



冬が苦手... 体が弱くなる原因は？

漢方では冬は「腎の弱さ」が原因と考えています。

腎は生命エネルギーのタンクとされ、体の発育・老化・ホルモンや水分代謝にも関与する大事な臓器です。西洋医学の「体の過労」に近い概念です。

腎の弱さの症状

①足腰... 腎は骨髄を司り、骨髄は骨の力を弱くする原因です。冬は足腰の弱さが増します。

②尿... 腎は「尿」を濾して排出する働きがあります。

腎が弱ると、尿の量や色、回数などに異常が現れます。



No.110

一陽来復

中国の古典「易経」の卦の一つ。冬は陰気が強くなり、陽気が弱くなる。この卦は、陰気が強くなり、陽気が弱くなる状態を象徴し、陽気が回復することを示している。

病気が回復する、人間には自然治癒力が備わっている。適切な養生で、回復を待つ。回復は必ずやってくる。

「一陽来復」は、冬に陽気が回復することを示している。冬は陰気が強くなり、陽気が弱くなる。この卦は、陰気が強くなり、陽気が弱くなる状態を象徴し、陽気が回復することを示している。



冬は陰気が強くなり、陽気が弱くなる。この卦は、陰気が強くなり、陽気が弱くなる状態を象徴し、陽気が回復することを示している。

③ホルモンバランス... 腎は機能ホルモンを分泌し、体の機能を調節する。

④水の代謝... 腎は体の水分代謝を司り、体の水分バランスを調節する。

⑤血の循環... 腎は血を生成し、体の循環を促進する。

腎の弱さの食材

- 黒豆、黒米、黒い食品
- 牛肉、羊肉、鶏肉、海老、貝類
- 大豆、豆製品
- アスパラガス、セロリ、人参
- 黒い食品、黒い食品

⑥冬の養生... 冬は体を温め、腎を補う。早寝早起き、体を温める。冬は陰気が強くなり、陽気が弱くなる。この卦は、陰気が強くなり、陽気が弱くなる状態を象徴し、陽気が回復することを示している。

⑦冬の養生... 冬は体を温め、腎を補う。早寝早起き、体を温める。冬は陰気が強くなり、陽気が弱くなる。この卦は、陰気が強くなり、陽気が弱くなる状態を象徴し、陽気が回復することを示している。

⑧冬の養生... 冬は体を温め、腎を補う。早寝早起き、体を温める。冬は陰気が強くなり、陽気が弱くなる。この卦は、陰気が強くなり、陽気が弱くなる状態を象徴し、陽気が回復することを示している。

⑨冬の養生... 冬は体を温め、腎を補う。早寝早起き、体を温める。冬は陰気が強くなり、陽気が弱くなる。この卦は、陰気が強くなり、陽気が弱くなる状態を象徴し、陽気が回復することを示している。

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

健康 何より
薬 何より
お子様から大人まで、
元気で健康な
生活をサポートします。

●キレートホリン リーズ
●骨元補
●骨元補

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバス十和田薬店内・

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休