

美人通信

2022
vol.8



夏の終わりの過ごし方とおすすめ食材!!

みなさんこんにちは! 美人研究所です。
今回の美人通信は夏の終わりの特徴についてお話します。

夏の終わりのこの時期は外湿も強くなり特に脾臓を傷つけやすいのです。
身体の中でもとても大事な消化器。体内で湿が溜まると疲れが取れない、下半身がむくむなどの不調も出やすく長時間代謝が滞ると病気の原因にもなります。

おすすめ食材は?

その1. 水分代謝を良くし、気の流れを循環させましょう!



その2. 脾を労わる食材を取り、冷たいものは避けましょう!



まとめ
消化器はエネルギーを作り出す源です。それと同時に湿を生み出すもとでもありますので、この時期の食べ物はとても大切。病気のリスクを減らす為にも消化器を健全に軽やかに保ちましょう!!

? ? 身体の湿を減らすにはどうしたらいいの?

その1/

運動を取り入れ、汗をか事で水分代謝を良くしましょう!



その2/

野菜など繊維質を多く摂る外粘る食材(小麦・乳製品)をやめるのが一番効果的です!



次回の美人通信は?!

「金」の属性 肺の特徴と秋の過ごし方についてです!

