

# Phagri

2020年

10月

NO.220

ワカバ堂薬局

JR守山駅東ログランドメゾン守山1F

TEL077-583-8474

<http://www.phagri.com/>

## ◆◆10月の心身と自然との調和◆◆

今年も立派なサツマイモが採れたと聞きました。例年より地中深くにできていたそうです。今夏の厳しい暑さを、少しでも凌いで秋に備えていたのかもしれませんが。

「春夏養陽」「秋冬養陰」と申します。冬に備えて今のうちに陰をしっかりと養っておきたいものです。

秋に実る薬草から何かしらヒントが読み取れるかもしれません。

### 1) 麦門冬 (ジャノヒゲの塊根)、天門冬 (クサスギカズラの塊根)

夏の酷暑による「陰」の消耗が、体内の陰陽のバランスを損ない、秋冬になって陽気の上昇の原因となる場合があります。

麦門冬は皮膚・粘膜を乾燥から守るほか、「心」にも働き、不眠、イライラに、天門冬と協力して効果があります。

秋になって、不眠や動悸、イライラ、めまい・耳鳴りや血圧の上昇などがある場合は、麦門冬や天門冬で陰を養う一方で、琥珀、石決明 (アワビの貝殻)、などで陽気の浮揚を鎮めるという選択肢も必要です。

たとえば神経の陰を養うものとしては天王補心丹 (てんのうほしんたん) があり、陽の浮揚を鎮めるものとして琥珀や石決明などの漢方食品があります。

### 2) 柏子仁 (コノテガシワの種子)



秋、だんだん涼しく、夜が長くなっていくのですが、ホテリ、不眠で困る人がいます。夏から冬への陰長陽短の波に乗れない方に使われる神経の陰を養う薬草、コノテガシワの実 (柏子仁) がなっています。鎧兜のような果肉ではなくて中の種子を使います。

柏子仁は、ホルモンバランスの不調や疲労などから、不眠、動悸、健忘などがある方に効果のある天王補心丹に含まれています。



### 3) 五味子 (チョウセンゴミシの実)

チョウセンゴミシの真っ赤な実が今にもこぼれ落ちそうになっています。

中薬学の教科書で、渋い薬草の筆頭に出てくる生薬です。

韓ドラのヒロインが愛用し、晩年、心不全の毛沢東さんの救命に使われた生脈散の材料です。

昔、何気ない雑談の中で、「乾燥生薬ではなく自生のゴミシが見たい」と生意気に口走ったのを小耳にはさまれたのでしょうか。師匠が、いつの間にか露地に植えてくれた苗を、あまりにも軽率に枯らしてしまつたことを思い出すたびに、今でも、まるで五味子を口にした時のように、アタマが冴え、身が引き締まってシャキッとするのはです。

### 4) 枸杞子 (クコの実)



体質や老化、疲労により、「陰」不足から視力低下、めまい、ふらつき、慢性の咳ある場合に使う薬草です。

「読書の秋」といいますが、この時期の目の酷使は、陰を消耗し、かすみ目、疲れ目、めまい、のぼせ、頭重感を悪化させます。枸杞子や当帰でしっかりと陰を養いましょう。

枸杞子は晩秋、秋の収降の気を十分に蓄えた熟果を使います。杞菊地黄顆粒や海精宝の材料となっています。

以上みてきたように、増長する自然界の陰のエネルギーを、体に取り込んで、体内の陰陽のバランスをとろうとするのも、心身と自然との調和のココロのひとつです。  
(虫の一分)