

身近な花

この春から新しく畑を借りました。

不思議なもので野菜の事を思うと雨の日も晴れの日も、肌寒い日も暑い日も、野菜の成長する姿を想像すると楽しく感じます。



今年見るのを楽しみにしていた人参の花です。

畑でほったらかしにしています。写真左の方にあるのが蕾で、そこから紫陽花のようにポンッと咲きます。白い花なのでですね。

人参は最も良く使う食材の一つなのに、一つの生命としての流れは全然知りませんでした。

身近な事をもっと身近にしていきたいと思えます。

梅雨の食べ方・過ごし方

ある科学者によると、人は光の分子を一定のリズムを持って放出していて、そのリズムは自然界の光の増減リズム(朝から昼に向けて強く、夜に向けて弱くなるというよう)に一致しているといえます。

しかし病人はそのリズムとは外れているそうです。

つまり、自然界の流れに沿っている人は健康で、自然界の流れとズレてしまっている人は何らかの不調に陥るといえることです。

東洋医学での診断学でも季節に沿った体か否かという事は注意深く診ています。人も自然界の一部、自然の流れに同調することは大切な事なのでですね。

これから梅雨に入ります。

梅雨は天気も安定せず、気温も肌寒い日から暑い日まで色々です。

梅雨は次に来る夏を快適に過ごす為にも上手に過ごしたいところです。

梅雨の「高い湿度」は東洋医学で

は湿邪(しつじや)といい、消化吸収、水分などの代謝機能を損ないやすいものと捉えています。

全ての季節に共通する基本ですが、特にこの梅雨は食べ過ぎ、飲み過ぎには注意しましょう。

梅雨の晴れ間は夏を思わせるほどの暑い日があります。つい冷たい物や夏野菜、果物を多く摂りがちになりますが、朝方や雨の日にはまだ気温が下がりますので、冷えを貯蔵してしまいます。夏野菜はまだ畑では育っている最中で旬には少し早いです。

穀物を中心に食べると良いでしょう。お米が重たく感じるようなら麦を混ぜてみると美味しく食べられます。

冬の間には干しておいた干物も梅雨時にはその効果を発揮してくれます。

じめじめとした季節に冬の乾燥とお日様の気のこもった食べ物は体の助けとなってくれます。

切り干し大根や車麩、高野豆腐・ごま・豆などがおすすめです。

肉食や甘いものを食べている人は消化器が弱っている分腎臓に少し負荷がかかりますので、食事量や

質に気をつけた上で小豆を上手に食べると腎機能にはいいです。砂糖を使わない事が大事ですのでかぼちゃと一緒に煮て小豆かぼちゃなどもいいかもしれません。

梅雨時には旬の野菜や根菜類が少ないのでこういった干物や、海藻類でビタミン・ミネラル・食物繊維を上手に補いましょう。

梅干し

梅干しに豊富に含まれるクエン酸などの有機物が代謝を促し、お腹を整えてくれる他、梅干しの塩分が体をシャキッと引き締めしてくれます。

強力な殺菌パワーもありますので食中毒の起こりやすい梅雨には強力な味方となってくれます。

梅肉を混ぜたあつさり梅ごはんや、梅和え、梅サラダ、梅酢を加えた料理などで食欲増進、気力回復、お腹の予防をはかりましょう。

参考文献

「からだの自然治癒力をひきたす食事と手当て」

大森一慧著

これから梅干しを作る季節です。毎年つけていますが、今年はどんな味になるのか楽しみです。

梅雨はどうしても水分が体に滞りやすいので、体が重いな、ちよつと浮腫むな、お腹が疲れているなという時には、一汗かいてくるとスッキリとします。べつと出した舌の横辺にギザギザがあるようならひと汗出しに行くといいですね。

食事と運動、基本的な事ですがこの基本に大きな楽しみがあり、健康な身体はさらなる楽しみを生んでくれます。

「料理」というのは「理(ことわり)」を「料(はかる)」事。巡る季節の中、体と相談しながらお楽しみください。

嗅覚のお話



鮭は母川回帰(ぼせんかいき)といい、稚魚の時の川を嗅覚により覚えていて、オホーツク海やベーリング海、アラスカ湾など1〜6年で2万kmもの旅を経て成熟すると自分の生まれた川においてを頼りに戻ってきて子孫を残します。

人間の呼吸を嗅ぐことで癌であるかどうかを識別できる癌探知犬が存在します。その正解率は100%。

これは動物の話ですが、しかし人

の嗅覚もなかなかの優れたものです。

例えば鮭の帰巢本能ではないですが、嗅覚と記憶の関係は深いもの。

あるソムリエの方は、レストランで開けるワインのコルクを収集して、そのコルクを嗅ぐことで、そのワインを開けたお客様の顔や頼まれたメニュー、どのような会話をしたかを思い出します。

そこまでの話ではありませんが田舎や、実家、友達の家などに行く

と「ああこのにおいだ」なんてにおいと共に思い出が浮かぶ事がありますよ。僕は歯医者に行くときイヤ

ーな記憶がよみがえります・・・。

においによる記憶は危険回避能力にも関係してきます。家庭で使う

ガスは本来無臭な物に、僕たちのよく知るガス臭を添加しているのです。

あのガス臭には「危険」という意識があるので敏感に反応します。

アメリカでは嗅覚の特性をうまく利用したにおいビジネスがあります。

オープンハウスでクッキーを焼いておき「家庭」をアピールし、

ベビー服売り場ではベビーパウダー、水着売り場などにはココナッツ

のにおいを出しておき、イメージによる購買意欲を高めまます。そしてカ

ジノにはココナッツバターのおい。何故かは不明ですが、ココナツ

ツバターのおいは人のギャングル魂というのでしょうか、そういったものに火をつけるそうです。嗅覚は感じ取れないような閾下

のにおいにも敏感に反応します。

男性は女性の排卵期の臭いを一番魅力的と感じ、男女ともに体のバ

ランスが整った異性のおいを魅力的なおいと捉えるそうです。体

が整っている人の体臭は良いにおいと感じられるそうです。

寮などで集団生活をしている女性には月経時期が同居している人と

揃ってくる事が多いのですが、ホルモンなどのおいをかぎわけている

のではないかと言われています。

これは動物が妊娠・授乳期を揃えて保護、共有していたことの名残ではないかと推測されます。

お肉を食べている男性と、食べていない男性とでは肉食の男性のにおいの方が嫌われます。

肉食は体臭や便のにおいを強くします。このお

話はまたそのうち詳しくしますが、体には負担となるものなのでしよ

う。これから体臭も少し気になる時

期。制汗スプレーや香水もいいですが、においは自分の健康状態や精神状態を知る指標になります。是非ご家族でにおいの指摘を(仲良く)し合つて、体のバランスを整え、肉食や暴飲暴食を慎み、いいにおいを発

しましょう。

ちなみにこの嗅覚は鍛えれば鍛える程敏感になります。

紐に何らかの臭いを染み込ませ、その紐を芝生の上でもどこでも直

線や曲げたりと道筋を作り、目と耳を塞ぎ、四つん這いになり嗅覚だけでその道筋を辿るトレーニング

があります。

今後の東光會の予定
6月23日・7月28日・8月2

5日の土曜日です。
7月からまた初めからの手順を

やります。

※7月半ばに東光庵「衣」の催事として「よもぎ工房染物展」を開催します。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師 熊岡央企

くまおかひろき

TEL 0467-98-3213

MAIL toukouan@hotmail.co.jp

HP 「東光庵」「熊岡」で検索