

アブラナ科の「野菜」を食べよう！



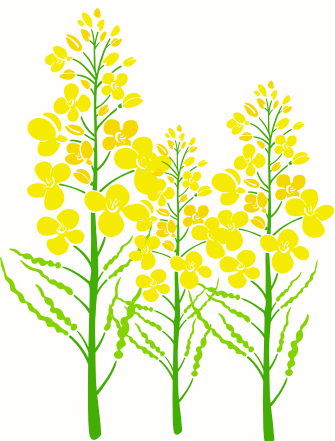
春は、東洋医学では種から芽が出るなど、万物が活動的になる季節と言われており、それに合わせて人も活動的になるのが、自然と調和した本来の健康を保つために望ましいとされております。

ですが、春は気温や気圧の変動も大きく、自律神経が乱れやすい季節です。特に、春の肝臓は新陳代謝が活発になり、老廃物などをどんどん排出しようとするため、身体へ負担がかかりやすくなります。そこで、この時期にぴったりの野菜がアブラ

菜の花

- ・肝臓の解毒作用を高める
- ・抗酸化作用
- ・免疫力アップ
- ・貧血予防

などなど



菜の花以外にも、同じアブラナ科の
ブロッコリー・キャベツ・小松菜も
おすすめです。

旬の野菜を積極的に食べ、意欲的に
身体を動かすことが健康への第一歩
となります。身体の状態を整え、
気持ちの良い春を迎えましょう。

堂島コラム

「全身の臓器の相互作用」

東洋医学では全身の

五臓（肝・心・脾・肺・腎）

六腑（胆・小腸・胃・大腸・膀胱）

が、お互いに助け合うことで健康が保たれるという考えがあり、全身の健康バランスがとても重要とされております。

鍼灸治療では、身体のバランスを総合的に整える効果が期待できます。併せて、食事や運動などのセルフケアを積極的に行い、病気を予防し悪化させない身体作りを行っていきましょう。

