

五行説

「脾」の季節は

夏の土用 (7月19日前後) ~ 立秋の前日 (8月7日前後)

B 林方(りんぼう)シリーズ 脾系



漢方でいう脾臓は解剖学的にいう脾臓とは違い、胃・小腸・大腸など消化器全般を意味します。脾の季節は“夏の土用(どよう)”とありますが、“土用”とは季節と季節の変わり目の18~19日間をいいます。つまり年4回あるわけですが、夏の土用が脾系として五行説に入っているのは、高温・多湿の過酷な環境の中で、消化器系を大切にするという意味が含まれているのでしょう。

ところで、日本では「(夏の)土用の丑の日」に鰻を食べる風習がありますが漢方の本場台湾・中国にはありません。

脾系は、飲食物からエネルギー（精気）を抽出して全身に運搬し、同時に体内の津液(しんえき=気血水の水と同じ意味)も運搬するので、脾の機能が衰ると、食物の精気が全身に行きわたらなくなり、腹部膨満、腹鳴、下痢、消化不良、食欲不振などが起こります。また、「脾は口に開孔する」とされ、脾に異常が起ると唇は青白くなり艶を失います。土用の季節の味は甘味で、色は黄色です。この時期少し意識して、かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、バナナなどを摂るのは理にかなっているといえます。この時期に脾系を手助けしてくれるのが林方シリーズの「B」です。消化器系の働きが低下するこの時期だけでも「B」を補給するのは適切な方法でしょう。

【「B」の原料植物の解説】

神麴[シンギク]



効能

杏仁(あんじん)、小豆、カワラニンジンなどに麴(こうじ)、小麦粉を混ぜ合わせて発酵させたものを神麴(シンギク)と言います。食欲不振や消化不良に使用します。

ダイダイの種(みかん科)



効能

鎮静作用、胆汁分泌促進、コレステロール低下作用。

沙参(シャジン)の根(ききょう科)



効能

抗酸化作用、血流改善、便秘改善。血糖値の上昇を抑える。

ショウガ(しょうが科)



効能

殺菌作用。唾液中の消化酵素ジアスターゼの作用を促進。健胃作用、食欲増進薬として、また腹痛、腰痛にも用いられる。

■「B」はこのような方におすすめします。

- ・便秘や下痢を繰り返す
- ・気力が出にくい
- ・食後に眠気がやすい
- ・口唇が青白く艶がなくなる
- ・舌に黄色や白いネバネバの苔がつく