『おかだ鍼灸院』便り

Vol.121

10月

秋にも土用があります。『土用』って、なあに？

早いもので令和四年も**『秋の土用』**を迎えます。（10月20日から11月6日まで）土用と聞くと夏の土用丑のウナギを食べる日と思い浮かぶ方も多いと思いますが各季節に**土用という『次の季節へバトンタッチする準備期間』**が設けられています。秋の土用は天候が目まぐるしく変わり、雨や時に台風などがやって来るたびに気温がドンドン下がってきます。**自然界では紅葉が始まり、植物は冬を越す準備のために葉を落とし、吹雪や強い風に備えます。動物も毛を入れ替えたり、脂肪を蓄えるためにたくさんの食べ物を食し、食べ物のない冬に備えます。当然ですが人間も同様に体内・外で冬への準備を気づかないうちにしているのです。**日時だけを意識して生活していますが暦は色々なお知らせをしてくれているんですね。

土用に活躍する臓器は『脾（すい臓）と胃』がそれにあたります。陰陽五行論では『万物が生まれる場所は土』とされており、**次の冬に活躍する『腎臓と膀胱の活動にスイッチを入れる役目』を担います。**食べたものを栄養に変え、更に筋肉、骨、皮膚、毛、脂肪、血液などに変え、冬を越すために必要な状態にするために全力でがんばるんですね。

冬に必要な条件は『寒さから身を守ること・保温』これに尽きます。ですので秋が深まってくるこれからの季節は冷たいものや水分の多いものから徐々に離れ、温かいものや根菜類などの陽性の食材を食べるように心がけることが大切です。**ちなみに秋の土用は『た』のつく食材『大根、玉ねぎ、大豆、俵（米）筍（水煮）高菜、橙、卵、鯛、タコ、タチウオ、タラと青魚などの青いものを食すべし】とされています。**寒い冬を乗り切るために是非、お試しください。

50℃洗いをはじめよう！アレルギー対策にも効果的です

『バナナは体にいい』という情報を信じている方がとても多いようです。**バナナは南国で採れる果物で、陰性食品に分類され、『体を冷やす食材』の代表です。**現地の方は焼いたり、蒸したりして、食しています。**こんな時、50度洗い・低温調理の知識がお役に立ちます。**

当院では毎月、体験会を行っていますので是非、この機会にご参加ください。

お申込み方法：受付まで

『体と向き合う』Q&A

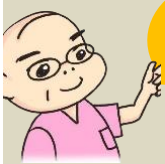
【質問】30代男性。過敏性大腸炎と診断されています。20代後半から朝の腹痛と下痢、便秘を繰り返し、時に下血があります。ステロイド等の処方も効果がなく、今は整腸剤のみを飲んでいます。何か、改善する方法はないのでしょうか？

【答え】。現代医学では『難病指定』されている病状ですので具体的な解決策がないということになります。

現代人の過敏性腸炎は**『体の内外のむくみ』が主な要因と考えていいでしょう。**腸の運動が低下すると、『腸内温度』が低下し、腸内細菌の活動にまで影響を受けます。この状態が続くと腸の内壁に炎症をきたし、進行すると出血してきます。対策としては『食生活の徹底した見直し』が必要です。まずは毎日、食しているものから見直してみましょう。

発行年月日
2022年10月5日
発行人
おかだ鍼灸院
岡田彰久

院長よりひとこと



ウイルス騒動が再燃する中、4回目のワクチン接種を受けられる方も増えてきました。副反応予防のために接種日前後『2日間』は甘いものを控えるように心がけていただくとかなり効果的なようです。

10月の旬なお話・豆知識

【長い魚の旬はこれからがホントです。】

夏に旬とされている『ウナギやアナゴ、ハモなど』の長いお魚ですが実は産卵期前の11月中旬頃までが旬本番です。脂がのって、一番おいしい時期を迎えます。