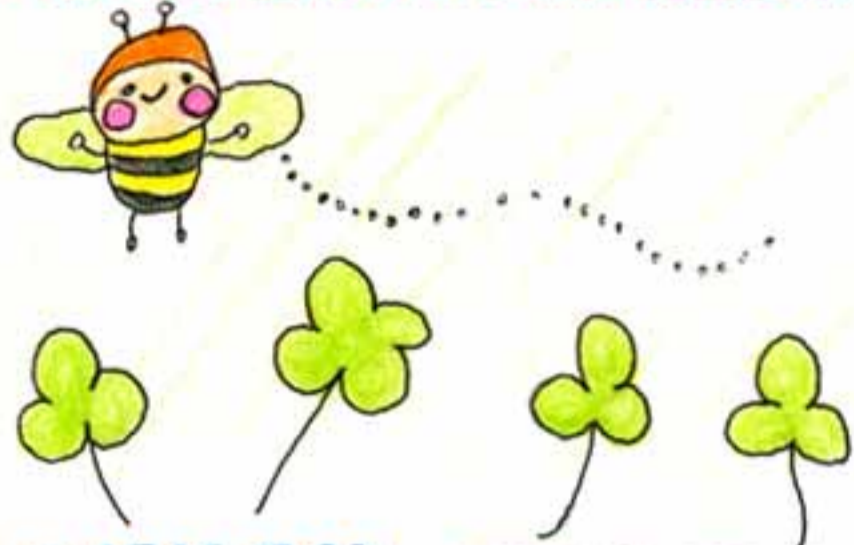


こしき沢接骨院便り

2013年 春号

さわやかな風がそっと頬をなでていく、気持ちのよい季節となりました。
時折一段と寒い日があります。体調管理に気をつけて楽しい春を過ごしましょう！



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、
予約制とさせて頂いております。
ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15 院長： 顧澤幸一

TEL: 0258-27-5642 HP: <http://www.kksekkotsu.com/>

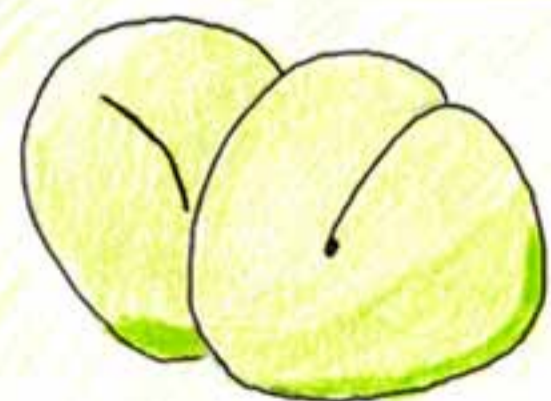
健康食品の王様、梅

春になると店頭で青い梅が並び始め、梅の季節の到来を告げます。
青い梅を見ると「今年は何をつくらう、梅酒にしようか、梅干しをつくらうか」とそわそわしてしまうという方も多いのではないのでしょうか？



ジャパニーズアフリコットという英語名を持つ梅は、古くから花は鑑賞の対象に、果実はさまざまな用途に利用されてきました。「三毒(水・血・食・物の毒)」を断つといわれ、病を梅で治したという言い伝えも数多く残されています。

戦国時代の武将は戦場に梅を持参し、疲労回復や傷の消毒などに使ったそう。
あの酸味はさからは意外ですが、梅干しは実はアルカリ性食品で整腸作用にすぐれており、二日酔いにも効果があるといわれています。



市販のものが簡単に手に入る今でも自家製にこだわる人が多いのは、手づくりの梅酒や梅干しなどは砂糖等の調味料の加減や熟成期間の調整ができること、まさに家庭の味の健康食品といえそうです。

風が吹き荒れる春は、体内にも風が吹く!?



大半の方は、「風邪」と書かれていたら、「かせ」と読みますよね。しかし、東洋医学の世界においては「ふうじゃ」と読みます。

「風邪=ふうじゃ」とは、さまざまな病気の外因となる「六淫(りくいん)」と呼ばれるもののひとつ。他には「寒邪(かんじゃ)」、「暑邪(しょじゃ)」、「湿邪(しつじゃ)」、「乾邪(かんじゃ)」、「燥邪(そうじゃ)」、「火邪(かじゃ)」、「熱邪(ねつじゃ)」があります。身体のバランスが崩れ、これらの「邪」が体内に入ってくることにより、病気になる、という考え方です。読んで字のごとく「寒邪」は寒気、「湿邪」はたるさなどの倦怠感、「燥邪」は喉の乾燥、「火邪」は秘熱やほてりを伴うといわれています。



「風邪=ふうじゃ」は、他と比べて影響力は弱いとされるものの、他の「邪」を伴って、肩甲骨の上辺、背骨寄りの位置にある「風門」と呼ばれるツボから侵入し、それこそ風のように症状が早く進むといわれています。また頭痛やめまいなど、上半身に症状が出やすい特徴があります。

この「風邪=ふうじゃ」の影響が、もともと強くなるのが春という季節。春は気温の変化が激しく、自律神経も乱れがちになります。花粉症などもあいま、体内の気が弱り、「風邪=ふうじゃ」が身体に入ってきた結果、「風邪=かせ」という症状になって現れる、というわけです。

ちなみに「風邪=ふうじゃ」と読むなら、東洋医学において実際の「風邪=かせ」のことは、何と呼ぶのかといいますが、これは「感冒」という言葉で現しています。

春は夏に向けて、冬に貯めてしまった脂肪を分解して、夏の暑さをしのげるように準備します。旬を迎える春の食材には、季節限定の「春の山菜」があります。昔から「春は苦いものを摂れ」と言われ、山菜の新芽を食べることで、解毒や脂肪分解に働くアルカロイドやポリフェノールを摂取してきました。昔は、季節に応じた食べ物を食べることで、自然に体調を整える食習慣がありました。

※おぼて目安です。

旬な野菜 たけのこ、キャベツ、ぶき、うど、なばな、みつば、そらめ、アスパラガス、ヤズソウ等