



2月4日は立春で、春が生まれる日です。春の誕生日なので、まだまだ寒さの方が強く春らしさはありませんが、冬で陰が極まって陽が生まれる日です。

体感的には寒くても、自然界と体は活動的な陽の季節に向けて動き出しています。自然界で「熱」が盛んになると気温が上がるように、心も体も「熱」が増えると炎症を起こしたり、活動的になります。

もともとストレスが多かったり、体が緊張しやすい方は要注意。草木が芽吹いて上に外に伸びていく自然界の春と同じように、気や熱が上がりやすくなります。体を温めて行動しやすくする陽気



イラスト：小川 良

春の「熱」上がり過ぎに要注意

も、過剰になれば邪気として体に害を及ぼします。

熱は上の方へ上がる性格なので、頭痛やめまいを起こすことがあります。皮膚炎や目の充血を起こしやすい人は、セロリ、トマト、ピーマン、セリ、豆苗、マツシユルム、穴子などで気が高ぶらないようにしましょう。

また、温める陽が増えると、相対的に陰が減ります。体をクールダウンさせる水が少ないと、のぼせやほてりが出やすいです。この水は飲料水を飲んでも増えず、山芋、黒豆、ホウレンソウ、白キクラゲ、牡蠣、ブリ、豚肉、卵、ヨーグルトなどを食べて増やしましょう。

体に熱が増えると、ちょっとしたことでイライラしやすくなります。そのようなときは深呼吸やストレッチをして、リラクセスしましょう。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。