

秋は乾燥と冷えの季節。この時期は急に寒くなってきたからと言って、いきなり厚着をせずに冬に向けて適度に冷気を当てて、秋の気候に徐々に慣れさせることで寒さに負けない抵抗力をつけることが大切なことから「秋凍」と呼ばれています。

また秋は夏の暑さで消耗した体を回復させて、冬に向けてパワーや潤いを蓄える時期なので「食欲の秋」と呼ばれています。コロナ禍でも過食し過ぎないスポーツの秋にしたいですね。



秋に元気に乗り切る養生法

◆食事の基本は少辛多散◆



冬に向けて体の力を蓄える時期ですので、暑さで緩んだ体を引き締めるためにも収斂作用のある食材を積極的に摂るようにしましょう。例えば、食べると口がすばまる酸っぱさを持った梅干や、ぶどう・レモン・柑橘系果物・もろみ酢などの食材がおすすめです。また入浴は湯船につかり、足首が冷えないようにレッグウォーマーの着用を心がけておくことも大切です。

◆睡眠時間はしっかり確保して早寝早起き◆

空気が乾燥して呼吸器の不調が起こり易い季節。漢方では秋は「肺」の季節と呼び、体内へのエネルギーの散布や水分調整をする臓腑としてとらえています。

肺の働きが失調してくることで、口渇・唇の荒れ・咳やたん・肌の乾燥・便秘・免疫力低下による風邪など全身の不調を生じることもあります。肺の働きが最も活発になるのが朝の5時～7時と言われ、早寝早起きは肺の機能調整のために大切だと考えられています。

暗い部屋の中での寝る前のメールやLINE、ゲームなどは脳の興奮を起こして、寝つきが悪くなる原因になるので就寝する30分前には枕元から離れた場所で充電するようにしましょう。

◆粘膜の乾燥対策◆

目・のど・鼻などの粘膜に影響が出易いのでマスクやうがい、タマネギなどの唾液を増やす食材や板藍茶などで粘膜を強化しましょう。

乾燥に『宣肺茶』が役立ちます

寒さと乾燥の季節は風邪が流行りやすくなります。今年はインフルエンザの流行も早まるとも言われていますので、肺の力を補って予防するために活用してみても如何ですか。

ウイルス感染予防に優れた板藍根に、胃腸の働きを援助しながら、不足気味なミネラル補給もできる宣肺茶をお役立て下さい。



10包 850円

冬に向けて補腎が大切！

秋の肺の季節から冬の腎の季節に向けた準備が大切です。冬の寒さが苦手という方は寒さに負けずに元気に過ごすために今から腎を補強してみても如何ですか。

亀鹿仙は、動物と植物生薬をバランス良く配合し精血と陰液を補うことで、滋養強壮、抗老防衰、妊活支援、健康美容、軟堅散結に使われ、青少年から中高年男女問わず幅広く応用できます。



亀鹿仙
1ヶ月分9,000円

漢方専門・相談薬局

八仙堂

住所：相模原市南区古淵2-18-3

電話：042(769)0305

営業時間：午前10時～午後7時

定休日：水曜・日曜祝日

メール：kanpou@hassendou.com

心の養生にも用心

秋は感情にも「収斂」を心がけます。この季節は殺気だつ傾向にあるので、感情を高ぶらせず少しずつ気持ちを安定させ、自分の気を体の中に収める穏やかなイメージで過ごしましょう。