

## 夏バテにご注意 ☺

暑い日が続きますね～。

夏は大好きなのですが、注意していないと、バテてしまいます。(笑)

夏の極端な暑さは、暑邪しよじやとなって体内に入り込み、気を消耗させてしまうんです。

とくに、日本の夏は高温多湿で、湿邪しつじやも消化吸収にかかわる脾胃（東洋医学では脾臓ではなく、胃腸を指します）の機能を低下させて、気（エネルギーのことですね）の不足を招きます。

夏バテは、2つのタイプに大別できます。

1つめは、梅雨時期から体調が悪くなるタイプ。

もともと胃腸が弱い人に多く、湿邪が脾胃にとりつくために、

津液しんえき（リンパ液などの体液のことです。）を排出する機能が低下し、不必要な水分が体内に溜まります。

そのため、体調が悪く、夏中ゴロゴロして過ごすことも多いかもしれません・・・。

食欲が低下して、夏やせするのも、このタイプです。

もう1つは、夏の間は元気に活動していて、秋口にガクっと体調を崩すタイプ。

夏の暑さにより、気と陰液いんえき（体の熱を冷ます体液のこと）を消耗するのが原因です。

そのため、体内の熱をさばききれず、体調を崩してしまうのです。

また、多かれ少なかれ、夏は、ほとんどの人が、水分をため込みやすい季節。

特に夏のむくみは、下のほうへ溜まるのが特徴。

なので、お顔まわりよりも、足がむくんでダルイ・・・ということのほうが多いはずです。

夏の体調管理&むくみケアで、快適な夏をお過ごしくださいませ☆



### 《梅雨時期から食欲が低下するタイプの対処法》

湿邪が、脾胃（胃腸）にとりつくと、水分の排出が悪くなり、体内に余分な津液が停滞するため、体がだるく疲れやすくなります。

汗をかきにくく、口の中が粘っこくなったり、足がむくんだりします。

また、冷たい物のとりすぎ⇒脾の機能の低下⇒体内の水分の停滞⇒水分が熱を吸収⇒暑いので冷たい物が欲しくなる・・・という悪循環に陥りやすいので注意が必要です。せめて常温の飲み物にしたり、たまには温かい物を飲んでみたり・・・と調整してみてくださいね。

### ◎オススメの食べ物◎

元気をつけようと、肉類をたくさん食べすぎると、脾に負担をかけるので逆効果です。

消化の良い食事を心がけ、あずきや冬瓜、スイカ、はと麦、白菜、とうもろこし・・・など余分な水分の排出を助ける食材を取り入れてみてください。

### 《秋に疲れが出るタイプの対処法》

夏の終わりから秋口に体調を崩してしまうような方は、夏の間頑張り過ぎが原因です。

皮膚が乾燥して、手足がほてり、のどがかわきます。また、息切れや強い倦怠感があります。

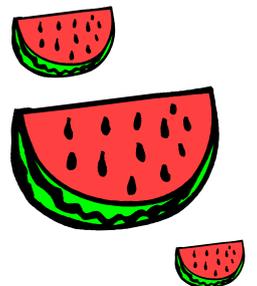
夏の間、元気な時こそ、しっかりとした対処が重要です♪

体に熱をため込まないように注意して、気と陰液の消耗を防ぎましょう☆

汗をかいたら、こまめに水分を補給し、栄養をたっぷり摂って元気をつけることが大切です。

### ◎オススメの食べ物◎

気や陰液を補う作用のある、うるち米、しいも、しいたけ、なつめ、豚肉や、陰液を補って熱を冷ます作用のある、スイカ、はちみつなどもオススメです。



(参考文献「よくわかる東洋医学」)

一人さんメッセージカード付、夏限定セットが出ました！！（無くなり次第終了となります。）

《脳涼セット》10,500円（パニウツ元気×2コセット）

《人生イキイキセット》11,025円（ひざこし命×3コセット） 暑中・残暑お見舞いや、帰省のお土産に人気です☆

《肝腎要セット》12,600円（青汁酢×1コ+ひざこし命×2コ）