



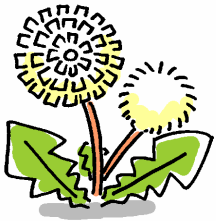
かん おう

## 春は肝が旺する時期

(株)ツルガ薬局  
田辺 宗久

春は冬眠していた動物は目を覚まし、山の雪は溶け出し、木々も芽を出し始めます。春は生命が生まれ育ち、活動が始まる季節です。

人も自然の流れに沿って、冬に溜め込んできたものが芽吹いて表に出てきやすい時期です。「内臓の鏡」と言われる皮膚に、冬に溜め込んできた食生活のトラブルが皮膚のトラブル(かゆみ・乾燥・吹き出物・湿疹)となって出やすくなります。また冬は春に向けて静かに溜め込む時期ですので、冬に無理して体に負担をかけていた方は、春に疲れや眠気、イライラ、うつなど体調不良として症状が出てきやすくなります。



漢方では「春の時期は肝が旺する」と言います。「春の時期には**肝臓**が力もち、それにより様々なトラブルや逆に良いことが起こります」ということです。特に今年(は「木運大過(もくうんたいか)」の年ですので、今の時期は例年に比べ体調が崩れやすくなりますので、十分養生して下さい。

- 転勤や入学、就職など環境が変わりやすく、ストレス(肝に影響)を受け、気持ちの乱れや不眠がしやすい時期
- 筋肉(肝)の疲れ、だるさ、歯ぐきの痛み・こむら返り・ひきつり・眠気が出やすい時期
- 目(肝)の弱りが出やすい時期  
(疲れ目、ものもらい、なみだ目、アレルギーなど)
- 膀胱炎(膀胱の春風邪)が出やすい時期



花が咲いたり芽が出たり生命が誕生する季節ですから、体温が上がり**妊娠しやすい季節**とも言われています。ぜひ「コンクレバン」や「レオピン」で肝臓を守り、体の原料や力を貯金していくことが大切です。

また土から芽が出るように、人間も体の中のものを芽吹こうとしていますので皮膚の守りが少ないときでもあり、風に当たりすぎると体調を崩しやすい時期です。ちょっと暖かくなってきたからと言って、薄着したり冷たいものを飲んだりしないように、春冷えに気をつけて下さい。そしてお酒を飲みすぎたり、偏食や睡眠不足、ストレスは特に肝臓を弱らせますので、気をつけて下さい。

人も自然の摂理に沿った食事や生活ができるといいですが、なかなか難しい現代社会です。完璧なことにはできませんが、少しでも人や自然の流れを知って頂いて、人間に備わっている本来の自然治癒力や免疫力を高めていきましょう。春は特に肝臓ですよ!

