

時を超えた伝統の叡智

容平・従革

(ようへい・じゅうかく)

秋の三ヶ月を「容平」という。

身体の陽気も体内奥深く収納される季節です。

【秋の養生のポイント】

- ① 乾燥から身や肺を守る
- ② 気分の落ち込みに注意
- ③ 冬に備えて免疫力を高める

秋は体を潤す効果のあるフルーツが沢山出回りますので、水分補給は秋の果物で補いましょう。特にオススメは、「和梨」です。

この時季のお肌は、夏の紫外線ダメージで痛んでいます。

ビタミンA・C類を摂り、内からもケアをしてあげてください。

美肌効果があるお茶としては、中国茶の玫瑰花茶(メイグイホワチャ)が、ビタミンCが豊富で、美肌効果がるといわれております。

秋は気分もなんとなく淋しくなったりと、ついつい気分が落ち込む季節です。気分が落ち込むと体中の気の流れも悪くなってしまいます。

カラオケ・お風呂で鼻歌など、歌を歌って気分を紛らわすのも方法の一つです。また、免疫力を向上させるためには、胃腸を整えることです。

夏に冷たいものが多かった方は胃腸を温める食材をうまく使ってください。秋は、寒暖の差が激しいので、外室の際は細目に衣類で上手に調節をして体調管理に努めて下さい。

食養生でおススメ

魚類: さば・さんま・いわし・ひらめ・カレイ・太刀魚・どじょう・

芋類: さつまいも・里芋・じゃがいも・むかご

ナッツ類・豆類: 栗・銀杏・胡桃・松の実・クコの実・柿

野菜類: 牛蒡・人参・蓮根・キノコ類、かぼちゃ・紫蘇・山菜

秋の養生法



秋の実践養生法

“乾布摩擦”・“早臥早起”