

ハレノヴァ健康通信

Vol.12 2017年12月発行

腎のお話

最近、近年の西洋医学的研究から「腎臓が身体の要」となる重要な臓器として話題になっています。西洋医学の分野だけでなく、実は漢方の分野でも、腎は身体にとって大切な働きをしている臓腑です。

漢方でいう腎はいわゆる腎臓そのものだけではなく、「人の成長・発育・生殖・老衰」「水分代謝・排尿・水分調節」「骨・歯・髪・毛の成長」「思考力・器用さ」「体温調節」など、幅広い分野の働きを担う臓腑を指しています。そのため、様々な原因で腎が弱まると、これらの働きに関する不調が出やすくなります。

また漢方で冬は腎に負担がかかり、腎の働きが弱まる季節だと言われています。もともと腎が弱い人や加齢や過労などにより腎の働きが低下しやすくなっている人は特にケアが必要な時期です。

自分は大丈夫かな？と気になる方は右の表で確認してみましょう。腎の働きを助ける漢方薬もありますので、お気軽にご相談ください。

Pick UP! : 瓊玉膏 (ケイヨウコウ)

腎に元気を補充し、働きを助ける漢方薬。腎の不調から起こる、疲労、体力低下、乾燥などの様々な症状をケアします。



漢方的腎の健康チェック

- 疲れやすい、体力がない
- 睡眠不足が続いている
- お肌の乾燥が気になる
- 白髪や抜け毛が気になる
- 物忘れが多い
- 耳鳴りで悩んでいる
- 寝汗をかきやすい
- 腰の痛みやだるさがある
- 夜中にトイレで起きる
- 妊娠希望だがなかなか授からない

ひとつでも当てはまる項目がある方は「腎」が弱っているかも？



食事で腎を元気に！薬膳レシピ

「黒い食べもの」は腎を補い、また「ネバネバしたもの」は気を、「赤い食べもの」は血を補って腎を助けると考えられています。例えば、黒米、黒豆、黒ごま、海苔、ひじき、こんぶ、豚肉、羊肉、山芋、納豆、オクラなどです。また、栗や胡桃、クコの実なども良いといわれています。

<黒豆、栗、胡桃とクコの実のおぜんざい>

- | | |
|---------------|--|
| 材料 (2人分) | 1 : 黒豆を500mlのお水にひと晩浸ける |
| 黒豆 …………… 50g | 2 : 黒豆 (水ごと)、栗、胡桃、黒糖を鍋に入れて中火で沸騰させ、弱火で黒豆がやわらかくなるまで煮込む |
| 栗 (甘栗も可) … 4個 | 3 : できあがったら器に入れ、クコの実をトッピングする |
| 胡桃 …………… 6個 | |
| クコの実 …………… 8粒 | |
| 黒糖 …………… 大さじ2 | |



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21

TEL : 06-6312-8429 / FAX : 06-6363-5578

営業時間 : 月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00

定休日 : 日・祝日

Mail : info@halenova.com / HP : http://www.halenova.com

Facebook : http://www.facebook.com/halenova.jp



<今回のおすすめPICK UP! >

冬は肌だけでなく唇の荒れも気になる季節。オーガニック化粧品PHYT'Sシリーズのリップスティックはココナッツオイルのほのかに甘い香りが心地よく、乾燥や荒れから唇をしっかり守ります。

