



ごみし
五味子

Schisandra Fruit

チョウセンゴミシの果実で、酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味の五味を持つためこの名前がつけられた。酒に浸けて疲労回復などに利用される。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

立春 2.4	二十四節気の最初の節 暦の上ではこの日から「春」
雨水 2.19	雪が雨に変わり、氷が水になり 春が刻一刻と近づく時期

身体を守る「衛気」を補い 晴れやかな気持ちで春を迎えよう

まだまだ寒い2月ですが、暦の上では春。季節の変わり目に流行するカゼと、花粉症への対策が必要です。漢方では、花粉やハウスダストなどのアレルギーによるトラブルを緩和し、春を快適に過ごすには、身体を守る「衛気」を高めておくことが大切だと考えます。この時期に残っている寒さは、エネルギーである気を消耗し、冷えや血行不良による症状を悪化させます。寒気がして、くしゃみや透明な鼻水が出るのは身体が冷えている証拠。日々の養生でしっかり体を温め、気を補いましょう。

漢方ライフケア

春になる直前は寒さがこたえる時季。冷えによる痛みが目立ち、月経痛や関節痛が悪化することもしばしば。また冷えは、免疫力の低下にもつながります。

HEART 心

縮こまった心をほぐす



寒い日が続くとも身体も縮こまりがち。心身ともにほぐすために、胸を大きく開いて深呼吸してみましょう。肩甲骨を寄せるようになるので背中のかこりも取れて、気分も前向きに開けます。

BEAUTY 美

迎香のツボで鼻すっきり



鼻の両脇、小鼻のすぐ横にある迎香のツボは、鼻のさまざまな不調をやわらげます。鼻炎による鼻水、鼻づまりでつらい時に、人差し指で10秒押さえて離すのを5回ほど繰り返してみましょう。

FOOD 食

シソと生姜の辛味で発散



薬膳では、辛味には発散させる働きがあり、カゼの予防や鼻炎などの解消に役立つといわれています。特にシソと生姜は身体を温める傾向があるので、紅茶やほうじ茶に入れて飲むとよいでしょう。