

梅雨には「余分な水」を出す



梅雨の時期には湿度が高くなり、過ごしにくくなりま
す。空気中の湿度が高くなると、体の中もジメジメとして
きます。

湿気の特徴は、「重く下がる」と「通りを悪くする」ことです。風船の中に水が入ったヨーヨーが、体のいるいるなとこころにあるとイメージしてみてください。胃にあれば胃が重くなる胃もたれや食欲不振、頭であれば首を



イラスト：小川 信

動かすと不快な頭痛やめまい、皮膚にあればむくみなどの症状が出ます。

通りが悪くなると、水道のパイプが詰まったような状態になります。はじめはサラサラしていた水もたまると汚れ、それが続くと痛みに発展すること。水は体の細いところや曲がるところにたまりやすく、関節痛やリウマチ、ポリープや子宮筋腫などになることもあります。

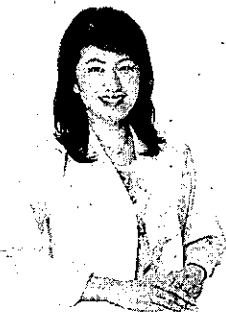
これらの水は、体にとって
は不必要な汚れた水です。適度な運動で汗をかき、利尿作用のある食べ物をとって、余分な水を体の外に出しましょう。

野菜では、トウガン(冬瓜)、スイカ(西瓜)、キュウリ(胡瓜)など「瓜」という漢

字が付くものに利尿作用があります。春雨や小豆、黒豆、アスパラガス、アサリ、アユ、ハモ、コンブなどもおすすめてです。

また、果物では、東南アジアなどの湿度が高い地域で採れるマンゴーがいいでしょう。お茶であれば、ハト麦茶や黒豆茶、トウモロコシのヒゲ茶に効果があります。トウモロコシのヒゲを水切りネットに入れて数日干した後、3分の長さに切り、フライパンで茶色くなるまでいためると、トウモロコシのヒゲ茶ができます。

蒸し暑いとついつい冷たい物を飲みたくなりますが、体が冷えると代謝が悪くなって余計に汚れた水がたまるので、気を付けてください。



池田哲子(いけだ・のりこ) 神戸・元町で漢方薬房と薬膳サロンを運営する「映美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から、漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年間約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。