

4月



桜もそろそろ蕾々はじめると、新緑のくすぶったような萌黄色が
気持ちいい。名城公園の花壇のチューリップもにぎやかでウキウキと
いきたいところですが、芽吹き季節はからだもいも不安定、

筆の書きまね
芸がひま
きいて

なんだか不調です。かという私もグダグダ。家族にとってはもはや春の風物詩に
なっています。そんな時の特效薬は『笑い』と実感！昭和の頃、江戸家八八猫、小貓
親子を覚えていらっしゃいますか？この春、その孫であり息子の二代目小貓さんが、五代目
小貓を襲名されるということで寄席へ見にいってまいりました。行はグダグダ(眠いわ、
だるいわ、肩こりひどいわ、人に酔いわ)。かえりはこのすべての不調がぶついているではあり
ませんか!! 苦笑いでもつくり笑いでも良い。腹の底から笑えたらなおのこと良いですね。



そろそろ暑エにも
注意です!

↑ こんな人は、ほんとにも大丈夫。ただ春はいろいろな季節、からだの
中では春の嵐が吹き荒れて、めまい、耳鳴り、不眠、不安、肩こり
など起きやすい。まあ、こんな季節なんだと考えて、大らかに構える
ことも必要です。東洋医学では、病気の原因を3つに分類する
三因説があります。ひとは、外因・内因・不調。外因・風寒暑湿燥火という
大気の状態にからだに適応できなことから病気に、2つめは内因・喜・怒・憂・思・
悲・恐・驚という感情が度を越すことで臓腑に影響を及ぼし病気に、3つめは、
不調外因といって、生活習慣と疲れすぎが病気を招くと考えます。特に春は2つめ
の内因に注意。いろいろなどうしようという不安は、気・血の流れを悪くし、眠り
に悪影響が出ます。悩みが長く続けば、気・血の質まで悪くなります。こんな時、
病気になる手前で漢方がお助けします。気血を整えてくれる生薬-じお香や頭の
換気扇-羚羊角れいようかくがおすすです。自律神経バランスにはエゾウコキも
いいですね。 #五加参 #救心 感應丸 氣 #能活精 にバランスが含まれています。