

時を超えた伝統の叢智

# 閉蔵・潤下

(へいぞう・じゅんげ)

冬の3ヶ月は、万物が静かに沈み消極的になる時期です。春夏に消耗したものを回復する季節ですから、寒さから身を守り静かに過ごすことが必要です。この時期に夏と同じように汗をかきすぎたりして「陽気」を外に発散し続けると、寒さに熱を奪われて生命力をどんどん消耗していきます。身体は、寒さから体を守るために毛細血管が収縮し血圧も上がりやすくなります。結果として心臓病、脳卒中などの発生がこの時期に集中します。冬は生命力を回復して春を迎える準備の季節であります。

## 一陽来復 (いちようらいふく)

2016年12月21日「冬至」を迎えます。冬至のことを一陽来復とも言います。「一陽来復」は新年が来るという意味の他に、悪いことが続いた後に幸運に向かうという意味も込められています。良くないことが続いている人も、冬至が来たら「さあ、これからは良いことがどんどんやって来る」と気持ちを切り替えましょう。そういうきっかけを与えてくれる日でもあるんですよ。

## 山芋の養生粥

漢方生薬の材料でもある山芋(山薬)。昔から滋養強壮効果が高い食品としておなじみです。また、クコの実には血圧や血糖の低下・抗脂肪肝・精神の強壮作用・血行改善・眼精疲労の回復・免疫機能調整などがあるとされています。

## カボチャの養生粥

冬至の日に昔からカボチャを食すると風邪を引かないとされています。これは、ビタミンAとCが粘膜の抵抗力を高め、細菌感染を予防する効果があるためです。韓国伝統食でも、ヌルグンホバクといわれる完熟カボチャが使われています。

## 冬の実践養生法

“冬令進補 来春打虎”

冬にしっかり「進補＝滋養」しておけば、

春には虎を打ち倒せるほど元気になれる!!

# 冬の養生法

