

春はデトックス(解毒)の季節

鼻詰まり、のどの痛み、まぶたのむくみ、
陽の気と共に高ぶります。すると、頭痛
液がおさまらず、春に盛んになってくる
れると、本来は肝に貯蔵されるはずの血
する機能もあります。肝が過労でくたび
また、肝には血液を貯蔵し、量を調節

肝は様々な解毒酵素を作り出すので、
化学工場にも例えられています。それが
春には働きすぎてダメージを受けやすく
なります。
・ 気の動きを順調でのびやかにする
・ 消化の促進
・ 精神安定
の働きを担います。

体号 整月 推 拿 3 ち 5 う 1 つ 2

春には苦味を盛れ!!

昔から言われている言葉です。
春は冬の間に蓄積された脂肪や老廃物
を排出しようとする季節です。このとき
働くのが中医学の五臓でいうところの

肝



なごです



のぼせ、めまい、ふうつきなどの体の上
の方に症状が現れやすくなります。
肝を傷めるとイライラし、イライラす
ると肝を傷めます。他にも、目の奥が痛
くなったり、爪がもうくなったり、震え
しびれ、けいれん、肩こりなどの筋肉の
異常、月経異常にも関係するのです。添
加物や薬の長期服用も解毒作用を担う肝
にダメージを与えるのです。

それらを防ぐのが**苦味**の食材!!
夏には清熱作用、乾燥する秋には潤す
作用、冬には温める作用の食材が旬に
なるように、春は菜の花や山菜などの
苦味のある食材が旬を迎えます。冬眠
から目覚めた熊が一番初めに口にする
のも、**春先**に出てくる**苦味**の強い山菜
の新芽です。冬の体から春の体へ切り
替えるのに欠かせない食材です。
同時に摂りたいのが、肝を補う**酸味**
の食材。柑橘類の中でも春に出回るも
の(はっさくなど)は**苦味**と**酸味**の強いもの
が多いです。ぜひ、普段の食事に上
手に取り入れてください。

つばのツボ

気の流りを良くし、血行を良くします。

また、自律神経を整えるツボでもあるので、イライラする方にもオススメです。

足の親指(第1趾)と人差し指(第2趾)の骨の間をなぞっていき、交差する所。

足がうつ、片頭痛、月経不順、眠気覚ましに。

足の甲。薬指(第4趾)と小指(第5趾)の指先から足首に向かってなぞると止まる。骨の股の部分。

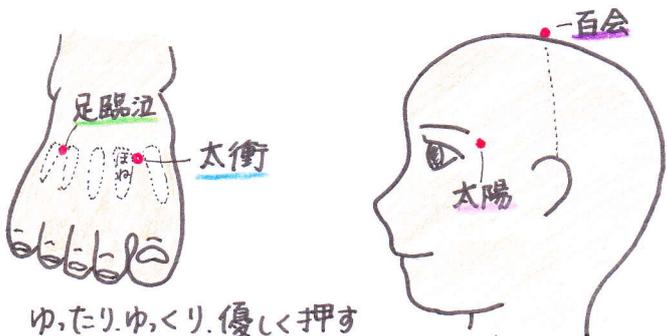
自律神経を刺激して脳の疲れをとる。

目の疲れにも効果的です。

こめかみのやや目尻寄りのくぼみ

頭部の様々な疾患に用いられます。

耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に中指を伸ばして、両手の中指がつながる中心。



ゆったりゆくり、優しく押す

推拿で

イライラやめまい、のぼせ、目の疲れ、全身倦怠感、やたらと喉が渇く、肩こり、腰痛、関節痛、不眠、虚弱体質などなど、お気軽にご相談ください。

日常生活で気をつけること

春の邪気「風邪」を防ぐ

春は「春一番」などの強い風がよく吹きます。

この強い風が体に悪影響をおよぼす邪気とされ、「風邪」と呼ばれています。風邪が侵入して病気を引き起こさないように予防するのが大切です。

肝を安定させる

春は環境の変化も多く、感情が不安定になりやすいですね。軽い運動でストレスを発散させたり、日々の食事で肝を落ち着かせましょう。

少しずつ薄着にする

中国では、冬にかけてはなるべく薄着、夏にかけてはなるべく厚着をい掛けるようにと言われていました。ファッションを優先して、早々と薄着になると、まだ冷たい外気で血管が収縮し、血行を阻害します。夏に向けて汗をかきやすい体にするため、なるべく温かい服装をい掛けましょう。

春眠暁を覚えず

春の夜は眠り心地が良く、朝がきたことにも気付かずについ寝過ぎしてしまう」という意味です。眠れなくても目を閉じて、体と頭を休めることが大切です。夜更かしても早起きして、冷たい水で洗顔して刺激を与えましょう。

食材

おいしく楽しくが一番大事♡

エネルギーが上昇しすぎるタイプ(実証)には

セロリ、筍、うど、たらの芽、つくし、ふき、ふきのとう、菜の花、緑豆春雨、夏みかん、梅干し、苺など

肝の元気が足りないタイプ(虚証)には

くこの実、ブルーベリー、なつめ、黒ゴマ、松の実、グリーンピース、あさり、はまぐり、しじみ、わかめ、カキなど

風邪を防ぎ、気の巡りを良くする

ねぎ、新玉ねぎ、みょうが、木の芽など辛味のある春野菜、みょうが、セリ、大葉、春菊、よもぎ、ミントなどの香草

かんたんレシピ

あさりと春菊のさと煮

材料(2人分)

あさり(殻つき)	300g
または缶詰	1缶
春菊	1/2束
赤唐辛子	1本
塩	少々
酒	大さじ1
ごま油	適量

- 春菊は4cmの長さに切り、熱したフライパンにごま油でさと炒めて取り出す。
- その他の材料を加え、ふたをして強火にかける。あさりの口が開いたら春菊を加え、さとと混ぜ合わせる。