



梅雨の過ごし方

紫陽花が咲いていました。

今は爽やかな風が流れています。次第に湿度が上がります、紫陽花に潤いが映える頃、入梅を迎えます。

梅雨のジメジメは湿邪となり、体の特に脾胃(消化器)を傷つけます。

梅雨の間の養生として食事のポイント

- 室温よりも冷たい飲食を控える
- 冷えるので夏野菜の生食を控える。火を入れること。

- 脾胃を傷める砂糖を控える(特に料理には使わないこと)。

- 体を真ん中にしてくれるので、できるだけ未精白の穀物を中心とした食事にする。重たければ麦を入れると良い。

- 脾胃を養い、食中毒予防の効果もある無添加の梅干し(減塩やハチミツ入りなどはダメ)を食べる。
- 干物を食べる。干物には太陽の力が凝縮されています。太陽の恵みの少ない梅雨には切り干し大根などの干物は体が喜ぶ。

- 発汗作用のある生姜の活用(新生姜でなくひね生姜を使う)

その他のポイントは

- 涼しい風が吹く梅雨は、汗に風があたる事で冷える。汗を拭くこと。

- 汗は詰まるので、積極的に汗を詰まらせなくて出し切る。一番良いのは運動。継続的に代謝が上がる。天候などの理由で難しい時にはお風呂へ入浴。自分が入りたい温度に調整してから入る事。

- シャワーは体を冷やすので良くない。体を冷やさないと、汗をかきにくい。とというのが梅雨の養生のポイントとなります。

日本人は脾胃が丈夫でないのに、現代では脾胃を傷める「冷え要素」が溢れています。クーラー、肌を露出する服装、シャワー、添加物、砂糖、冷やした飲食、旬を無視したハウス栽培の野菜など冷やすものから、身を守りましょう。

湿者に体が傷つけられると、食欲不振

- 食欲不振

- 下痢または軟便、便秘

- 体が重い

- 関節の鈍痛

- 筋肉の鈍痛、こむらがり



- むくみ
- やる気低下

などの症状に襲われます。そうなってしまった場合は上記の養生に加えて、梅しよ番茶、腹部へのコンニャク湿布、足湯、就寝時の絹の五本指靴下の着用、運動、少食などすると良いでしょう。

健康に梅雨を過ごして、夏バテしない体を作っておきましょう。

健康法の目的は体の声を聴く事

妻は昼食におにぎりを持つていくのですが、季節によつて味の濃さが微妙に異なります。

今日は薄かった、今日は濃かったという言葉を基に、わずかではあります。鉄火味噌や塩の量を調節します。

塩分量が同じだとしても、発汗が多くなると塩分が体外に出ていけば、おにぎりの塩気は薄く感じ、汗をかかなければ濃く感じます。

体の生理に合わせて味覚は変わり、それに合わせることで体の健康を保てるのです。いわば体の声です。しかし普段から味を濃くしていたり、過食や早食い、添加物を多く食べているところといった体からの

声が発せられる事はありません。センサーが働かないのです。

食材のうま味での料理、無添加、未精白の穀物食、良く噛むなどはそれ自体が体に良いだけでなく、こういつた体の声が敏感に発せられるようにする為でもあるのです。

食だけでなく体操や、いろいろな健康法も同じです。変化する体の生理に敏感に反応する為の健康法です。体の声に耳を傾ける事が一番大事な事です。

毎月開催している東光會では、そういう声に耳を傾ける練習をしています。

今後の東光會の予定です。

5月23日(土)、手の講座

6月27日(土) 呼吸の講座

7月未定 円皮鍼の使い方

(鍼のシールの使い方。筋肉や関節、内臓疾患まで幅広く活用できます) 時間は14~17時、香川公民館和室。

詳細は東光庵ホームページか東光庵の壁に貼られているお知らせ、もしくは直接お問い合わせ下さい。

東光庵鍼灸指圧施術所

鍼灸あま指師

熊岡央企

「HP・ブログにて養生法・情報公開中。」