

節分の養生

1年のうちいちばん養生が大切な「節分」。

季節を分けるという意味で、一年の終わりを表します。

一年の終わりにやることといえば何でしょう？「大掃除」ですね。

東洋医学ではカラダの大掃除をいちばん必要とする季節が節分です。

心とカラダの大掃除！水毒解消は『量』より『質』

冬になるとお手洗いに行く回数が増え、透明な尿になりがち。

これは、カラダをこれ以上冷やさないようにと水分を排出するカラダ本来の機能です。

余分な水を排出して冷え軽減になりますが、本来養生に必要な「水毒解消」とは少し違います。

水毒は色のついた尿として排出されます。

そのためには水分代謝をコントロールする「腎」をしっかり守りめぐりを整えることです。

むくみや冷え、発熱などの不調を回避するためにも腎の養生をして、

寒い時期も元気に乗りきりたいですね。

尿の色でカラダの状態をチェック

透明		冷えている→温性のもので巡らせる
オレンジ色のような濃い色		熱がこもっている→涼性のもので巡らせる
レモンイエロー		巡りがスムーズ！

節分といえば豆まき、豆を煎ることは鬼退治です。

豆は堅い物の象徴で、五行では「金」＝肺＝水毒＝鬼。

そして五行の相克関係から金を溶かすのは「火」。

金を溶かすことがカラダの中の鬼＝水毒を溶かすことになるということです。

水毒を追い出して、カラダを軽くすることが今の季節は大事なんだよという

ご先祖様からのありがたいメッセージ。

いま、水毒解消ができるかどうかで春の花粉症、

五月病など春以降の健康につながっていきます。