

## ◇◆冬に向けて陰と精をガッチリ！◆◇

## 1) ウイルスをなんとか被害許容水準以下に

第6波は必ず来るというのが大方の見方の様です。油断せず注意深く活動を再開しながらこれまでの感染予防策を続けてゆきたいと思いません。

年内に医療従事者と高齢者から3回目のワクチン接種をすませたいとの政府発表がありました。重症化予防のためと思われます。

専門家の先生もまだわからないことが多く、とにかく、自分と自分の周りを守るために出来ることを精いっぱいやろうということのようです。



## 2) 冬に向かって注意したいと思うこと

自然薬の立場からは**補陰、益気、去邪**の3つです。

- ① 特に秋に気を付けたいのが**補陰**です。粘膜の潤いを損なわないようにしましょう。お彼岸が済んだらいよいよ本格的な「燥」のシーズンです。



徐々に昼が短く夜が長くなってゆく陰長陽短の流れの中で、クリ、ナシ、カキなどの果実類やサツマイモ、サトイモなどのイモ類を摂ることは良いことです。

しかし体質、過労、睡眠不足などによって十分に補陰できず、陰長陽短の流れに同調できないと、のどの炎症、便秘、高血圧症、ホテリ・のぼせ、鬱などのトラブルを起こしやすくなります。

- ② **益気**は粘膜の抵抗力のことです。特に気道と消化管粘膜を強くしておきましょう。オウギが大いに役に立ちます。
- ③ **去邪**は清熱解毒や去痰のことです。炎症や痰は早めに除いておきましょう。バンラン根、スイカズラ（金銀花）、野菊花、蒲公英、キキョウ、アンズ（杏仁）などを使います。

## 3) 特に「補陰」について

陰を補うには3つの方法があります。

- ① **安神**：OECDの21年版調査では、日本人の平均睡眠時間は、加盟30カ国中最下位で、そのことによる経済損失は年15兆円と米シンクタンクが試算したそうです。良い眠りは免疫力と知力・体力向上のための大前提です。天王補心丹や酸棗仁湯などの安神薬が役に立ちます。
- ② **填精(てんせい)**：「寝る子は育つ」の諺通り、寝不足（陰不足）が慢性化すると、発育や生殖、免疫、老化といった基本的な生命活動に影響します（精不足）。べっ甲や亀板、胎盤、食用アリなどはダイレクトに填精するのに効果的な動物性生薬です。目的に応じて使い分けます。
- ③ **収澁**：加齢とともにハリとシマリのメリハリが悪くなってきます。脱水予防に水分を取っても、カゴで水をくむがごとし。皮膚のタルミ、内臓下垂、心肥大、肺活量減少、等々、メリハリ低下は何も大小便の節度低下だけではありません。陰や精をガッチリ守るために、ソウヒョウショウ、やハス・スイレンの実が役立ちます。 (虫の一分)

