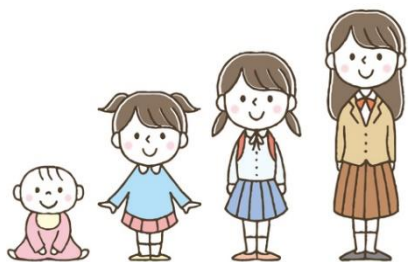


冬は腎の季節

「腎」には

人体の生命力の源を貯蔵する働きがある

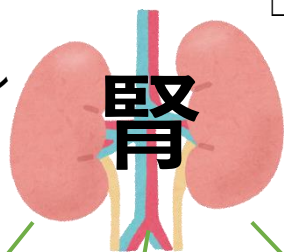
免疫系、ホルモン系、自律神経系を管理するような働き



司令塔の役割

- ・ 成長
- ・ 発育
- ・ 生殖能力
- ・ ホルモン分泌
- ・ 免疫能力
- ・ 体内の水分
- ・ 体や臓器を温めるなど

コントロール



腎の働きを
助けてくれる

黒・鹹

塩辛い・塩味のこと

かん

摂りすぎには注意

- ・ 黒い食べ物は、腎を養い、血や潤いを補う
- ・ 鹹味は腎の働きを整える
水分の流れを良くする
便秘や腫れ物を改善する

腎が弱ってくると
様々なサインが体に出てくる

唾液・耳・髪

- ・ 耳鳴りやめまいがする
- ・ 耳が遠くなる
- ・ 唾液の分泌量が増える
- ・ 髪のパサつき

など



膀胱・骨・骨髄

- ・ むくみやすい
- ・ 腰の痛み、だるさ
- ・ 忘れっぽい
- ・ トイレが近い
- ・ 骨がもろくなる

など



驚・恐

- ・ 驚きすぎや常に不安を抱えている
と腎の機能を低下させる
- ・ 何事にもビクビクする
- ・ 息がうまく吸い込めない

など



腎を守り生かすためにやってみよう

- とにかく冷やさない
- 太陽の光をたくさん浴びる
- 足腰を鍛える・よく使う
- 水分をしっかりと摂り、トイレを我慢しない

おすすめの食べ物



腎を養う食べ物

- ・黒豆・黒米、黒きくらげ・昆布
- ・黒酢・ひじき・海藻類・プルーン



黒い食べ物



腎を整えて

助けてくれる食べ物

- ・くるみ・昆布・わかめ・海苔
- ・イカ・カニ・シジミ・牡蠣



塩辛い食べ物

食べ過ぎは要注意！！



その他のおすすめ

- ・ねぎ・しそ・羊肉・鶏肉
- ・エビ・マグロ・ターメリック
- ・シナモン・山椒



おすすめのツボ

腎の機能をあげてくれるツボ

盲兪 こうゆ

おへそから左右へ小指1本程度外側。

軽く温めたり、痛くない程度に
ゆっくり押して刺激する。

盲兪 盲兪
★ ★

陰谷 いんこく

膝裏の内側。

膝を曲げて内側にできるシワの先端。

押すと痛みが出ることが多いので、強く押さないように注意。親指などでさすったり、ツボの位置に指を置き、グルグル回して刺激する。

