

冬と上手に、あつきあい☆



冬は、東洋医学では陰陽五行「水」の季節にあたります。

「水」の季節に影響を受ける臓器は（東洋医学では、五臓五腑といいます。）、腎と膀胱。

腎は、尿をつくるばかりではなく、現代医学にない働きも担っています。

それは、生殖・成長・発育などです。



また、腎には精気を貯蔵する働きがあります。

精気は、人体の機能を維持するためのエネルギー源で、両親から受け継がれた先天の精気は腎に蓄えられています。一方、飲食物から作られる後天の精気は五臓六腑に供給されますが、あまった精気は腎に運ばれます。

この精気が、成長・発育にかかわっていて、腎の精気が十分にあれば、骨や歯、髪の毛などが順調に発育すると考えられているんです。

腎の精気を貯蔵する働きが低下すると、子どもの発育が低下したり、精気によって維持されている組織や機能にも影響が出てしまいます。



たとえば・・・骨の中にある骨髄は、精気によって作られるので、腎の精気が不足すると骨格がもろくなります。そのため、腰やひざのだるさや痛み、歩行障害などの症状が起こることも・・・。

また、聴覚も精気と関係があるので、腎の精気不足は、耳鳴りや難聴などの症状を引き起こします。

この他、脱毛症や、不妊症などの症状も腎の精気不足で起こる症状と考えられているんです。

水分の代謝をコントロールする機能が低下すると、尿が出にくい、尿量が少ない、むくむなどの症状が出てきます。また、膀胱の働きも低下するので、排尿痛などの排尿障害や、頻尿、尿モレなどが起こります。

さらに、腎の働きは排便にも影響を与えるため、便秘や慢性の下痢などの症状が起こることがあるんです。

この他、腎には肺の働きを助けて、規則正しい呼吸を維持する働きもあります。

そのため、腎の機能が低下すると、息切れや呼吸困難などの症状が起こることもあるのだそうですよ。

今回、「冬の季節＝腎・膀胱に影響」をテーマにしようと思い、勉強し直していたのですが、最近お客様から伺うお話が、まさに「冬＝腎の機能低下」を実感するものばかり。

たとえば、「一発を飲むと、すごく大がでますよね。」とか「一発が、なぜか無性に飲みたくて・・・。」とか。「便の臭いが、くさい気がします。」とか、「最近、よくひざの関節がバキバキっていうんです。」などなど・・・、まさに「冬＝腎」。

特に、一発は「一発ダイエット」という名前ではありますが、腎機能や、婦人科系にアタックできる商品なのです。

黒豆のイソフラボンやポリフェノールが、女性ホルモンのエストロゲンの調整を行うので、生理不順や更年期の症状が出始めたお客様に、とても喜ばれています。

主成分は黒豆、腎の機能を補うのは黒い食物なので、「体は必要なものを欲するんだな～」と改めて感じました。

ネーミングが新しくなった「歩き元気ギックリ楽々」（旧ひざこし命）も、冬になってから、多めに飲まれる方が増えています。

私も、ギックリ腰の再発防止のために、腰が重くなったりダルくなってきたら飲むようにしています。（こんな飲み方でも効果アリなので、本当にすごいなと思います 笑）

また、「便が臭くなった」という症状も、実は腎の機能低下によって、陰陽五行説の五香（体臭や排泄物の臭い）に影響が出た症状だと思われます。



陰陽五行は、東洋医学の根底で、古代中国の自然哲学思想です。

「陰陽」は、万物には陰と陽の対立する2つの性質があるという考え方。例えば「月と太陽」、「男性と女性」などです。もう1つの「五行」とは、木・火・土・金・水の5つの要素が、それぞれ特有の性質をもって、お互いに関係し合い存在しているという考え方。

人間の感情や内臓なども、5つの性質に対応させてとらえています。



裏面に、冬に対応する五行を載せました。どうぞ参考にしてみてくださいませ。