

水太り、ポリ-プ、下痢、頭や腰の重だるさ、関節痛 etc

梅雨どきの養生法

体号 整月 拿6

湿気の多さに悩まされる季節になりましてね。

三年前、第一号で「湿邪」についてお伝えしましたが、おさらいです。

つぼ 20

湿邪は外気からくる外感湿邪(外湿)と体の中で発生する内生湿邪(内湿)がある。

●内湿は甘いもの、冷たいもの、脂っこいもの、お肉を食べすぎると溜めやすい。また、運動不足やストレス、体の締めつけでも溜めやすい。

●内湿は飲食物の消化吸収や水分代謝の機能を低下させる。外湿はさらにそれを悪化させる。

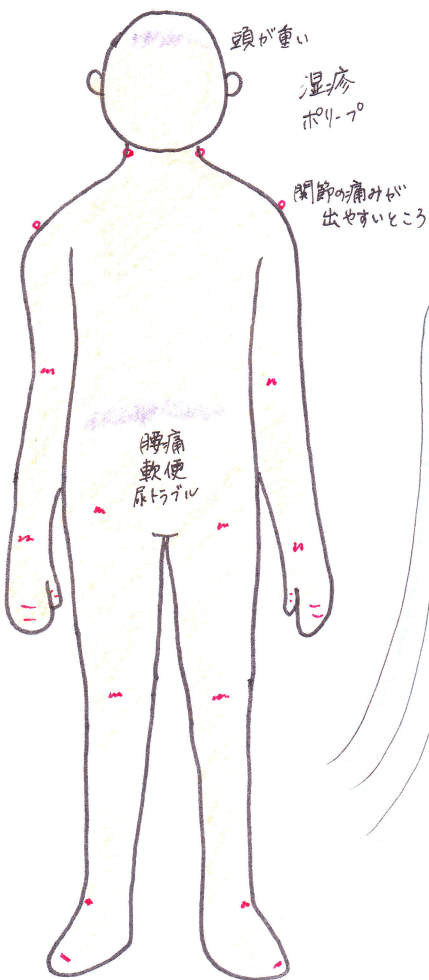
●湿は下に流れ、ねっとり停滞しやすい性質を持つているので、下半身のむくみや腰のだるさ、頭重感が出やすい。

●体のエネルギーの通り道である「経絡」

に停滞するとへ通じざるは則ち痛むの
中医学の原則により、神経痛や関節痛が
起きやすい。

その他、皮膚がジユクジユクしたり、
軟便、尿のトラブル、おりものが増える
などあります。意外なのがポリ-プや
しこり。血の流れが悪い。瘀血からく
る場合もあります。先月号でお伝えし
た「痰飲」からくることもあるのです。

力を入れずに舌を出した時に、舌が腫
れぼったく、周りに歯の痕がつく人、小
さなことでも考えごとばかりしていませ
んか？肩こり、たませんか？この湿っぽい
時期にギツクリ腰になる人も要注意です。



つぼのツボ

いんりょうせん
陰陵泉 湿をとり除くのに効果的なツボです。
冷えからの生理痛や顔のむくみにも。

ひざ下内側にある太い骨の真下、向こう側の内側

さんいんこう
三陰交 消化器、肝、腎などの働きを助けるとともに、女性には
欠かせないツボです。

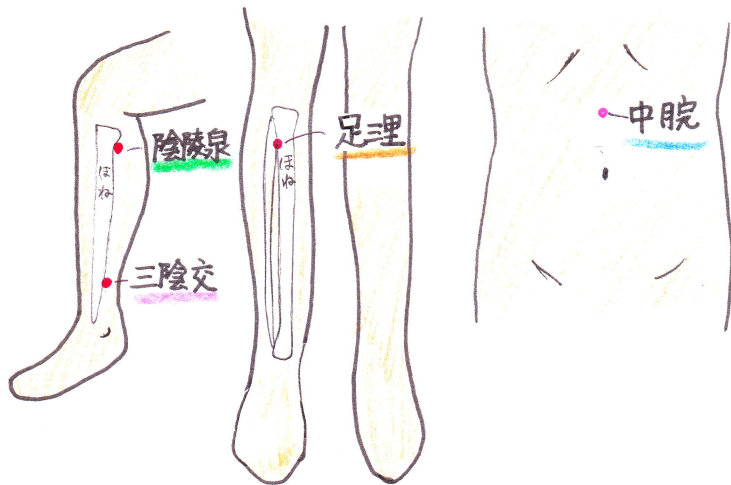
内くるぶしから指4本分上

あしさんり
足三里 病気の予防、体力増強、むくみ、膝の痛みなどにも
効く万能ツボです。

膝のお皿の外側にあるくぼみから指4本分下

ちやうやせん
中脘 胃疾患の特効穴です。消化吸収機能を高め、
むくみや余分な脂肪を解消します。

みぞおちとおへその中間



食材

胃腸の調子を整える

キャベツ、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、枝豆、
山芋、鯛、鱈、鮭、さくらんぼ など

余分な水分を排出する

小豆、緑豆、黒豆、冬瓜、ゴーヤ、レタス、
はと麦、のり、昆布、パクチー など

※ 瓜類・海藻類は体を冷やすので、温める作用のものを一緒に!

塩分の摂りすぎはむくむと言われますが、濃い味つけで水分を多く摂るからです。食塩、精製塩、アジ塩はなるべく避ける、ミネラル分を含まない粗塩などがある。味噌は要冷蔵のもの、醤油は丸大豆・小麦粉・塩だけで作られたものを使うようにすることをお勧めします。

日常生活で気をつけること

体を動かす

運動!と思えばなかなか始めにくく、続けにくいので、布団の上でゴロゴロ転がったりストレッチするだけでも良いです。

甘いものを摂りすぎない

“いろ〇ず”という、水にちょっとだけ味つけした?と思うような飲み物。例えば桃味500mlの糖分量は角砂糖約9個弱。ポロリス〇〇トで約10個分。これは特定の飲料を悪く言う訳ではなく、知らず知らずのうちに糖分の摂りすぎにならないようにご注意ください。

冷たいもの、脂、こいもの、お肉を摂りすぎない

湿を生み出してしまいます。夏野菜など体を冷やす性質のものは、生姜など温める性質のものをプラスして。

梅雨に入、て気温が下が、たら、服装も少し厚着を

リュマチが悪化したり、汗腺が閉じると暑くなった時熱中症になりやすくなります。

肩甲骨を意識して背骨に寄せるようにする

猫背だと呼吸が浅くなり、代謝が落ちます。

かんたん薬膳♪

小豆かぼちゃ

あれ?
かんたんすぎた
かしら??

材料(作りやすい量)

小豆	2カップ
かぼちゃ	半分
塩	ひとつまみ

1. 小豆と水4カップを鍋に入れ、小豆が柔らかくなるまで弱火で煮る。(ゆであずきを使っても)
2. 1に塩とかぼちゃを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

甘味がほしければ、レーズンを入れるといいですよ。♡