



健康講座

太陽光に含まれる青色光は、可視光線の中でも波長が短く強いエネルギーをもっていて、昼間、適度に浴びると覚醒効果をもたらしますが、夜浴びると睡眠・覚醒のリズムを乱してしまいます。



この青色光の波長は目の網膜に

到達して、網膜を傷める光でもあります。

溶接の際に保護具をつける目的のひとつは、青光障害と呼ばれる網膜損傷を防ぐためです。

節電効果が高い照明として注目されるLED(発光ダイオード)はパソコン・タブレット端末・テレビなどの液晶画面にも使われていますが、その液晶画面から出る光の波長は、青色光が網膜に届く波長とほぼ同じなのだそうです。

今や液晶画面を見ない日はないであろう私たちの日常生活…知らない間に目の網膜が傷めつけられ、年齢とともに加齢黄斑変性症の原因になる恐れがあるとの指摘があります。

中国医学では目は「肝」と密接なつながりがあり、視力は「肝血」によって滋養されると考えています。

目の疲れ・視力の低下・

かすみ目・涙目・夜盲などの

目のトラブルは

「肝」の機能を養うことが大切です。

改善するにじぶみができるのです。



杞菊地黄丸

折々の薬草

ユキノシタ

木陰の湿った石垣や人家の庭隅などで普通にみられるユキノシタ科の多年草で古い時代に中国から渡来した人里植物です。



五〜七月ごろ、紅色の斑点を持つ短い花弁三枚と白色の長い花弁二枚のユニークな形の花を咲かせ、赤紫色の細いほふく枝を出して繁殖します。

名前の由来は、葉が常緑で冬の雪の下でも枯れないからという説、花を雪にたとえた説、白色の長い花弁を舌に見立て「雪の舌」という説などがあります。

地方によって呼び名もさまざま。イドクサ(井戸草)、イシガキバナ(石垣花)、イケハタ(池端)とは生育場所から。ミミダレグサはその薬効からつけられたのでしよう。

漢名は虎耳草(コジソウ)。

中耳炎・外耳炎・耳だれに生葉の絞り汁を注入したり、腫れものには火で炙ってやわらかく揉んだ葉を貼るなどの民間療法が古くから知られています。

葉は天ぷら、和え物、汁の具など食用に。

私は今年の春、クズやカラスザンショウの新芽、タラの芽とともに天ぷらにして野趣を堪能しました。



旬の薬膳

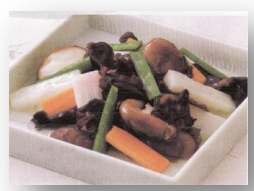
温野菜のあんかけ

材料

- 長芋 100g
- にんじん 100g
- 生椎茸 4枚
- 黒きくらげ 5g
- ニラ 1/2束
- 塩・片栗粉 各少々

作り方

- ① 長芋・にんじんは厚めの短冊切りにする。生椎茸は半分切る。
- ② 黒きくらげは水でもどし、石づきを取る。ニラは3センチ長さに切る。
- ③ にんじん・長芋・生椎茸・黒きくらげを煮て、塩で味を調え、ニラを加える。野菜を取り出してお皿に盛る。
- ④ 煮汁を水溶き片栗粉でとろみをつけ、野菜の上にかける。



「気」と「血」は身体を養い、美肌を保ちます。
「気」「血」を補うこと＝「益気養血」によって、
お肌には張り潤いと元気を与えます。

