



陰陽五行説「水」の季節

前回に引き続きまして、陰陽五行説、冬は「水」の季節です。五臓では「腎」に、五腑では「膀胱」にあたります。「腎」は、現代医学にない、生殖、成長、発育などの働きも担っていますが、現代医学の腎臓と同様に、尿を作って排泄する働きもあります。

この働きが衰えると、「尿が出にくい」「尿量が少ない」「むくみ」などの症状が出ます。

さらに、骨や脳を作り出す働きも、腎が支配しています。

そのため、この働きが鈍ると、「骨がもろくなる」「腰が曲がる」などの他、「めまい」「頭痛」などの頭部の症状も出てくるんです。

五行説の五竅（病気が現れやすいところ）では「水」は耳です。

そのため、高齢になって腎の働きが弱ると、難聴や耳鳴りが起こります。

「今、腎が弱ってるかも・・・？」とチェックしやすいポイントは、「髪が抜けたり、白髪になりやすい」「唾液が多くなる」「顔色が黒っぽい」「塩辛いものを好む」などです。精神的には「恐れのお気持ちや、おびえやすい（驚きやすい）」などの症状が出てくることがあります。

チェックに当てはまることがあったら、「腎」を弱らせるものの一つに寒さがあるので、まずは温かくして、身体を温める食べ物を摂ってください。

腎の働きを補強する食べ物は「栗、大豆、豚肉」などです。また、冬にぴったりな身体を温める食べ物は「鶏肉、羊肉、えび、ニラ、こしょう、シナモン」などです。

飲み物も、温かいもの。できれば白湯などを召し上がると、デトックス効果も満点で、基礎代謝や体温も徐々に上がってきますよ♪

また、腎臓疾患は、腰を冷やすと悪化するので、腹巻や腰にカイロなどもオススメです。（ちょっと下のほうに貼って、仙骨も一緒に温めてあげると、温かい血液が体中に効率よく巡りやすくなるので、冷え症の方にもオススメですよ～☆）

続きまして、五腑の「膀胱」の働きと疾患についてです。膀胱は余分な体液を尿として貯蔵しています。

膀胱で一定の尿を貯め、排泄していますが、この働きは「腎」によって管理されています。

膀胱の働きが鈍ると、「尿の出が悪い」「尿がもれる」「トイレに行く回数が増える」などの症状が出てきます。いずれにしても、大元の「腎」を大事にしてあげることが大切です♪

「食べ物でナカナカ摂れないわ・・・」なんて方もご安心ください。

「ひざこし命」くんがいます（笑）腎が弱ってきたときに摂ってあげたいものは、「黒いもの」「ひざこし命」にはひじき、アリの粉末がたっぷり！

ちょっと磯の香がします♪その名の通り、腰痛、膝の痛みにもバッチリなんですけど、むくみやすい方にもオススメですよ～♪お気軽にお問い合わせくださいね。



「ひざこし命」くん

¥3,675



ひとりさんのオススメ本

溝口 徹著

『「うつ」は食べ物が原因だった！』 ¥809

『脳の栄養不足が老化を早める！』 ¥809

店内に置いてあります。どうぞお気軽に読んでみてくださいね☆

