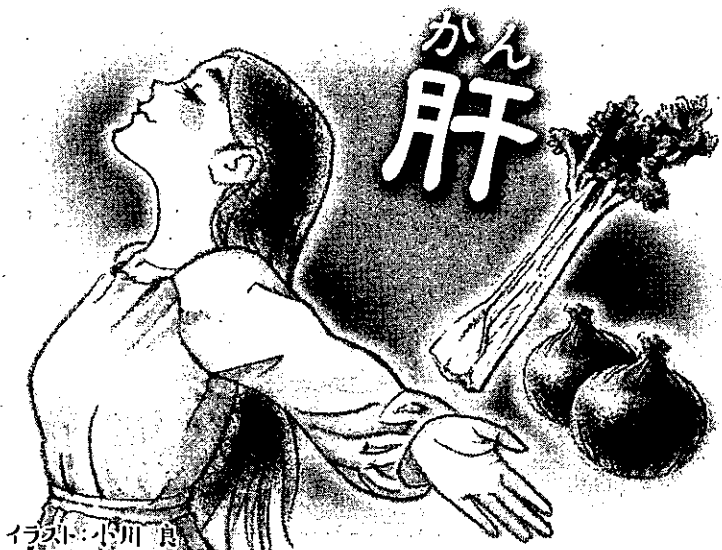


春は感情コントロールに注意



まだまだ寒い日が続きますが、薬膳のベースである漢方医学では春を迎えています。気持ちや行動も活動的になり、ワクワクしたり新しいことにチャレンジする気持ちになる方も多いですね。

気持ちは高まりますが、体はまだ冬モード。内臓の動きもゆるゆると、心と体のバランスを崩しやすいときです。春の臓腑は「肝(かん)」。



肝臓機能も含みますが、気を正しくめぐらせたり、血液を含む「血(けつ)」をきれいに保つ仕事をしています。ストレスを感じると気の巡りが悪くなって内臓の働きに誤作動が出たり、血が減りやすくなり、自律神経にも影響します。気の巡りが悪くなると、衣服やシートベルトが苦しく感じたり、のどが詰まったように感じてイライラしやすくなります。

そのようなときは、香りがするものを選んでください。セロリ、ピーマン、タマネギ、パクチー、ジャスミンなどです。

「血」は体に必要な潤いで、血が減ると、肌、つめ、

髪が乾燥して、心や脳がバランスを崩します。

また、血は精神面のコントロールもしているので、血が減るとイライラしたり、悩んだり、記憶力や判断力が落ちたりします。ナツメ、クコの実、黒豆、ニンジン、鮭、アサリ、イカなどを選んで下さい。

ストレスが強いと、体に入力が入ったまま歯を食いしばって寝るので、長時間の睡眠は逆に疲れてしまうこともあります。

春は感情のコントロールが難しくなります。寝る前には軽いストレッチや深呼吸をし、リラクセスして寝て脳を休めてください。

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。現在は漢方カウンセラー、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・普及に努めている。商品店舗は「映美堂漢方薬房―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)。

