



自然界には木・火・土・金・水の5つの気があり、お互いにバランスを取りながら循環しています。立春から立夏の前日までが春で、良くも悪くも木の気の影響を受けます。

枝葉を広げて伸びていく木の気は、伸びやかにめぐらせるので、成長や発展とも関係があります。この気の影響を受けると内臓は肝で、自律神経や感情のコントロールをしています。

肝の働きにも陰陽があり、陽に傾くと勢いが強すぎてイライラや興奮、焦りが出て過緊張になります。陰に傾くと、うつまへ気がめぐらさず気持ちが落ち込んだり、自律神経が失調しやすいになります。



イラスト:小川 良

野菜と柑橘類で元気な春を

年度が変わる今の時期は、過緊張の状態になりやすいです。体の陰陽バランスを整えるために、焦りや緊張を鎮めてスムーズにめぐらせるのが春の養生です。

勢いが強すぎて亢進しているものを落ち着かせるのが酸味で、滞りを解消してスムーズにめぐらせるのが良い香りです。梅干しや酢の酸味も良いですが、今の時期はレモン、オレンジなどの香りが良い酸味がおすすです。

木のエネルギーの色は葉の青(緑)なので、緑色の野菜とかんきつ類と一緒に食べると春を元気に過ごせます。

肝の勢いが強すぎると、消化吸収システムの脾を傷めてしまいます。4月17日からの春の土用期間は脾が弱りやすいので、土用期間を元気に過ごすために内臓のバランスを整えておきましょう。新緑の葉を見ながら散歩をして、深呼吸するのもおすすです。



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、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(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・火曜日休)。

だ。漢方カウンセラー、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(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・火曜日休)。