

皆さん、こんにちは。院長の鈴木 菜穂です。
 いよいよ梅雨入りが宣言されましたね。
 (H27.6.8現在)
 これからジメジメした湿気と暑気で
 体がダルく重い時期が続きます。
 そんなうっとうしい季節を少しでも
 改善できるワキポイントも右に書いてみました
 できる事からコツコツと試してみよう
 下いね! 湿邪を乗り切りたいですね!

新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648



からだの中からスッキリ除湿! ~梅雨特有の病気「湿邪」を予防しよう~

「湿邪」って…?

梅雨のジメジメとした時期、体の余分な水分が外に出にくくなり、その余分な水分の影響で消化器系や下半身に不調が出ることを東洋医学の中で「湿邪」と呼んでいます。

例えばこんな症状が…

- ◎食欲不振 ◎胃もたれ ◎下痢
- ◎膝の痛みなどの関節痛 ◎腰痛や肩こりの悪化
- ◎むくみ

更に以下の食べ物が症状を悪化させます

- ◆刺身などの生もの
- ◆アイスなどの冷たい食べ物
- ◆ビールや清涼飲料水などの冷たい飲み物



食べ過ぎ飲み過ぎ
 注意です



<湿邪対策 おすすめ食材>

夏野菜 身体の余分な熱や、余分な水分を排出してくれます。

きゅうり、トマト、ナス、西瓜、とうもろこし、ゴーヤ、かぼちゃなど

【注意点】そのまま食べるより、火を通して食べる方が効果的です!



香味野菜 食欲を増加させ、体に滞っているものを排出してくれます。

ねぎ、しょうが、ニンニク、大葉、みょうがなど

<さらに+αで実践>

軽い運動(散歩やストレッチ)などで汗を出すことも重要です!

半身浴も効果的でリラックス効果にも最適です。運動は無理のない範囲で。

梅雨の不快な時期も湿邪対策で体も心もスッキリと過ごしましょう♪