

四季彩便り

2010・晩秋

発行人 人光が丘
サニ四季彩堂
漢方酒見裕子
(092)927-2693

草木黄落

♪だーれかさんが だーれかさんが
れかさんがみーつけた♪
すっかり秋の風になりましたね。

秋は実りの季節。

ガラス越しに見えるお宅のたわわに実った柿の実が、日増しに秋色に染まっていきます。

先日、いつもお世話になってる人生の先輩から炊きたての栗ご飯を頂きました。

甘くてほくほくした大粒の栗がたくさん入っていて、この季節ならではの味覚です。

自然の恩恵を受けて、お腹だけでなく心までほんのり甘く豊かな気持ちになりました。

栗は生薬名を栗子(りっし)といい、脾胃を養う働きがあります。

野に出ると水辺一面にミゾソバの群生。子供の頃、「こんぺいとうの花」の愛称で親しんだピンク色の可憐な花をご記憶の方も多いのでは？

夕陽が沈む方角が徐々に南下して、街路樹の影も長くなってきました。

そろそろ冬に向けて風邪・インフルエンザ対策を考えましょう。

♪ちいさい秋みーつけた♪



四季の話題

秋が深まり空気が乾燥してくると、目・口・喉など粘膜や毛髪・顔・身体・指先・足のかかどなど皮膚の乾燥が気になりますね。

中国医学では空気の乾燥によって五臓のなかで最も影響を受けるのは「肺」であり、鼻や喉、あるいは皮膚といった呼吸に関係しているところに症状が出やすくなると考えています。

季節の変わり目にアレルギー性鼻炎や花粉症・アトピー性皮膚炎・喘息などが出たり、風邪を引きやすくなります。

特に加齢や疲れにより身体の中の水源ともいえる「腎陰」が不足しがちになると、乾燥だけでなく「のぼせやほてり」といった症状を伴うこともあります。

水を飲みたいわけではないが口や喉の乾きが気になる、空咳が出るという方が増えているようです。

「百潤露」というユリの根のハーブティは、そういった状態の改善にとっても役立つ甘くて飲みやすいお茶です。

また、「腎陰不足」という身体の老化に関わる根幹の部分を補い養うには「八仙宝寿丸」という

中成薬がよく効きます。

急に寒くなりました。

早めの養生が大切です。



折々の薬草

ゲンノシヨウコ(玄草)

薬草といえど真つ先に思い浮かぶほど身近な野草ではないでしょうか。

昔は野原や土手などで普通に見られる植物で、西日本では赤紫色、関東以北では白色の花が咲くフウロソウ科の多年草です。

飲むとすぐに効き目が現れるところから「現の証拠」「験の証拠」に由来します。別名に夕チマチグサ、イシャイラス、テキメンソウなど、その効き目からの名、またミコシグサは果実がはじけた形が御輿に似ていることによる呼び名です。

各地でさまざまな呼び名があるのは、それだけ人々の生活に溶け込んだ馴染み深い薬草だからでしょう。

東北地方では夏の土用の丑の日に、ゲンノシヨウコを採ってきて軒下に吊るしておく風習があったそうですが、花や葉の形が似ていて開花期の異なる有毒植物、キンポウゲやヤマドリカブトと容易に見分けるための先人の智慧といえます。

花が咲いている時期に刈り取り、陰干しにしたものを煎じて、食あたり、下痢、胃腸病などに用います。また湿疹や漆かぶれに煎じ汁をつけたり、扁桃腺炎のうがいにも利用、さらには全草を袋に詰めて入浴剤としても使います。



げんのしょうこの

おのれひそかな花と咲く



山頭火