

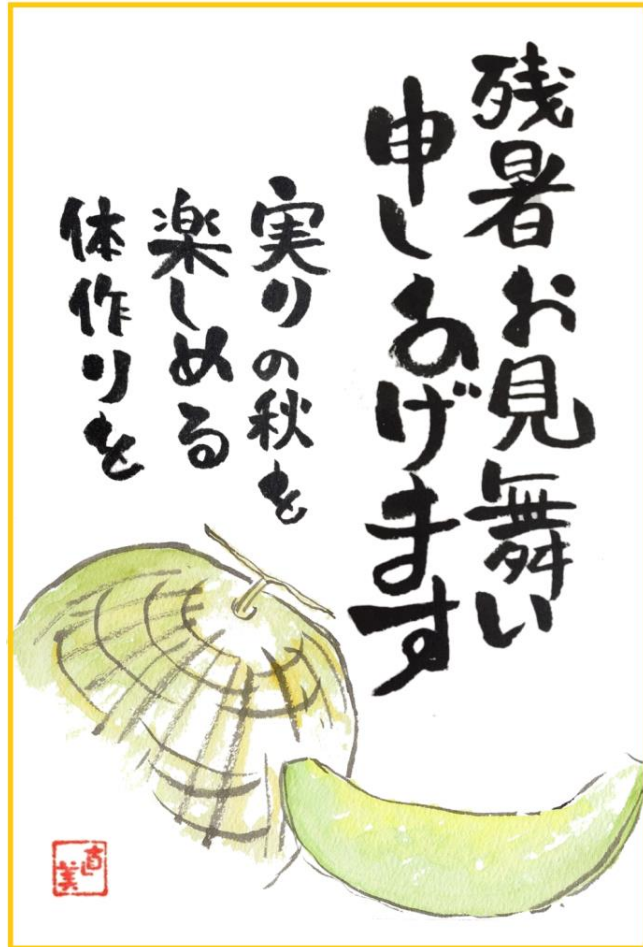
お茶にしませんか？



2017 年秋号
8月7日発行

8月7日は立秋。

子どもたちは夏休み真っ最中ですが、暦の上では秋です。



今年は運動会が何回も延期になるなど、寒く雨の多い6月となりました。一転7月に入ると連日30度越えの真夏日。サロン内の温度計も35度を越え、もぉ…サウナの中で施術を受けていると思ってもらおう…(;V;)と思うしかない日々…。

これからは少し快適にお過ごしいただけるかと思ひます♪

秋バテにご注意を！！

夏は、クーラーやエアコンの効いた部屋にいた方、職場で冷やされた方も多いかと思ひます。

体の表面が冷えることによって、本来発散されるべき体内の熱が、発散されずに体内で溜まってしまふことがあります。

体内に熱が溜まりやすい方は、暑がり足が冷えるののにのぼせる、夏バテをしやすいタイプです。

滞った熱は体を熱するのでクーラーを欲しがります。すると余計に熱が滞ってしまいます。

全身倦怠、胸苦しい、体がかゆい、便秘などの症状が出て、肥満、皮膚疾患、循環器系疾患、内臓疾患などの原因にもなります。冷やし過ぎによる熱症状は、汗をかくことで解消されます。



鈍った汗腺を目覚めさせることです！

- ・ちょっと外を散歩を試みる。
- ・シャワーだけで済まらずに、お風呂に入る。
- ・温かいものを食べる。

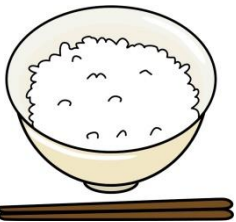
汗をかくと熱が外に出るので暑さが少し和らぎます。

しかし、汗をかかずに冷やしたままにしておくと、秋になって外気が冷たくなる時に、陽気を作ることができなくなっているのので、次は冷えに悩まされるようになります。

体のだるさ、鼻がぐずぐずする、喉が痛い、寝違え、ギックリ腰、下痢などの症状を引き起こします。

まずは身体に元気を付けなくてはなりませんので、胃腸を立て直す必要がでてきます。冷やし過ぎた方は、温かくて消化に良いものを食べましょう。水分をたっぷり含んで、胃腸に優しい食べものはお米です！！

50回～70回噛んでから飲み込みましょう。玄米は消化吸収するのが大変です。7分づきくらいにしておきましょうね。



実りの秋、おいしいものを楽しく味わいましょう

秋は収穫の季節。おいしいものがたくさんあります。そこで、秋の味覚を食養生の観点からちょっと解説。



桃 (補気)

温性で甘味があるため、夏に消耗した気血を補ってくれるので、夏バテの方におすすめ。



ブドウ (補血)

平性なので、寒熱を気にせず食べられます。血を補う赤い食べもの、気を補う甘い食べものです。夏の疲れを癒してくれます。



梨 (止咳平喘)

涼性なので、滞った熱を冷まして、乾燥を防ぎ、うるおいを与えてくれます。咳、痰、喉の痛み、便秘解消に。



柿 (止咳平喘)

寒性なので、熱を冷ましてうるおいを増し、乾燥性の咳、コロコロ便、二日酔いにおすすめですが、胃腸が弱い方、小児、高齢者、下痢気味の方、妊娠中は食べ過ぎに注意です。

おいしい果物には糖分が多いので、食べ過ぎには気を付けたいのですが、秋に悪化する症状のある方は、活用してみましよう。健康な体を作る素は、普段の食事です。

一つのものに偏らずに、旬のものをいろいろ食べましよう。もちろん、腹八分目で。

9月から定休日が変わります

定休日を日曜日、祝日、火曜日としておりましたが、9月から火曜日も営業することとなりました。

勉強会や学校行事等で臨時休業となる日もございます。また、祝日だけ営業している日もございます。

詳しくはWebサイトの予約状況をご確認ください。

火曜日もあいてるよ——！！！！、(*^▽^*)ノ

なお小児はりの最終受付時間は日が短くなるまでは18:00です。

(大人の方の鍼灸治療、アロマトリートメントは通常通り17:00が最終受付です。白樺トリートメント付き美容はりは16:00が最終受付です)

お得!!夏秋限定、美容はり5回敬券発売中

1回7500円の白樺トリートメント付き美容はり5回分30,000円です。有効期限は回数券を購入から2ヶ月です。間を詰めて通った方が効果を実感しやすいため、あえて有効期限を設けています。乾燥が気になる季節が来る前に、夏のダメージを回復させておきましょう☆

10月は月見はり(小児はり)を予定しております。他にもいろいろと企てておりますので、ブログ、Facebookページ、LINE@をチェックしていただくと幸いです(*´艸`)

LINE@はコチラ⇒



はりきゅうアロマのおがわ、の季節のお便り「お茶にしませんか?」10号発行です。人も自然の一部。変化する季節に合わせて養生することで、心身ともに健康に生活することができます。次回発行は立冬の11月7日を予定しています。

はりきゅうアロマのおがわ.

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)

月~金 9:00~17:00 ± 9:00~14:00 定休日: 日、祝日

電話: 090-2812-5589

WEB: <http://www.ogawa703.com/>

