



No. 53

春を元気にす

少しずつ暖かくなり、長い雪の季節の終わりが見えてくると何だかウキウキして活動的になってきませんか？

それにはちゃんと理由があるのです。

冬は寒さや栄養不足から身を守るため「貯める」ように体は働きます。

(だから冬は太りやすくなるのです)

また、体に必要なものだけでなく、余計なものや老廃物も「溜まって」しまいます。

やがて、陽気を感じ、暖かくなると

今度は体は「発散」するように働きます。

「発散」するのは「肝」の力によるもので、老廃物などが発散される

とスッキリして身軽になり、ウキウキと活動的になるという理由です。

今風で言うと「デトックス」ですが人間

には元々このような力が備わっていて、

發揮しやすい時期もあるのです。

それは、春です。



ほなみ薬局
一陽来復通信

2021年3月号

春と肝



「一陽来復」
中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり春が来る」と、悪いことが辛いのことが終いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けの夜は無い。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は春のときも好きで大切にしている言葉です。

発散する力を持っている「肝」ですが、春に発散することで、力をかなり消費するので、疲れ、弱ってしまうのです。そして肝の弱りから様々な症状が起りやすくなります。

肝の弱りから現れる症状

肩こり・頭痛・筋肉痛・つわり・月経前症候群・じんましん・慢性肝炎・うつ・痔・眼病など

また、春になるとだるい、疲れやすい、気が上がらないという方も、肝の弱りから来ている可能性があります。

花粉症も肝の弱りが原因の一つと言われています。

春を元気で快適に過ごすためにも肝の働きを良くしていきましょう。



肝を元気にする方法

肝の働きが悪くなると「氣の流れが悪くなり滞ります。これを「氣滞」と言います。この滞りが原因で上記の様な症状が出てくるので改善していきましょう。

発散を助ける食材

ねぎ・生姜・みょうが・みつば・葛粉・ニンニクなど

解毒効果のある食材

白芥菜・セロリ・きゅうり・トマト・豆腐など

脾を養い、血を補う食材

肝と脾は密接な関係があり、血を補うことで肝に栄養を与え、働きを良くします。米・とうもろこし・人参・ホウレン草・長芋・モヤシ・牛肉・鶏肉・納豆・しいたけなど

潤す食材

潤いは肝の働きを良くしたり、余分な熱を取ることで出来ます。

麺類・キウイフルーツ・たまご・鶏卵・豚肉・貝類・カンクラゲなど

バランス良く摂ることも大事。

確信としてそれを抜くべからざるは、潜龍なり(夢を叶えるには、しっかりと志を立てて、決して諦めないこと) 易経

株式会社 50 周年 記念 ほんなみ薬局



ほんなみ薬局本店
●処方せん受付●
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日：日曜・祝日



ほんなみメディカル
●ユニバース十和田東店内●
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休

