

いつもナチュラルッチをご愛飲頂き、ありがとうございます。

今年の残暑は厳しく、まだ身体に疲れが残ったまま秋になってしまった方もいるのではないのでしょうか。

今回は、そんな取り切れなかった夏の疲れから身体の不調をケアする漢方の元となる概念のお話。日頃の予防に役立てて頂ければと思います。

## 症状1 身体がだるい



- 鶏肉、まぐろ、シメジ、サツマイモ、ぶどう等の食材で「気」を補う



味付けは濃すぎないようあっさり。水炊きなど、野菜をたっぷりとれる手軽な方法が◎

- 太陽の光を浴びて深呼吸

太陽は「気」の集合体。日光浴をすることで身体に気を取り込むことができます。深呼吸も一緒にすると効果的です。

## 症状2 胃の調子が悪い、食欲がない



- 「<sup>せいいしょく</sup>生冷食（冷たいもの、生のもの）」

「<sup>ひかんこうみ</sup>肥甘厚味（脂っこい、甘い、味が濃いもの）」に注意



どちらもとりすぎると身体に湿気がたまり、胃腸が弱ってしまうので、できるだけ控えるようにしましょう。

- さっぱり&温かなスープを食べる

胃腸の負担が少ないさっぱり味のスープを。生姜も加えると、胃腸の機能を整えてくれます。

## 症状3 身体が冷える



- 体温より温かいものを選んで食べる、飲む

常温も体温よりは低いので身体を冷やしてしまうことに。できれば体温よりも高いものを食べたり飲んだりしてみましょう。冷たいものを食べたときも、最後に温かいものでしめると◎

- お風呂につかる

適度に発汗することで冷え解消に。ただし長湯は疲れてしまうのでNG。



過ごしやすい気候の中、身体も軽く過ごせるようになって良いですね。何かございましたら、お気軽にご連絡頂ければと思います。

ナチュラルッチ  
お客様センター

☎ 0120-790-939  
受付時間 全日9時～18時(土・日・祝も受付)

✉ nr@naturich.net  
受付時間 24時間