

五行説

じん 「腎」の季節は

立冬(11月8日前後)～立春の前日(2月3日前後)

TT 林方(りんぽう)シリーズ 腎系



冬は腎臓の季節です。漢方では、「人間が生きていく上で必要な根本的な物質」を「精(せい)」といい、両親から受け継いだ「先天の精」と、生まれた後に栄養物から作られる「後天の精」があり、腎臓に蓄えられると考えます。これを「腎精(じんせい)」といい『生命の根本のエネルギー』と考えられています。

また「精」からは「髓(ずい)」が作られ、「髓」は、脳や耳、骨などに栄養を与え、骨髄からは血が作られます。この「腎精」は生後どんどん腎に溜めこまれていき、20～40代で最も充実し、その後は徐々に減っていきます。

このことから、「腎」の低下は「精」の不足につながり、発育の遅れ、早期老化、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身のトラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなります。

腎臓を大事にするには、下半身を温かくする、足全体の血行を良くし、冷えやむくみを取りましょう。また、黒豆・黒ゴマ・ひじき・ごぼう・昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材を意識して摂るのも良いでしょう。

この大事な腎臓を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」のTTです。気になることがある方は、冬の時期だけでも補給しておくことをお勧めします。

【「TT」の原料植物の解説】

霊芝[レイシ](さるのこしかけ科) 効能



慢性気管支炎、白血球減少症、冠状動脈性心疾患や不整脈などに効果。また、近年は抗ガン薬として期待されている。

マイタケ(とんびまいたけ科)



効能

利尿、腎臓疾患、解熱、抗腫瘍などに用いられる。

ツルレイシ(うり科)



効能

痛み止め、寒気止め、血行促進、解熱、解毒、経絡を通す。
口の渇きを抑える。

ヤシの果実(やし科)



効能

体内の湿気を取り、気を巡らせる。痛み止め、気力増進。

ヘチマ(くまつづら科)



効能

セキを鎮め、痰を切る。また、利尿薬として用いられる。

アボガドの種(くすのき科)



効能

降圧、抗酸化作用。
※果実の方は、カロリーが多いわりに糖分が少ないので糖尿病患者の食品として絶好とされる。

■「TT」はこのような方におすすめします

- ・背中、背骨、腰が痛む
- ・足がだるい、むくみやすい
- ・耳鳴りや聴力の低下がある
- ・思考力が鈍り、物忘れがひどくなった
- ・1日の尿排泄回数が多くなったり、又は少なくなったりする(標準は1日に5~7回)