、膨張して充血します。

そこで目が乾燥するだけなら血を補うものを、充血するのなら、そこにクールダウンするものを加えましょう。

血を補うものは、ニンジン、ホウレンソウ、黒キクラゲ、黒ゴマ、ヒジキ、ブリ、マグロ、鴨肉、鶏レバー、クコの実など。

高まる気持ちを落ち着かせるものは、セロリ、トマト、豆苗、ピーマン、マッシュルーム、アナゴ、菊花など。

クールダウンするものは、トマト、ナス、ゴボウ、ズッキーニ、もやし、キウイフルーツ、アサリ、シジミ、ヒジキ、牛タンなど。

充血する方には、ニンジン、ホウレンソウ、黒キクラゲ、もやし、ウレインソウ、黒キクラゲ、黒ゴマ、ヒジキ、ブリ、マグロ、鴨肉、鶏レバー、クコの実をブレンドしたお茶は目の乾燥やかすみに。

充血が気になるときは、緑茶やジャスミンティーに菊花やハッカを加えてクールダウンするのも良いです。

充血は熱と反応するので、熱を生むアルコール、脂っこいもの、辛いものなどは控えましょう。



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「咲美堂」代表取締役。自ら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―薬膳スクール健膳美食サロン」(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)。