

ハレノヴァ健康通信

Vol.13 2018年3月発行

肝のお話

前回の腎に続いて、今回は肝(か)の話をしていきます。

漢方でいう肝と、西洋医学でいう肝臓の役割は大きく異なります。西洋医学での肝臓はグリコーゲンを合成して蓄えたり、血液中の化学物質を分解する役割があります。

一方、漢方の肝は、気の流れを調節し血を蓄える働きがあります。

肝は気の流れを調節するため、ストレスが大敵です。

強いストレスがかかると、肝の気が滞り、喉が詰まる、脇腹や胸が張るなどの症状が出てきます。それが長く続くと、身体他の部分に影響が及び、げっぷ、食欲不振、下痢、便秘、頭痛、耳鳴り、不眠などの原因となります。

さらに、**肝の血が筋肉や眼に栄養を与える**ので、肝血が不足すると、筋肉が痙攣したり、眼が疲れやすくなったりします。

春は生活環境が変わり、ストレスがかかりやすい時期です。

趣味やスポーツで発散させるのが一番ですが、それでも足りなければ、漢方を上手に使って健康を維持しましょう。

Pick UP! : 牛黄清心元 (ゴウワセイヤクワン)

肝の不調によって起こる症状の改善におすすめ。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の手助けをします。



漢方的肝の健康チェック

- イライラしやすい
- 不眠
- のぼせやすい
- 頭痛が起こりやすい
- めまい・耳鳴りが起こりやすい
- 目の疲れや充血が多い
- 胸のつかえやお腹の張りがある
- 足がつりやすい
- 爪がわれやすい
- 生理痛や生理不順がある

ひとつでも当てはまる項目がある方は「肝」が弱っているかも？



春、肝に働く食材のご紹介です♪

春は肝の気が高ぶりやすく、めまいや目のトラブル、自律神経のバランスがくずれやすくなると言われています。

春の養生では肝を落ち着かせ、いたわることが大切です。今回は食養生に取り入れやすい2つの食材をご紹介します。気になる方は、いつもの食生活にちょっと加えてみるのもおすすめです。

セロリ

肝にこもった熱を鎮め、精神を落ち着かせるため、肝の高ぶりによるイライラ、目の充血、頭痛、めまい、不眠などに良いといわれています。



いちご

熱を冷まし、ストレスによる頭痛、不眠に、また胃の働きを良くして、食欲不振、おなかの張りにも良いといわれています。



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>



<今回のおすすめPICK UP!>

オーガニック化粧品PHYT'Sシリーズの人気オイル美容液「アンティリドセラム」が使いやすいポンプ式にリニューアル。ローズマリーが肌にハリを与え、くすみのないクリアな肌へと導きます。

