

病気になるための身体づくりをトータルサポートする松島薬局です😊

3月に入り、少しずつぽかぽか陽気の日も増えてきましたね。

東洋医学で、春は「物事が始まる季節」とされております。

春の植物たちが芽吹き始め、冬眠していた動物たちも動き出し、私たちの身体も、冬の間蓄積されていた毒素などを排出しようと、活発に動き始める時期です。

つまり春は、体内から体外へ押し出そうとする「【肝】の働きが盛んになる季節」なのですが、その反面、【肝】に負担がかかる季節でもあるのです。

そもそも東洋医学でいう【肝】とは…？

- ◎血を貯蔵して、身体が必要としている量を調節してくれる
- ◎全身の機能がスムーズにいくよう調節する働きをもつ
- ◎エネルギーを常に外部に広げる役目を担っている
- ◎ストレスは肝に影響しやすく、【怒り】の感情は肝にダメージを与える

つまり、肝はストレスに弱い臓腑の為、肝に変調があると、身体のあちこちで不調が起きることもしばしばあるのです。

- ◎自律神経が乱れる(イライラする、怒りっぽくなる、気が重い、倦怠感など)
- ◎目の不調(目が疲れる、充血、かすむなど)
- ◎爪が割れやすい
- ◎筋肉に負担がかかる(足がつる、脛が痙攣する、肩こりなど) など…。

春は特に【肝】を労わってあげましょう！

東洋医学では、昔から【肝】には酸味が良いとされております。酸味を摂ることで、【肝】の働きを整えてくれます。一方、甘いジュースやお菓子など、糖分の摂りすぎには注意しましょう。イライラや疲労感などを助長させてしまう可能性があります。

昨今のコロナや戦争などで、様々な負の情報によって私たちは振り回され、気持ちが混乱して憂鬱な気分になりがちです。そんな中でも、明るい未来を信じて、できるだけ太陽の光を浴び、好きな事をしたり、体を動かしたりして、心身共に元気で穏やかに過ごせるよう、心掛けていきましょう！

