



朝晩が涼しくなり、秋を感じるよつになりました。

今の時期に多いのが隠れ貧血と脳梗塞です。漢方では血を「けつ」といい、西洋医学の赤い血だけでなく、内臓、肌、爪、筋、目、心、脳、髪に栄養を与えるものと考えます。

この血の材料は気と体液の一部で、作る工場は脾という消化吸収システムです。汚れた水から汗に変化させるときや汗を体外に押し出すとき、出過ぎる汗を止めようとするときに気をかなり消耗します。体液も汗として出るので、夏の終わりには材料が減っています。

消化吸収システムの脾は何より冷えが苦手です。エアコンや冷たい飲食物で冷えた脾は動かなくな



川小川刻行

初秋に多い貧血と脳梗塞

っています。製造工場も動かないので、血を作り出すことができず、数値では問題がなくても血が足りない「隠れ貧血」となります。

川の水量が少ないと流れが止まるように、血液量が少ないと血流が悪くなって血管が詰まりやすくなります。血液をサラサラにすることも大切ですが、消化吸収システムを整えて気血を増やすことも大切です。

秋にタメーシを受けやすい肺の気を作るものは、山芋、もち米、甘酒などです。血を増やすのはナツメ、黒豆、ニンジン、ブリ、シヤケ、牛肉、豚肉など。シヤケは消化吸収システムを整えて気血を作ります。

また、汗で失った体の水分は、飲料を飲むだけでは増えません。豆腐、オクラ、ナシ、リンゴなど体液を生み出すものを食べて増やしましょう。

酔は血を巡らせるので、酔の物やピクルスもおすすめです。



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。自身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「咲美堂漢方薬房 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カサベラ花限B102、☎078・381・5665、月・火曜定休)。