

# 五行説

「**肝**」の季節は

立春(2月4日前後)～立夏の前日(5月5日前後)

蘇せいシリーズ 1 (肝系)

「蘇かん仙」



春は肝臓の季節です。肝臓は思考の中心とされ、肝臓に異常が生じると思考活動が鈍り、ぼんやりとして無気力になることが多いと言われています。また、肝臓の性質は頑強であるとされ、「肝っ玉の据わった人」のような使い方をされます。

春は、保温のために冬に蓄えたエネルギーの素、たとえば皮下脂肪などを排泄して体をスッキリさせる季節です。溜まった毒素の排泄にも心がけなければいけませんから、春に芽生える若々しい緑色の植物を意識して摂ることが大切です。

また、肝臓に良い味は酸味で、食べ過ぎない程度に酸っぱい味も意識して食べましょう。

一方では、“目は肝臓の窓口”という言葉があります。疲れ目、ドライアイ、かすみ目などが続く場合は肝機能が低下しつつあると考えます。また、怒りは肝臓に悪いとされていますので怒りっぽい方は注意してください。

この大事な肝臓を手助けしてくれるのが蘇せいシリーズの「蘇かん仙」です。気になることがある方は、春の時期

だけでも補給しておくことをお勧めします。