

病気にならない為の身体作りをトータルサポートする松島薬局です😊

最近、【梅雨だる】という言葉が耳にしますが、この梅雨の時期に起こる体調不良のことを言います■  
だるい、眠い、浮腫む、水虫が悪化する、胃腸の調子が良くない、頭痛、めまい、不眠、湿疹ができる等々...皆さんも心当たりありませんか？

湿気の多いこの時期は、体に【湿邪(しつじゃ)】と【水滯(すいたい)】が起こりやすくなります。  
【湿邪】とは“湿”によって体に余分な水分が溜まること、【水滯】は体の水分の巡りが滞った状態のことを言います。

つまり、体から水分がうまく排出されないと、様々な不調が表われるのです😓

またこの時期は、水分代謝を司る臓器【脾】にも負担がかかりやすくなります🐱【脾】は中医学で言う「消化器官」のことです👉

脾は食べ物を消化吸収して、全身に送り出す役割がありますが、この時期、脾は“湿”の影響を受けて、弱りやすくなるのです🔥

そのため、体内に溜まった余分な水分を体の外に排出して、巡りを良くするようにしなければなりません🌧️その為には、次のことに注意しましょう👉

- ◎甘いもの、油っこいものを控える
- ◎冷たいもの、生ものを控える
- ◎水分を過剰に摂取しない

また、梅雨の時期におすすめの食養生は以下の通りです👉  
参考にしてみてくださいね🎵

- ◎湿気を取る食材  
ハトムギ、豆類、きゅうり、とうもろこし
- ◎エネルギーを補う食材  
きゃべつ、キノコ類
- ◎一緒に取ると良い香辛料  
生姜、ネギ、紫蘇



この時期、体調を崩される方が大変多いです。

梅雨が明けるまで、暫し湿気との戦いになりますが、胃(脾)を労わってあげて、少しでも快適にこの時期を乗り切りたいですね🤗

もちろん、当店でも水分やむくみを取る漢方薬などご用意しておりますので、気になる方はお気軽にご相談ください🎵