

温篤新聞

通巻169号



『暑さを乗り切る医食同源。』

年々暑さが増す昨今の日本。今年も異常気象が正常通り？にやっつけてきて、ついつい冷たい飲食や冷たいエアコンの空気で身体を冷やしたくなってしまうのが、暑い国というイメージの強いインド人は何故暑いにも関わらず暑くなるカレーばかりを食べているのでしょうか？

「暑い国」というイメージの強いインド人は何故暑いにも関わらず暑くなるカレーばかりを食べているのでしょうか？

その理由を知るには、インドとこの国が世界最古の医学と呼ばれるアーユルヴェーダ発祥の地という事を念頭に置いておかなければなりません。

「暑い国」というイメージの強いインド人は何故暑いにも関わらず暑くなるカレーばかりを食べているのでしょうか？

アーユルヴェーダは東洋医学に通ずる医学なので、同じ思想を持っていて「病気になるらない」に進、消化を助ける、胃腸を強くする等、それぞれにそれぞれの働きを持つていて、国土が広く、地域によって気候が大きく異なるインドでは、地域ごとに用いられるス

医食同源 にんにく

解毒、殺虫効果、下痢止め等の作用があり、赤痢、百日咳、化膿した腫れ物などに良いとされます。食べ過ぎや冷えて腹痛を起こした時にもお勧めです。

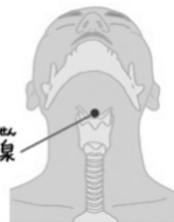
また制ガン作用があり、真菌による感染症にも効果があるとされています。コレステロールなど血中の脂肪を減少させる作用もあります。



今月のツボ 廉泉(れんせん)

「廉」という字は、いさぎよし・角側辺・すみという意味があります。「泉」は、いずみ・水源の事を表します。

つまり、廉泉は、下顎と首の間の角すみにあつて、泉のように気の湧き立つところという意味を表しています。



廉泉

場所は、首の前の部分で、首の真ん中の線と、喉仏のすぐ上の横ジワが交わる場所に取ります。舌炎、舌の知覚異常・運動麻痺、舌がもつれて話にくい、舌の根本が収縮して言葉が出ない等、舌の症状によく用いられます。

例えば、「クローブ」には、胃腸を温め冷えによる腹痛や消化不良を改善する働き、「シナモン」には、血流を良くし美肌や抜け毛を予防する働き、「カルダモン」には、食べた物の消化を助け胃もたれやお腹の張りを改善する働き、「ターメリック」には、肝臓の働きを良くし胃腸を整える働き、があります。

また、インド式のカレーには鶏肉は用いられませんが、日本式と違い牛肉や豚肉は用いられません。それは、インドにおける様々な宗教の中で鶏肉だけは禁止している宗教が無かったので用いられるようになりま

このようにインドでは宗教の教えを守り、厳しい気候の土地で生きていく為の知恵の結晶としてカレーのような調理法が生まれたのです。ちなみに、カレーという名前は、イギリスがスパイスを求めてインドに向かつていた大航海時代に、インド国内で使われていた言語の一つのタミル語で「飯やおかずを意味する「カリ」から来ている」と言われています。諸説ありますが…

このようにインドでは宗教の教えを守り、厳しい気候の土地で生きていく為の知恵の結晶としてカレーのような調理法が生まれたのです。ちなみに、カレーという名前は、イギリスがスパイスを求めてインドに向かつていた大航海時代に、インド国内で使われていた言語の一つのタミル語で「飯やおかずを意味する「カリ」から来ている」と言われています。諸説ありますが…



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

処暑

(8月23日)

暑さが止む、という意味の言葉です。文字通り、暑さのピークは過ぎつつありますが、同時に台風季節の到来です。いざという時に備えて、窓や雨戸、ドアなどの補強や、鉢植えなど風に飛ばされそうな物を固定しておきたいものです。

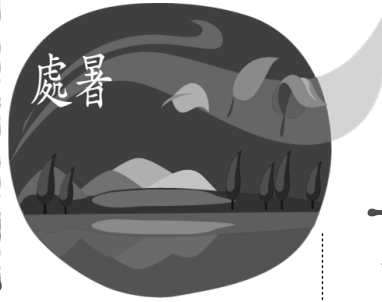
「職業人として大切なこと」

仕事をしている私たちは、「自分は働いて会社の利益をあげているのだから、給料やボーナスをもらうのは当然だ」と思うかもしれません。しかし、仕事というのは自分一人の力だけで出来るものではなく、経営者や上司、同僚、部下といった多くの人たちの協力があってこそ、出来るものです。

さらに、企業が存続できるのは、仕入れ先や、商品を買ってくれるお客さんがあるからです。

つまり、仕事が出来るといえるのは、企業の内外を問わず、多くの人たちの恩恵を受けていると自覚すること、それが職業人として大切なことではないでしょうか。その結果、仕事の進め方も、人間関係もスムーズになり、仕事にも喜びが生まれてくるのです。

「一日一話」より



七十二候 (8月23日〜27日頃)

綿柎開(わたのはなしべひらく)

柎とは花のガクの事をいいます。ワタは7月から9月にかけてフヨウによく似たクリーム色の美しい花を咲かせますが、それから約1ヶ月後に、丸い実を包んでいたガクが弾け、中からフワフワとした綿毛に守られた種が跳び出します。

この綿毛を紡ぐと木綿の糸や布になりますが、純白の綿毛はガクを付けたまま花材としても用いられます。

季節のはな

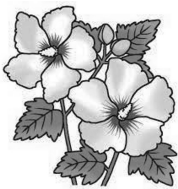
木槿(むくげ)

夏から秋にかけて、白や濃紅、紫などの美しい花を次々と咲かせます。朝開いて夜には萎んでしまい、その儚さ故「槿花一朝の夢」といった成句も存在します。

中国原産で、韓国では国花になっています。日本には平安時代に伝わり、庭木や垣根、茶花として親しまれて来ました。

ハイビスカスによく似た一重、牡丹のように華やかな八重と品種も多彩です。代表的なものに「祇園守」「花笠」「宗旦」などがあります。

花言葉は「尊敬」「信念」です。



8月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

誠に勝手ながら、8月14日~16日をお休みさせていただきます

執筆余話

元来、笑いという芸事は舞台上で觀賞されてきましたが、時代の進歩と共にテレビで見られるようになり、今ではスマホのショート動画で見られるようになり、時の流れが早くなってしまふと共に、時代にマッチするよう笑いの形態を変化させ、前振りや構成など必要なくなり、一発芸的な笑いが主流となってしまいました。

それをトレンドと呼ぶのかもしれませんが、先日初めて浅草の演芸ホールで落語を觀賞して、話す事は誰にでも出来る事なのに、話す事を芸として極めた噺家さん達に感銘を受けました。

我々の鍼灸も忙しい時代も手伝わてか、一発で痛みを止めるという事に重きを置き過ぎて、脈を診て、お腹を診て、身体を良くするというのが時代に求められ難くなっていく中、経絡治療をご理解ご利用頂き、ありがとうございます。

