

# 美人通信

2022  
Vol.6



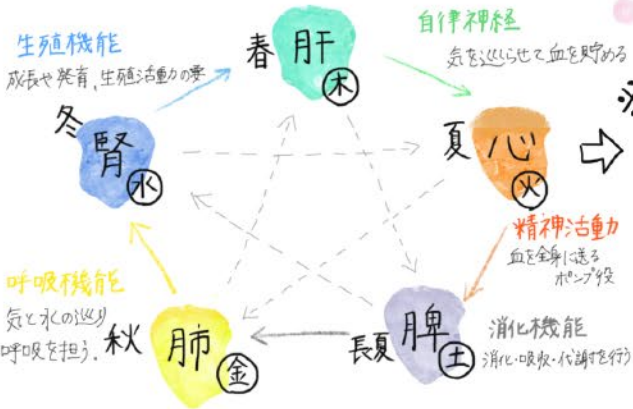
## 夏! 間近! 心の特性と夏の過ごし方

### そんな夏はこんな過ごし方がオススメ!

こんにちは! 美人研究所です。

### 今回は夏, 心の気を補う過ごし方

についてのお話です。



※左の図のように五臓にはそれぞれ季節によって活発になる時期があります!

夏は陰の時間が短いので"早め"に就寝しましょう!



外へのエネルギーが活発な分, 胃腸を痛めやすいので"冷たいものはなるべく取りすぎないように!"



30分程度の昼寝を取り入れて, 日中の疲れを癒しましょう!!



汗をしっかりかき, 体内の湿気を外へ出しましょう!



冷房には要注意!! 特に外気との差が激しいと開いた毛穴から一気に冷気を取り込むので注意!



夏は季節の中で最も暑く, 「心」に熱もこもりやすくなります。あまり汗をかかない人や低血圧の方などは不調が出やすい時期でもあります。また, 自律神経系の乱れにより, 身体のバランスを保つのも難しくなる為, 夏バテ等にも注意が必要!

↳ (倦怠感・食欲不振・下痢・便秘)

Next bijintsusin

来月の美人通信は?!?

今回は夏の食養生とおすすめ食材についてお話しします。おたのしみに~

これまでの美人通信もご覧頂けます。

美人通信バックナンバーは  
☎ 03-5561-1111 から

