



ハレノヴァ健康通信



Vol.10 2017年6月発行

夏の冷え

気温が上がらだんだんと暑い日が続きますが、冬だけでなく夏の時期にも気になるのが、万病の元となる**冷え**です。暑いからといってクーラーがきいた部屋で毎日過ごすと、**外側から身体がどんどん冷えていきます**。また、喉が渴くからといって冷たいものをたくさんとりすぎると、逆に**内側から冷えてしまいます**。そのため、元々冷えやすい体質の人は冷え症がひどくなったり、冷えていなかった人でも、**冷え症になったり**するかもしれません。

また夏の間は大丈夫かもしれませんが、秋になって涼しくなると、それまでの疲れが残り、**様々な不調が現れる**こともあります。

暑さ対策も熱中症を防ぐには大事なことです。逆に冷え過ぎないことも身体にとっては大切なことです。**ちょっとした工夫で身体を冷やしすぎずに、元気にすごしましょう**。

もし身体が冷えすぎてしまい、なかなか簡単なケアでは体調が戻らない、という場合には、漢方薬の助けを借りることもできます。お気軽にご相談ください。

身体を冷やしすぎないポイント

- ・冷たい食べ物や飲み物を取りすぎないようにする
- ・クーラーは低い温度にしすぎない、1枚羽織る
- ・夏でも湯船につかる
- ・身体を動かして血行を良くする



ショウガのお話

薬味として用いられる身近な食材であるショウガも、漢方薬の原料として用いられます。それには**2種類**あるのをご存知ですか？



食材としてはショウガを生そのまま使いますが、漢方では**ショウガをそのまま乾燥させた生姜(ショウキョウ)**と、**ショウガを蒸してから乾燥させた乾姜(カンキョウ)**を使います。

生姜(ショウキョウ)は体の表面を温めて発汗させる働きや、吐き気を抑える働きがあります。

一方、**乾姜(カンキョウ)**は、お腹を強力に温める働きがあります。

生のショウガでも、体がポカポカ温まりますが、**蒸してから乾燥させると、さらにその働きが強くなります**。元々は同じ植物ですが、加工の仕方が違うだけで、働きが変わるのです。

オーガニックミルククレンジング de うるおいキープ

今年の夏も暑さが厳しくなる予報です。

夏の汗・汚れを落とすのに、**クレンジング洗顔**：

レイドロネットワヤンがおすすめ。

濃厚なミルクペーストが**潤いをキープし、ツッパリ感なし**でメイクや毛穴の汚れを落としてくれます。

ベタツキ・乾燥知らずで夏の肌をお手入れしましょう。



こんな人にオススメ

- ・オーガニックを使用したことがない
- ・洗顔後顔のツッパリが気になる
- ・クレンジング&洗顔を1本ですませたい
- ・乾燥肌で悩んでいる



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21

TEL : 06-6312-8429 / FAX : 06-6363-5578

営業時間：月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00

定休日：日・祝日

Mail : info@halenova.com / HP : http://www.halenova.com

Facebook : http://www.facebook.com/halenova.jp



<今回のおすすめPICK UP!>

お腹を温める手軽なものとしておすすめするのが「ちよっぴり大人なしょうが湯」です。

生姜(ショウキョウ)と乾姜(カンキョウ)のダブルのパワーでお腹からポカポカしますよ！

夏の冷え対策にぴったりです。

