

東洋医学？ 中医学？ 漢方？

東洋医学とは、厳密には、アラビア以東のものすべてを指し、アラビアの「ユナーニ医学」、インドの「アーユルベータ医学」、南インドの「シッタ医学」、インドネシアの「ジャムウ」、「チベット医学」、中国の「中医学」、韓国の「韓医学」、そして日本の「漢方」まで含みます。

そして中国の二千年にわたる伝統医学を背景に生まれたのが中医学、韓医学、日本漢方です。



中医学(漢方)の基礎理論

1. 整体観: 「人間は自然界と一体である」というのが、東洋医学における整体観。人間の中にも自然界と同じ構造が存在し、自然界にある法則、原理があてはまると考えられている。
2. 陰陽論: この世のすべてのものは「陰」と「陽」という対立した2つの性質に分けることができる。これを陰陽論といい、体内のバランスを総合的に判断するうえで役立つものとなる。
3. 五行学説: 五行学説とは、自然界も人間も木・火・土・金・水という5つの要素(五行)に分けられ、一定の関係性の中で互いにバランスを保っているという概念である。
4. 気・血・津液(水): 人体には気・血・津液という3つの要素が存在し、それらが体内を絶えず巡ることで生命や健康を維持していると考えられる。

今日のお菓子とお茶

● 棗と胡桃のお菓子<気血精を補う>

棗(なつめ): 棗は大棗ともいい、漢方薬にも処方されています。

胃腸の働きを高め、気を補うので、体力不足、疲れ、食欲不振の改善、血を補うので精神状態を安定させます。

胡桃: 体を温め、腎(精)を補う作用があります。腎機能低下に伴う体力不足、疲労、腰や膝のだるさ、腰痛、脱毛、白髪、耳鳴り、頻尿などの改善に良いとされています。便秘解消にもおすすめです。

● 蓮の実スナック<心の機能を高め、気持ちを落ち着かせる>

蓮の実: 脾(消化器系)の機能を高める作用があり、慢性的な下痢や食欲不振などの症状に適した食材です。また腎の機能を高めます。また、弱った心を安定させる働きがあります。

● 茉莉花茶<高貴な香りで気の流れを促し、気持ちをリラックス>

茉莉花(ジャスミン)茶の香りには、気の巡りを活発にする作用があります。情緒不安、食欲不振、ゲップといった症状に適しています。また、体を温めて血の滞りを解消する作用があります。