

# 美人通信

2022  
Vol.11

冬目前!

「腎」の特性と冬の過ごし方

おすすめの冬の過ごし方

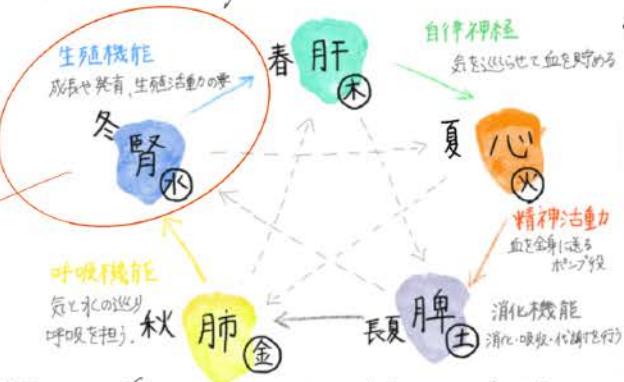
みなさんこんにちは! 美人研究所です。

今回は「腎」の特性と「冬」の過ごし方

◆夜は早めの就寝をバガけ朝もゆくり起きましょ!

についてお話しします。

五行と五臓の  
関係を表した  
相関図



◆激しい運動は避けましょ! 発汗で  
開いた毛穴に冷たい空気が入ること  
で病気になるやすいです。

◆なるべく毎日湯船につかり、身体を  
しっかり温めましょ!

冬の時期は身体に休養・貯蔵が  
必要な時です。「腎」は消耗を嫌う為  
栄養をきちんと取り、睡眠時間を  
とりましょ! 秋の乾燥に加え寒  
さで邪気を取り込みやすいので注  
意が必要です。

冬はイベント事も多くなる季節で  
すがなるべく身体への負担を少な  
く過ごしていきましょ!

次回の美人通信は!?

◆そんな冬はこんな過ごし方を  
しましょ!! NEXT →

冬の食養生とおすすめの食材  
についてお話しします。