

冬の養生法

～ 年末食べ過ぎに注意 ～



ツルガ薬局
田辺 宗久

月日の経つのは早いものでもう12月です。本格的に寒くもなってきましたが、体調大丈夫でしょうか。

自然界には春夏秋冬の流れがあるように、人間の内臓の働きも季節ごとで変わることをご存知でしょうか。冬の時期は「腎・膀胱・骨など」の働きが盛んになり、それに伴い「心臓・小腸・血液・脈」などの働きが抑えられやすくなっています。

塩味のものは「腎気(じんぎ)」を補い、苦味のものは「心気(しんぎ)」を補うと言われておりますので、冬の時期はあまり「塩味」のものに偏り過ぎないように、そして「苦味」のものを普段より意識して食べるようにすると、体や精神のバランスが取れやすくなります。

また秋から冬にかけて人の体は、寒い時期を乗り越えるために体内にエネルギーや栄養を溜め込もうとしています。つまり、食べたものが体に残りやすくなっています。ですので、肥満を原因とする糖尿病、高血圧症などの生活習慣病は改善しにくい時期であることが分かります。

また冬というのは来たる春に向けてしっかり芽吹けるように、じっと静かに寒さを乗り越える時期に当たりますので、むやみに汗をかき過ぎたり、無理をして体を疲れさせることは避けるようにしましょう。

そしてもう一つ、年末から年始にかけて、つい**暴飲暴食(過剰摂取)**になりがちになります。ある程度はしょうがないとは思いますが、植物も水や肥料をやり過ぎると枯れてしまうように、生き物にとって過食することは酵素(こうそ)を浪費し寿命を縮めることにつながります。過食しない習慣、よく噛む習慣、そして少しでも酵母・酵素(ジャムコッカス)を補う習慣が、若々しく元気に過ごせる秘訣になります。

何度もお話していますが、長崎の動物園のペンギンは、普通のペンギンの2倍長生きしています。1週間の内1日だけエサを与えない絶食の日をつくり、内臓を休ませているのです。また写真にもありますが、エサをたっぷり与えられたサルと食べ過ぎないように少食にエサを調節されたサルでは、毛並みや力強さ・若々しさが全く違います。



動物を例にしても、過食の害・少食の魅力がお分かり頂けると思います。少しでも体を労わりながら、年末年始と元気に過ごして頂ければと思います。

2013年もツルガ薬局一同、少しでも皆様の健康・元気・幸せにお役立てになれるよう、精一杯努力してまいりますのでどうかよろしくお願い致します。

今年一年間ありがとうございました。

左:大量のエサを与えられたサル
右:少量のエサを与えられたサル