

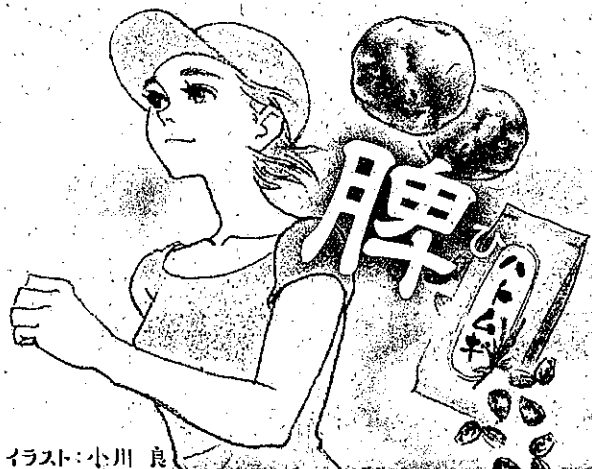


4月17日から春の土用に入り、5月4日まで続きます。この土用期間中は、消化吸収システムの「脾」のバランスを崩しやすくなります。

脾のバランスの乱れによって出る症状は、食欲が落ちる▽消化不良を起す▽口内炎がでる▽唇が荒れる▽下痢や軟便になる▽体が重だるい▽手足がむくむ▽落ち込みやすい▽食後に眠くなる▽と多岐にわたります。

土用は年に4回ありますが、特に脾がバランスを崩しやすいのが春の土用です。東洋医学で春の内臓にあたる「肝」の不調により自律神経が乱れ、それが脾の消化吸収の仕事に影響を与えるためです。

胃の中の食べ物を消化して体に必要な栄養を作るためには、脾に



イラスト：小川 良

食後の眠気は胃腸の乱れ

ある「気」が働かないといけません。その司令を出すべき肝のコントロールが悪化し、消化不良を起こすのです。

そして脾の気をいたずらに消耗し、起きていることがしんどくなって、眠気を覚えるようになりまます。そうならないように、脾を整える養生をしましょう。

消化に負担がかかる味の濃いものや脂っこいもの、生ものを控え、消化しやすいものを食べてください。冷たいものを一度に大量に飲んだり、大量のアルコールが入ることも負担となります。

食べ物では米類、イモ類、豆類がおすすですが、湿度が上がってくる今の季節には、はとむぎ、エンドウ豆、そら豆、アスパラガスなども良いです。

ストレスや緊張も脾を傷めるので、深呼吸をしたり、早起きしてウォーキングをしたりすることもおすすです。気温差も体にとってストレスなので、土用期間中は動きすぎをセーブし、のんびり過ごしていきましょう。



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「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。

セラ、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・火曜日定休)。