# 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)

### 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「髄(ずい)」が作られ、「髄」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)



利尿、腎臓疾患、解熱、 抗腫瘍などに用いられ る。

効能

#### ツルレイシ(うり科)



効能

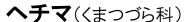
痛み止め、寒気止め、 血行促進、解熱、解毒、 経絡を通す。 口の渇きを抑える。

#### ヤシの果実(やし科)



効能

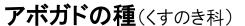
体内の湿気を取り、気 を巡らせる。痛み止め、 気力増進。





効能

セキを鎮め、痰を切る。 また、利尿薬として用 いられる。





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)