

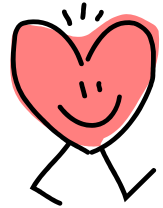


鼻水・鼻づまりの症状に・・・

寒くなってきましたね～。

いよいよ冬仕度が始まった・・・という感じがします。

秋は空気が乾燥し、食物も次第に枯れていく季節。人間の体も同様に乾きます。やがて、寒気がやってくると、気分が沈みがちになり、風邪をひきやすくなります。のどや肺の乾燥、便秘を防ぐには、酸味があり水分を多く含んだ果物がオススメです。辛い物、刺激の強い物は、体を乾燥させてしまうので、控えめに・・・。



また、白い食材（ゆりね・大根・白ゴマ・白きくらげ・はすの実・レンコン・ハチミツ・豆腐・豆乳など・・・）は、体内を潤すと考えられています。夏に消耗した体力を補うには、滋養強壮効果のある高麗人参や、なつめ、山芋や里芋などがオススメです。

鼻水・鼻づまりのお客様がが増えていきますので、今月は「鼻水・鼻づまりの養生法」についてです。

東洋医学では、「鼻」は「肺」の支配下にあります。

なので、肺の機能が低下すると、余分な水分である伏飲^{ぶくいん}が鼻にあふれ出して、鼻水や鼻づまりの原因になってしまうんです！！



【黄色っぽい鼻水タイプの養生法】



☆肺に熱がこもると、津液（血以外のすべての体液のことです）を全身に巡らせる機能が低下して、鼻に津液が停滞して、黄色っぽい鼻水になります。鼻をかもうとしても、うまくかめず、強い鼻づまりを起こします。頭痛やのどの渴き、のどの痛みをとまいません。肺の熱を冷ますことで改善しましょう♪ 熱を冷ます作用のある食材を選びます。

豆腐・ごぼう・豆乳・梨や柿などがオススメ。またペパーミントや菊花にも熱を冷ます働きがあります。お茶にして召し上がるのもオススメです。

鼻づまりがひどい時は、みじん切りにした玉ねぎやネギを鼻につめると、特有の刺激成分で鼻づまりがスッキリ解消するそうです。でも、ちょっと勇気が必要ですよね・・・。いったいどんな感じになってしまうんでしょうか？（笑）



【薄い鼻水が多量タイプの養生法】



☆鼻水がたくさん出るのは、肺に寒湿の邪（寒冷の症状をもつ病気の本質）が侵入したのが原因。

嗅覚が低下し、くしゃみが出ます。また、冷えて悪化するのが特徴です。鼻づまりも起こしますが、鼻をかめば楽になります。

余分な水分が停滞している状態で、むくみなども起こしやすくなります。

改善するには、冷えを避けること。体を温め、体内の余分な水分を取り除きましょう♪

長ネギやしょうが、羊の肉など、体を温める作用の食材と、あずきやえんどう豆、くるみなど、体内の湿を取り除く作用のある食材とを組み合わせるのがオススメです。



【水っぽい鼻水タイプの養生法】



☆消化吸收をつかさどる脾（胃や小腸）は、肺に供給する役割もあります。

脾の働きが低下すると、病邪（病気の本質）の侵入をくいどめる力が衰え、ちょっとしたことで、すぐに鼻水が出るようになります。

体表を温める気の働きが弱いので冷えやすく、ちょっと運動すると汗をかき、すぐに冷えて水っぽい鼻水が出ます。疲れやすく、風邪をひきやすいのが特徴。なるべく体を冷やさないようにしましょう♪

脾の気を補う食材を選んでみてください。

しいたけ、山芋、なつめ、白いんげん豆などがオススメです。