

五行説

「^{かん}肝」の季節は

立春(2月4日前後)～立夏の前日(5月5日前後)

OT 林方(りんぼう)シリーズ 肝系



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林方シリーズの「OT」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。

【「OT」の原料植物の解説】

ベニバナボロギク(きく科)



効能

利尿作用、感冒による発熱に効果。
乳腺炎、腸炎、消腫（腫瘍を消す）に効果。

コセンダングサ(きく科)



効能

民間的に解熱、鎮痛、消炎薬として、肝炎、急性腎炎、腹痛、咽頭痛などに用いられる。

ヘチマ(うり科)



効能

セキを鎮め、痰を切る。また利尿剤として用いられる。

ユズの種(みかん科)



効能

民間的に健胃薬として、またセキを鎮め、痰を切る薬として用いられる。

ヤシの実(やし科)



効能

体内の湿気を取り、気を巡らせる。痛み止め、気力増進。

シャクの新芽(せり科)



効能

胃液分泌を高め、消化、食欲増進を起こす。発汗、発酵の抑制、腸内ガス排泄作用も有る。

■「OT」はこのような方におすすめします。

- ・視力の低下やドライアイ、疲れ目を感じる方に
- ・倦怠感を感じる方に
- ・最近足のこむらがえりが起きる方に
- ・爪に艶がなくなった、爪の縦筋が目立ってきたという方に
- ・怒りっぽくなったと思っている方に