

五行説

「肺」の季節は

立秋(8月8日前後)～立冬の前日(11月7日前後)

蘇せいシリーズ 4 (肺系)

蘇せい仙



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」が出入りする門戸で、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したが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蘇せいシリーズの「蘇せい仙」です。この時期だけでも

「蘇せい仙」を補給するのは適切な方法でしょう。