

梅雨の腰痛、胃腸に乱れ



腰痛や腰のだるさには、いろいろな原因があります。お風呂などで温めて薬になるときは、冷えていたことが原因。寒い季節に動物たちが丸まって冬眠するように、体も縮こまります。冷シツプではなく、腹巻きや温シツプなどで温めましょう。

逆に患部に熱を持っていたり、温めると悪化したりするのは炎症が原因です。冷シツプなどで冷やし、長風呂は避けてシャワーにしましょう。

梅雨時期に悪化する腰痛は、腰全体が重く、どのような

な体勢でも違和感があるのが特徴です。腰の近くにある「脾」という消化吸収システムは、湿気が多いとダウンします。そうなる前、脾の仕事のひとつである「持ち上げておく」ことができなくなります。

胃下垂、子宮脱、脱肛、痔など、「下がる」という症状が出ます。内臓が下がると腰にも負担がかかり、だるさ鈍い痛みを感じます。下がっていることが原因なので、マッサージをしても改善しにくい

です。消化吸収システムが働かないと、体に必要な栄養を作れず疲れやすくなるります。運動不足だと思つて激しい運動をしたり、消化しにくいものをたくさん食べると、ますます脾が疲れて内臓が下がって



梅雨時期にお勧めの食材
利水＝ハトムギ、春雨、黒豆、トウモロコシ、昆布、ワカメ、烏龍茶、プーアル茶
健脾＝米、黒豆、ハトムギ、サツマイモ、大豆、枝豆、そら豆、タイ

腰のだるさが悪化します。このようなときは、体内の湿気を取りながら脾のバランスを整えましょう。

利水(体内の汚れた水を排泄すること)と健脾(脾を整えること)を組み合わせたハトムギとサツマイモのお粥、そら豆ご飯、黒豆煮などがおすすめです。米は脾を整えて元氣を作るので、パン食をご飯にするだけでも、体は変わります。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬

店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病氣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約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健膳美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、☎078・381・5665)。