

五行説

「心^{しん}」の季節は

立夏(5月6日前後)～土用の前日(7月19日前後)

品山(ぴんざん) 林方(りんぽう)シリーズ 心系



夏は心臓の季節です。漢方では、心臓は精神の中枢でありすべての生命活動は心臓により統率されていると考えられています。

この心臓に病変が生じると、動悸・恐怖・不眠・健忘（物忘れ）・胸苦しさ・意識の混迷、あるいは、よく悲しんだり、また笑いが止まらないなどの精神状態の乱れとして現れてきます。

心臓は、血液を循環させ脈の働きを司る主要な臓器で、心臓の異常は顔色の変化になって現れます。血液の流れが悪くなると、顔本来の色調を失い、蒼白になって光沢がなくなります。

また、“心(しん)は舌に開孔す”と言われており、心臓に病変があると、舌は赤くなり、もつれて言語不能の状態になり、味覚の異常となって現れることもあります。

心臓の季節(夏)の味は苦味(にがみ)で、色は赤です。夏には意識してニガウリやアスパラガス、大葉、ギンナン、ミョウガなど苦い味を摂りましょう。この大切な心臓を手助けしてくれるのが林方シリーズの「品山」です。高温多湿の過酷な環境の中で元気に過ごすためにも、この時期だけでも「品山」の力を借りるのも利口な方法といえるでしょう。

【「品山」の原料植物の解説】

ニガナ(きく科)



効能

民間的に健胃、消化薬として消化不良、食欲増進に、又副鼻腔炎などに用いられる。

ツメクサ(なでしこ科)



効能

民間的に利尿、消腫(腫瘍を消す)などの効果があることが知られており、でき物、虫歯、打撲傷などにも用いられる。

クサギ(くまつづら科)



効能

降圧作用、鎮痛作用。リウマチ、半身不随、高血圧などに用いられる。

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。

クワの葉(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の改善。鎮咳作用。

ミカンの種(みかん科)



効能

疲労回復、胃腸機能を高める。気を通す、痛み止め。

■「品山(ピンザン)」はこのような方におすすめします。

- ・のぼせや顔がほてる
- ・動悸や不安を感じやすい
- ・胸苦しさなどを感じる
- ・不眠がひどくなる
- ・めまいや頭痛が起こる