

五行説

はい
「肺」の季節は

立秋(8月8日前後)～立冬の前日(11月7日前後)

K 林方(りんぽう)シリーズ 肺系



肺は呼吸作用によって「天空の気」を吸収し、「天の気」を生成して全身に輸送します。この天の気の一部は飲食物の精気と合体して真気(元気ともいう)となり、生命の維持作用を発揮します。

したがって肺の異常は咳や呼吸困難などのほか、体力が無くなって疲れやすくなるなどの症状を現します。

鼻は「天空の気」が入り出る門戸で、肺は鼻に開孔すると言われ、肺に病変があると、その症状は常に鼻に現れ、鼻づまりや嗅覚の異常を起こします。

肺で吸入された「天空の気(人体の活動の上では陽気という)」は全身にめぐらされ、体全体を包むように分布して保護します。この陽気は外界の温度や体温の変化に当たって調節作用を行います。

肺の季節の五味五色は、味は辛味(からみ)、色は白です。ねぎ、にんにく、らっきょう、辛味大根などをすこし意識して摂るのは理にかなっています。

そして、この時期に大事な肺系を手助けしてくれるのが林方シリーズの「K」です。この時期だけでも「K」を補給するのは適切な方法でしょう。

【「K」の原料植物の解説】

クワ葉(くわ科)



効能

糖尿病の予防・改善、食後の血糖値上昇の抑制作用。高血圧の改善。中性脂肪・コレステロール値を下げる。腸内環境を整え便秘改善。鎮咳作用。

ヒオウギ(あやめ科)



効能

消炎、鎮咳、去痰薬として咽喉腫痛、扁桃腺炎に用いられる。

ビワ葉(ばら科)



効能

健胃、消炎作用。利尿作用。鎮咳作用。

シオン(きく科)



効能

去痰・鎮咳作用として喘息に用いられる。

■「K」はこのような方におすすめします。

- ・息切れする ・鼻づまりや鼻水が出やすい ・皮膚の乾燥やかゆみが起こりやすい
- ・口の乾燥や空せき、又は痰が出る ・体力が無く疲れやすい