


名古屋城上空でのブルーインパルス^の飛行は見られましたか？

犬の散歩がてら出かけたら、名城公園あたりは大混雑。うちの犬は、

人の為さにびくりで抱っこされたままふるえがとまりませんでした。

雲の多さが残念でしたが、かっよかった。 いよいよ寒さが厳しくなりますね。日の暮れも早くなったし、1年かたつのも早い。拙いおたよりをお読みいただき、今年もありがとうございました。



冬の養生と漢方薬と食事について

東洋医学では季節に応じて主役となる臓器が決まっております。冬は腎の働きが旺盛になるとされています。五臓(肝・心

・脾・肺・腎)の持つ意味合いが西洋医学とは異なります。ふつうの

感覚で使っている腎臓では4又5回きれない機能が腎には含まれています。腎臓と膀胱の働きは勿論のこと、耳のトラブル、

冬にもふとから足を出してしまう人、手足がほろほろなど丈夫どうですか...
「腎陰虚(じんいんきょ)という状態と収まる」

骨・脳・歯の老化、不安や恐怖、冷えとの関わりにまで及び根本においては生老病死という人生の流れと日々の活動も左右するエネルギーの塊のような存在です。

身体の冷える冬は腎が弱まり、身体を温めるエネルギーが不足してくる為、

足・腰の冷え、だるさ、頻尿、排尿困難、手足のむくみ、腰痛、坐骨神経痛などの

症状が出やすくなります。→漢方では鹿茸製剤を使います。また冬の寒さは

身体の新陳代謝を衰えさせ血行も低下するため→漢方では牛黄製剤、

三七人參で対処します。冬の養生の基本は「身体を冷やさない」の一言に尽

きます。冬眠する動物たちのように、秋以上に余計な体力を使わずに

春からの活動に備える時期です。寒さは、腎の働きが鈍るので、体を

温める、「温」の根野菜などの食材をぜひ取り入れて下さい。腎を補う食

材は、黒い物-黒ごま 黒豆、わかめ 昆布 ひじきなどや梅干しがおすすめです。

今年も三七人參を使った薬膳料理「汽鍋燗鳥チーゴジ」のなんちゃって

薬膳セット差し上げます。ひと声かけて下さい。去年好評でした。



気軽に相談できる街のくすり屋さん