

5月-May-



エネルギーの巡りを整えて、体に熱を溜めないようにしましょう

気温や湿度の変化が激しい時期
緊張感も緩み、気候の影響も受け
やすく様々な症状が出やすい

- ・イライラしやすい
 - ・のぼせ
- ・元気がない
- ・眠れない
- ・疲れがたまる
- ・ネガティブ思考
- ・胃腸のトラブル
 - ・むくみ



暑い日が増えて、本格的に紫外線も強まり夏到来です。

東洋医学には「夏は日の出が早いように早く起き、草木が生い茂るように活発に活動しよう」という言葉があります！！

- ・早めに寝て、早く起きましょう。
- ・やりたい事をどんどんやっていきましょう。
- ・適度に汗をかきましょう。
- ・紫外線の吸収を高めてしまう食べ物は、朝食に食べるのは避けましょう。
 - オレンジやグレープフルーツなどの柑橘類
 - 春菊やパクチーといった香味野菜



この時期は、元気がない、眠れない、ネガティブ思考になることが増えてきます。東洋医学的にみると、エネルギーや血液が不足したり、とどこおりやすい為、詰まり感や張り感に加えて、**自律神経のバランスも崩れやすくなります。**

- ・お散歩やストレッチなどをして、のびのびと過ごしましょう。
- ・服装や髪形は、ゆったりとしたゆるめの格好にしましょう。
- ・我慢はせずに気持ちもゆるく開放的にしていきましょう。



おすすめの食べ物

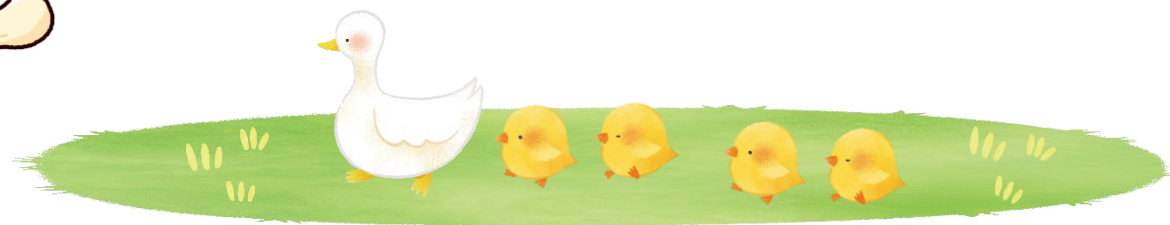
- ・グリーンアスパラガス・そら豆
- ・さやえんどう・らっきょう・しらす
- ・パセリ・アジ・ルッコラ・パクチー
- ・クレソン・キウイフルーツ



スッキリしたい時には、香りのよい食材！！

エネルギーの巡りが悪くなって出てくる、体の重だるさや不安感、情緒不安定には香りのよい食べ物がおすすです。

パクチーやパセリ、クレソン、しそなどで全身の巡りをよくしましょう！



おすすめのツボを紹介！！

のぼせやイライラ感・めまいにはここ！！

湧泉 ゆうせん

足の裏。足の指をギュッと内側に曲げたときに、一番へこむところ。

親指でグーッと押す。

中府 ちゅうふ

鎖骨の下。ワキよりやや内側のくぼみ。

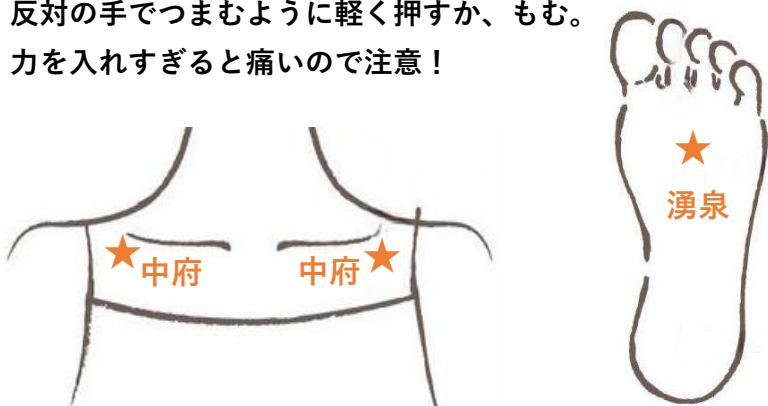
痛気持ちいい程度に押ししたり、押ししてる指をクルクルと動かしほぐす。

中衝 ちゅうしょう

中指の腹の先端。

反対の手でつまむように軽く押すか、もむ。

力を入れすぎると痛いので注意！



元気がない、モヤモヤする時にはここ！！

心兪 しんゆ

背骨と肩甲骨の間にあるツボ。

人にさすってもらったり、温めてあげる。

少府 しょうふ

手を握った時に、小指の先端が当たるところ。

反対の手の指の腹で押してあげる。

