



1年にも陰陽があり、春分から夏至を過ぎて秋分までを陽の季節、秋分から冬至を過ぎて春分までを陰の季節と考えます。

夏至を過ぎると活動的な陽が減って、落ち着く陰が増えてきます。気温は低く、気持ちの面でも陰が増えて、マイナスに考えたり落ち込みやすくなる季節です。

内臓と感情には深い関係性があり、秋の臓腑である「肺」のバランスを崩すと、悲しみや哀れみの感情が出やすくなります。悲しみをすぎると肺を傷め、呼吸器疾患や皮膚トラブル、便秘などになる傾向があります。

これから冬至に向けて陰が増えていく季節なので、今まで通りに

陰の季節 心を整えて

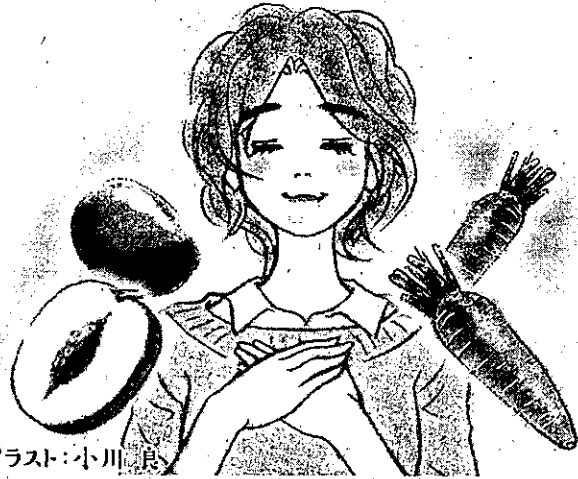
活動的になれなかったり、気持ちが落ち込んだりすることが増えやすいです。そのよつなときには、自分の好きなことをゆっくりしたり、深呼吸をしてのんびり過ごす

と落ち着いてきます。ナツメ、ユリネ、ウーロン茶、ジャスミンティーなどが、心のバランスを整えてくれます。

漢方でいう「血(けつ)」が減っても心のバランスを崩すので、しっかりと血を補うものもいたたきましよう。ニンジン、クコの実、タコ、ブリ、マイワシ、牛肉、ウズラ卵、カンニューナツツ、ホウレンソウ、ホンシメジ、マグロ、合鴨肉、鶏卵などが血を増やします。

冷えを感じやすい方は、ナツメとクコの実を鍋に入れて、ひたひたの水と適量の黒砂糖を入れて煮たものを食べてください。シナモンを入れると、さらに温まります。

冬に近づくと秋は早めに寝て、無理をせず心穏やかにゆっくりと過ごすことが養生に繋がります。



イラスト：小川 真



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「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・3381・5665、月・火曜定休)。