

病気にならない為の体づくりをトータルサポートする松島薬局です😊

春の始まりとされる立春まであと少しですが、まだまだ空気も冷たく、乾燥する日々が続きますね。

東洋医学で冬は【腎】が弱りやすい、と言われてています。

腎は生命力の源であり、全身の水分代謝をコントロールしてくれるとても大事な臓器です。その腎が、冬になると寒さに弱く、機能が低下しやすくなり、ホルモンや免疫、体の水分、膀胱などに悪影響を及ぼします。

症状としては、頻尿、むくみ、耳鳴り、自律神経失調症、脱毛、白髪、めまい、冷え性など、様々な老化現象を引き起こします。

症状に心当たりのある方は、温かい食べ物を摂るのはもちろんのこと、【黒い食べもの】を意識して摂取するようにしましょう。

→黒豆、ひじき、黒きくらげ、黒ごま、黒酢など…。

黒い食べ物は、冬の寒さで機能が低下している腎を補ってくれる働きがあります！

日々の食事ですっかりと【腎】の養生をして、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

