

ココロとカラダ
に優しい

漢方のチカラ

Vol.103 間違いだらけの妊活
その2: 偏食

Q 子どもの頃から偏食なので気になっていました。
妊活に影響しますか？どうすればいい……？

A 医や薬が「食と同源」という思想は、中国医学の根幹をなすものです。体質をつくっているのは、遺伝よりもその人の長年の飲食と環境、生活習慣の結果です。

健康な卵子と精子が発育するためには、腎を養う味、鹹味つまりミネラルの摂取と、卵巣、精巣にそれを届ける血流がとて重要で大事です。中医学の五行説に基づいて食生活を補正し、体質を改善することで、**妊孕性は高まります。**

卵子と精子は腎精に属し、睡眠中の23時から25時頃のホルモン分泌が盛んな時に成長します。精子は毎夜作られています。運動能力や受精能力を獲得して一人前になるまでに約3カ月かかります。一方、卵子は胎児期の卵巣内にすでに原始卵胞が700万個



龍虎堂薬局

薬剤師
夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏莉竜子 なつかり りょうこ

あり、誕生時で200万個に、初潮時で30万個に、38歳では3万個に減り、千個に減少すると閉経します。原始卵胞は卵巣内のホルモンでのみ成長し、脳からのFSH(卵巣刺激ホルモン)に反応する卵胞に育つまでに半年かかります。焦らず半年はしっかり食養生しながら、漢方で元氣な卵子、精子を育てましょう！

漢方と養生についてアドバイス
をいただきました。

★医食同源！
食事が
体質をつくる



偏食1 甘党・肉好き・麺好き

糖質・炭水化物・蛋白質・脂肪は甘味に分類されます。ケーキや肉類が好きなだけ食べられるようになったのは、この50年くらいでしょう。しかし、人の身体システムはまだ飢餓に備えてため込む時代のままなのです。

甘味の摂りすぎはミネラルを消耗するので、脾と腎を損やします。胃腸が弱ると栄養の取り込みが低下するので、腎が弱り卵子や精子の質の低下につながります。骨が痛み、髪が抜けやすくなります。また、中性脂肪とコレステロールで血液ドロドロになり血流低下に。緩める作用があるので、内臓下垂や逆流性食道炎につながります。酸味を摂って引き締めましょう！

果糖ブドウ糖の入ったジュースやアイスは控えて！

偏食2 辛党

辛味は温性なので、血液に熱をもたらします。熱はやがて炎症につながります。すべての病気や老化は慢性炎症から始まります。体内の代謝に必要な酵素には働く適温があります。

卵子の発育適温は36.2~4℃、精子の発育適温はなんと34℃なのです。身体にこもった熱がいかにより卵子や精子に過酷な環境なのかが分かるでしょう。

偏食4 酸味嫌い

酸味は肝臓に血液を誘導して養い、解毒作用を高めて血液をきれいにし、眼や筋・腱を養います。肝臓は自律神経ともつながっているため、酸味がないと肝臓の血流低下で自律神経が不安定になり、ストレスに弱くなります。引き締める効果があるので顔(まぶた)やアゴのたるみにもオススメ。甘味の矯正ができます。

偏食3 海藻・貝を摂らない

生命は海から生まれたように、人の体液と海のミネラルバランスはよく似ています。ミネラルは細胞の代謝だけでなく、腎を養い健康な卵子や精子を育てるのに必須です。海藻や貝類などの摂取が少ないとミネラル不足になり、貯蔵庫である骨を溶かして調達します。すると骨が弱り痛みます。

偏食5 野菜嫌い

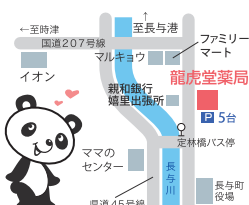
肌・粘膜のトラブル解消には緑黄色野菜は不可欠です。着床時に大切な、きれいな子宮粘膜を養うためにも大切です。ビタミン剤だけでは解決しません。根菜やトウモロコシなどの豆類は繊維も多く、脂肪や老廃物の排泄を助けます。排泄がうまくいかないと便秘やシミにつながります。豆類には次の生命につながる細胞の材料がたっぷり！野菜が苦手なら青汁からでも始めてみませんか？

あなたの悩みを
チェックしてみよう！



「漢方のチカラ」のバックナンバーは
こちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり

西彼杵郡長与町郷里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索



漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中！

