

五行説

「腎」の季節は

立冬 (11月8日前後) ～ 立春の前日 (2月3日前後)

蘇せいシリーズ 5 (腎系)

「蘇じん仙」



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「精気」といい、両親から受け継いだ「先天の精気」と、生まれた後に栄養物から作られる「後天の精気」があり、腎臓に蓄えられると考えます。これを「腎精」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「精気」からは「髓」が作られ、「髓」は、脳や耳、骨などに栄養を与、骨髓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「精気」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「蘇せいシリーズ」の「蘇じん仙」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。