

漢方には、養勝という考え方があり。その考えの基本には、漢方の健康に対する考えがある。健康は正気(抵抗力・免疫力・自然治癒力)充実し、気血水の充実し陰陽バランスが保たれ、五臓六腑にゆがみがなく、相関係保が保たれていることである。健康な時でも常に養勝による養生に心がけることが大切である。これにはまず、気を充実させること(正気充実すれば邪氣に負けることは無い)である。未病を治す鍵は扶正祛邪にあり、五臓調和にあるとしております。

食物の気味(気と味)には血気(熱・温・涼・寒)五味(酸・苦・甘・辛・鹹)があり、またどの臓腑経絡の材能に有効に働くかがあります。そして季節の旬の食材を用いて季節の養生をします。

ここに冬の食養例を紹介します。冬は陰盛陽消(陰の気と万物が蔵されるために陽の気は少しくなり、気温低く夜が長くなる)の時、寒気により気血の巡りが阻まれ、冷え症、筋肉がこわばり、腰痛、そして脳血管障害を惹き起すことも多くなります。また腎を補う必要も出てくる。そのため食養も通陽・助陽(陽気を助け、通じやすくすること)活血(血を活性化すること)滋陰・補腎・温腎(陰水の潤いと共に腎を補って足腰や脳脊髄の働きを助けること)の食材をとることに心がけるのである。

① 立冬(11月7日~21日)は冬の始まりである。旬の食材として取れるものは白菜がある。性質は平と甘味。胃・大腸・膀胱に働き、清熱・除煩、健脾・利水通便の作用により、胃陰虚(萎縮性胃炎など胃に虚熱を生じ胃痛、口乾を生じ、便秘などもある。また小便不利も起す)証を治す。また春菊がある。性質は平と辛・甘味。肝・肺に働き、清肝・明目・潤肺・化痰・安神の作用により、目赤・行々々、咳、梅核気(口に痞がある、エヒン虫を噛むこと)、情緒不安を治す。また(毛)かにある。かこの性質は寒と鹹。肝・腎・腎に働き、補陰・散血・清熱・消腫、祛湿の作用により、陰虚内熱(潤いを失って乾燥により、体の芯がほてる)証、血瘰(ぶくぶくと、血の巡りが滞る)証のため、行々々となつたり黄瘰を起すことも多くなる等を治す。またギキンは腸内環境をととのえる働きもある。

これらの食材は冬に入る準備として取れたいものの代表である。

* 肝は目を主るとされ、春菊・菊花などに良い働きがあるとされる。肝は季節の変わり目に、よく順応し、気を澄らせずの働きがある。肝が滞ると肝癰を伴うような状態や自律神経症状(メーイなど)を起す。

※ 安神とは精神を安定させること。

(次号に続く)