



春は「肝」のトラブルが起りやすい季節。その症状は自律神経や筋肉、目、爪によくあらわれます。

中国医学では「肝は血を蔵し、疏泄を主り、情志を調節する。目に開竅し、体は筋に合し、華は爪にある。」とされています。

そこで「肝」度チェックしてみませんか？

- イライラ怒りっぽい
- 憂鬱感・ため息が多い
- 決断力がない・恐がり
- 腹が張る・胃もたれ
- 頭がふらつく・目まい
- 全身がだるい・疲れやすい
- 筋肉の引きつり・けいれん
- 寝つきが悪い・眠りが浅い
- 眼精疲労・視力低下
- 目が乾く・赤い・目の奥の痛み
- 爪がでこぼこ・艶がない

いくつ当てはまりましたか？

肝臓は沈黙の臓器といわれるように、自覚症状が現れないのが特徴です。

血液検査などで異常が見られなくても、右記のような不調があらわれることがあります。

このような場合、中国医学では「肝」を養う処方を用いて立て直します。



閑話休題

太極拳を習い始めて八年近くになります。まだ八年。

教室の諸先輩はすでに二十年以上のベテラン揃い。まさに「継続は力なり」を実感させられます。

太極拳の動きは、見えない敵を想定した武術。見えない敵とは自分を圧迫する要因、ストレスもその一つですね。

太極拳の奥深さは、身体の健康はもちろんのこと、一連の動きの中で安定した動じない精神を養うところにあると思います。

稽古要諦に「内外相合」「動中求静」があります。

「内外相合」（内外あい合わせる）

太極拳の鍛錬は精神にある。精神に率いられて身体を動かす。内外をひとつの気に合わせることでできれば渾然として一体になる。

「動中求静」（動の中に静を求める）

太極拳は静をもって動を御すところから、動いてもなお静である。練習はゆっくり進めるほどよく、呼吸は深くなり、丹田に気が集まり、血脈を傷めない。

（楊澄甫『太極拳術十要』より一部引用）

これは中国医学の根源的な理論である

「陰の働きと陽の働き」に通じます。

心の柱を少しずつ太くしていくための私の修養は限りなく続きます。



旬の薬膳

にんじんとクコのジュレ

材料（4人分）

- | | |
|----------|-------------|
| 米2カップ | 水2カップ |
| あさり300g | にんにく1片 |
| たまねぎ1/2個 | にんじん1本 |
| クコの実大さじ2 | みつば1束 |
| バター20g | 固形スープの素1/2個 |
| 塩小さじ2/3 | こしょう少々 |
| 粉チーズ適量 | |



作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、20〜30分おいて水気を切る。
- ②にんにく、たまねぎはみじん切り。にんじんはすりおろす。あさは塩水（分量外）につけて砂抜きし、殻をこすりあわせるようにして洗い、ざるにあげる。
- ③厚手の鍋にバターとにんにく、たまねぎを入れて焦がさないように炒め、透き通ってきたらにんじんと米を加えてさらにゆつくりと炒める。
- ④水と、固形スープの素、塩、こしょうを入れてひと混ぜし、あさを上にちらすようにのせる。クコの実もちらして蓋をする。中火にして、沸騰したら弱火にして12〜13分炊く。10分ほど蒸らす。
- ⑤ざく切りにしたみつばを混ぜ、器に盛り、粉チーズをかけていただく。

—— 植山美保のかんたん薬膳 ——

目の疲れやかすみには肝臓を強化する食材を利用しましょう。