

## 冷たい物を好む人に警告

漢方には寒と熱という概念があります。寒と熱のバランスにより身体が維持され、健康が保たれています。寒の性質の物をたくさん食べている人は早く老化が始まります。冷たいビール、ジュース、アイスクリーム、メロン、バナナなど寒の性質の物がそれにあたります。

食べ物とは違いますが、秋冬の季節にプールに入るとか、素足とか薄着で足腰を冷やすこともよくありません。こういうことをしていると、漢方でいうところの「腎虚」という状態になります。漢方でいうところの腎とは泌尿器だけではなく、生殖、成長、免疫など生命の根幹をなす働きを司っています。

風邪をひいて喘息になったり、腎盂炎、ネフローゼになったり、生理痛をおこす人は根底に腎虚があります。また、難病である膠原病は若い頃より腎虚であります。

腎虚の人は、顔色がさえなく、冷えっぽい顔をしているか、どす黒い顔色をしているか、タイプが2つに分かれます。前者が腎の陽虚、後者が腎の陰虚です。

腎の陰虚は、今若い人たちに非常に多く見かけます。食事は朝、コーヒーか牛乳にサラダとパン、昼はサンドにフルーツジュース、3時にチョコレート、ケーキ、アイスクリーム……これでは簡単に腎虚になってしまいます。こういう人たち限って足腰がおもだるい、朝疲れが取れなくて起きづらい、腫れっぽい、染みが目立つなど体の不調を訴えるのです。特に女性の場合は気を付けないと流産、逆子、子宮筋腫、子宮内膜症などになりますので、特に注意して下さい。生野菜よりも野菜のお浸し、野菜の煮物が一番だと思います。冷えっぽい人は火を通した物を食べる方が良いでしょう。

冷えるものを多く食べると老化が早く始まりますので、くれぐれも御注意を！

バランスの良い食事 穀物（米、麦など）5：野菜3：肉魚2の割合で取るのが、なによりも健康になる為の道です。あくまでも薬石（鍼灸、漢方薬手などで）は病気を治すお手伝いにすぎません。どうか、そのことを理解していただいて、当院の治療を受けていただきたい。

サプリメントを取っている方、TVの健康番組で推奨されていることをされている方は、治療にかかる前にどんな事しているかお知らせ下さい。