

東洋医学で春は、季節の変化だけでなく【気】が変動しやすい時期です。

【気】は血液やリンパ、そして神経を流したり調節してくれる重要な役割があります。

春は気温と気圧の変化が大きいので、むしろ寒暖差の少ない真冬の寒い時期より、体調を崩しやすいとも言われております。

また、春に多いのが「イライラ」。1年中イライラしている、という方も多いかもしれませんが、特に春はこのイライラが活発化します。

何気ない一言にイラっとしたり、忙しい時に限って「何か」が重なってイライラが爆発したり…。

目の前の出来事を必死に処理しようとしていると、全身でたくさんのエネルギーを消費します。そして呼吸が浅くなり、脳内の酸素が不足し、結果的にイライラを助長させてしまうのです。

イライラの延長で五月病やうつ状態にならないよう、上手に気分転換することを心がけましょう！
30分、太陽の光に浴びるだけでもビタミンDを作れますし、気分を安定させる効果があります。

また、この時期、食材としては以下のものがオススメです↓

◎血液を増やすもの⇒レバー、地鶏、小松菜、ほうれん草、ブルーベリー

◎自律神経を整えるもの⇒春菊、柑橘類、セロリ、三つ葉

◎胃腸の働きを助けるもの⇒春キャベツ、そら豆、枝豆、ハト麦

気の変動を調節するような漢方薬もありますので、気になる方は当店までお気軽にご相談ください～。

