



むびょう

平成22年10月号

雨にぬれると、身体が冷えるように、体内の余分な水（水毒）は、体をひやして体脂肪の燃焼を妨ぎ、脂肪の蓄積も増加させて、肥満に拍車をかける。それだけでなく、水毒は『血液の流れ』や『気の流れ』を妨いで、こりや痛みや気うつなどの症状や、それが続くと、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞やガン等の本格的な症状も誘発させることが少なくない。【肥満】は体内に水分や脂肪や老廃物を溜めこんだ状態である。食べ過ぎると、消化するために胃腸に血液が集まり、排泄臓器の腎臓や大腸・直腸へまわる血液が少なくなるために、排尿や排便の量が減って、徐々肥満が促進されてくる。水をなるべく多く飲むようにすすめるダイエットもあるが、水分が体内から十分排泄できないと、必ず体重は増加して行く。

水分の摂りすぎは代謝を悪くする

『植木に水をかけなければ枯れる』が『水をかけすぎると根が腐る』ことを想起していただければ、水は多ければ多い程良い、というものでもない。我々の体の外の大気中の水分（湿気）が多い状態を不快指数という言葉で表すくらいなので、体内に水分が多い状態（漢方でいう水滯＝水毒）が、体に良いはずはないのである。

『万病のもと』と言われる風邪は、英語でCOLD、つまり『冷え』という。【冷えは万病のもと】と還元できる。よって気温の下がる冬は、風邪・肺炎・高血圧・脳卒中・心筋梗塞（冷えのために血管が収縮して起こる）のほか、病気の罹患率や死亡率が上昇するのである。

体が冷えた場合、冷えの一因である水分を体外に捨てて、体を温めようとする。寝冷えすると起こる下痢（水様便）。冷えて風邪をひくと出るくしゃみ、鼻水。偏頭痛もちの人が、ひどくなるとくりかえす嘔吐（胃液という水分の排泄）。大病したときの寝汗（水を体外に捨て、体を温め、病気と闘おうとする反応）。等々、全て水を捨てて、体を温めようとする反応である。また、飲み物にいくら良い成分が含まれていても、あまり動かない人が、お茶や果物ばかり摂っていると、リウマチをはじめ、神経痛、関節痛など、痛みの病気にかかりやすくなる。

女性は下半身は冷えるのに、上半身、特に顔はのぼせるという人が多い。【下半身の冷えの主因は「水」である】下半身が『水』のために冷えると、そこに存在していた『熱』や『気』や『血』が上半身に向かって上昇してくる。だから、女性のお腹を触診するとき、へそから上は温かく、へそより下は冷たいのである。そして、冷えると硬くなるため、下腹部の冷える女性は、子宮筋腫や子宮ガン、卵巣のう腫や卵巣がんという硬くなる病気にかかりやすくなるのである。冷えたところは、血液の循環が悪い。血液は栄養、酸素、水、白血球、免疫物質を運んで全身を巡っているのだから、冷えた場所には病気が発生しやすいともいえる。

—— やせたい人は体の中の水を出せ 石原結實 著 ——

腸の水毒には幸うんセット！



腎臓の水毒には黒人参！

