

美人通信

2022
VOL.4

春到来!! ^{カン}肝の特性と春の過ごし方

みなさんこんにちは!! 美人研究所です。
 少しずつ気温も暖かくなってきました。だんだんと春を感じられる季節になりましたね。前回の美人通信では人間の身体(五臓)にはそれぞれ季節によって活発になる時期がある事をお伝えしました。そこで今回は**春に活発になる「肝」**の特性と春の過ごし方についてお話しします。

春の芽吹く時期、冬に貯めこんだものを外に出す「解毒」機能が活発になります。

肝の特性は春の伸び伸びする性質と同じように抑うつを嫌います。環境の変化が多いこの時期はストレスにより肝気の僅かきが滞りやすくなります。その反面、身体の中では気の上昇が起きやすく花粉症やめまい、頭痛など上半身に症状が出やすくなります。

カラダを労る春の過ごし方♡

その1. 服装

気候の変化が大きいこの時期はいきなりの薄着はやめましょう。また体を締めつけないゆるいリとした服を!

その2. 目を休める

目は血液を多く必要とします。スマホの使用時間を減らし肝を労わしましょう。

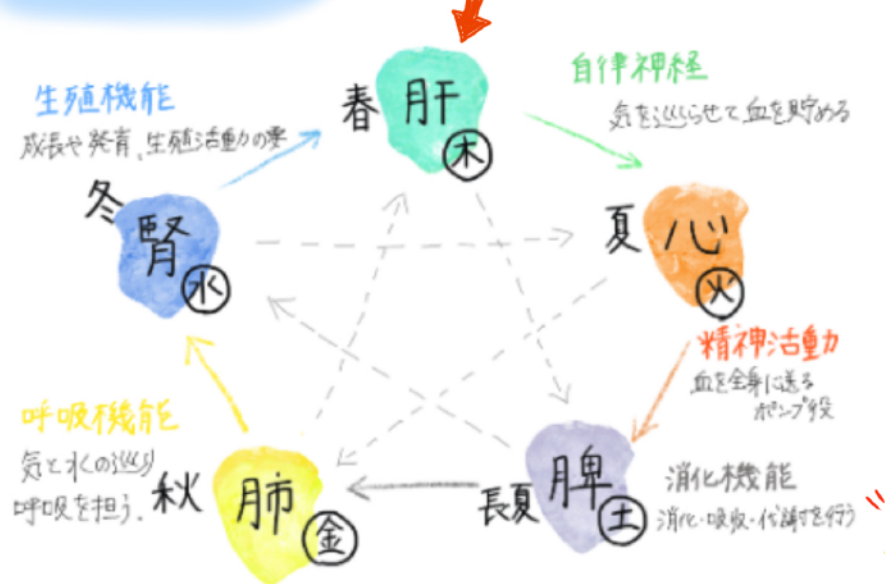
その3. 睡眠

23時~3時は肝胆が休まる時間です。睡眠をしっかりとりましょう。

その4. 運動

適度に運動をして心地の良いエネルギーを全身に循環させましょう!!

前回のおさらい... **肝** 血の貯蔵や感情のコントロール



次回の美人通信は**「春の食養生とおすすめ食材」**についてお話しします!

美人通信バックナンバー

はこちら!!

