



# ハレノヴァ健康通信



Vol.06 2016年3月発行

## 春と養生法

ハレノヴァ通信も発行してから早1年を越え、2度目の春を迎えました。肌寒い日も暖かい日もある春は、出会いと別れが多くなる時期です。そのため環境の変化を受ける人が多く、**どうしても普段以上にストレスを感じたり、溜め込みやすくなったり**します。

そんなストレスを受けやすい季節に、**意識して養生したいのが漢方医学でいう「肝」**<sup>\*</sup>です。この「肝」は、精神や他の機能をコントロールしたり、血液を貯蔵したりする働きを担っているところです。「肝」が正常に働いていると、新陳代謝がきちんと行われ、気持ちも落ち着きます。しかしストレスを受けて**「肝」の働きが弱まると、身体に様々な不調が生じ、またイライラや気持ちの落ち込みが起きやすくなります**。そんな不調を起こさないために、**春という季節の特徴を考えた養生を普段から行うことが大切**です。新しい季節に向けて養生を試して、気持ちよく春を過ごしませんか？



### Pick UP! : 牛黄清心元 (ゴウワセイシンガン)

肝の不調によって起こる症状の改善に良いお薬。  
血圧上昇、肩こり、のぼせ、めまいなどに良いほか、イライラや緊張の改善にもおすすめ！  
肝の不調が起こりやすいこの季節、入学前、大事な会議の前、大切な約束の時などにお使いいただけます。

※ 漢方の考え方のひとつに、すべてのものを5つの要素に分類するという考え方があります（五行説）。  
身体のしくみも5つの要素（肝・心・脾・肺・腎）に分けられ、肝はそのひとつ。それぞれが様々な働きをすることで身体を健康に保っています。

## 春におすすめ養生法

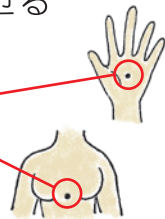
- ◆ 身体を軽く動かして適度な運動をする
  - ・ 毎日歩く習慣を（犬の散歩などもOK）
  - ・ ストレッチをする



- ◆ 旬の食材などを取り入れた食事を楽しむ
  - ・ 肝を調える食材：セロリ、小松菜、ピーマン、菜の花、たけのこ、あさり、レバー
  - ・ 肝を調えるお茶：ジャスミンティー、ミントティー、ローズティー

※ 塩分や砂糖の摂り過ぎは肝に良くないので、控え目を心がけて

- ◆ ストレスを溜め込まない、発散させる
  - ・ 自分の時間を楽しむ
  - ・ お風呂でツボを押す



おすすめのツボ：労宮、膻中

- ◆ 漢方薬を上手に活用する
  - ・ 抑肝散、帰脾湯、酸棗仁湯 など

## 梅のお話

春に咲く花のひとつに梅がありますね。梅の花を見るのも、桜の花とまた違って良いものです。この梅の「花」を觀賞すること以外に、昔から梅の「実」をうまく利用して様々な使い方をしてきました。今回はその一部をご紹介します。



### 梅の実の特徴

強い抗菌作用と整腸作用があり、下痢や食欲不振、食あたりなどに良いです。また、咳止め、解熱にも使えます。

### 梅の実の使用方法

- ◆ 食品として利用する
  - ・ 梅干、梅酢、梅肉エキス、梅酒などに加工
- ◆ 民間薬として利用する
  - ・ 梅肉エキス：下痢や食欲不振、食あたりなどに
  - ・ 梅干：へそに貼ったり口に含んだりして乗り物酔いに また、こめかみに貼って頭痛に
- ◆ 生薬として利用する
  - ・ 烏梅(カイ)：梅の果肉を燻製にしたもので、のどを潤す、吐き気止め、下痢止めなどの働きがあり、漢方処方や薬膳料理に用いる



## 漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21  
TEL : 06-6312-8429 / FAX : 06-6363-5578

営業時間：月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00

定休日：日・祝日

Mail : info@halenova.com / HP : http://www.halenova.com

Facebook : http://www.facebook.com/halenova.jp

