

「血」を造って美肌に美髪



キレイで元気にいるためには、血を減らさないことが肝心です。漢方では「血」と書いて「けつ」と読みます。血は、赤い血液だけでなく、運ばれる栄養分も含み、美容液のように体のいろいろなところを柔らかくしなやかにします。

たとえば肌。肌が乾燥したときにクリームを塗っても改善しないのは、血が少ないからです。爪が割れやすくなったり、足がつりやすくなったりもします。

一方、目にはたくさんの血管が走っているので、血が減るとドライアイやかすみ目などの原因になります。また、眼球を支えている筋肉のしなやかさが失われると、眼精疲労を起します。

心や脳に栄養を与えているのも血です。このため心や脳への血が減ると、記憶力や判断力の低下、感情のコントロールがきかない、眠れないといった症状が出てきます。目、心、脳といった、血が栄養を与えているところを使いすぎると、血はさらに減ってしまいます。

また、髪は「血余」といい、余った血で髪が潤っています。つまり、血が減ると最初に影響があるのが髪なのです。悩みすぎるとう髪になるというのも、これが理由です。



イラスト：小川 良

血を造る代表的な食べ物 黒豆、アーモンド、カシューナッツ、黒ごま、松の実、枝豆、黒キクラゲ、ニンジン、パセリ、マツタケ、ヨモギ、プルーン、モモ、アサリ、シジミ、アナゴ、アワビ、イカ、ウナギ、カキ(牡蠣)、カツオ、サケ、タコ、ナマコ、ヒジキ、マグロ、牛肉、鴨肉、豚肉、タマゴ

す。そして、内臓をしなやかに動かしているのも血。血がどれほど大切なものかお分かりいただけると思います。血の消耗を減らし、血を造る食べ物「表」を食べて、元気に過ごしましょう。



池田哲子(いけだ・のりこ) 神戸・元町で漢方薬房と薬膳サロンを運営する「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。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年間約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。