

フラワーエッセンスを取り入れてみよう

考えすぎな心に

「ホワイトチェストナット」

不安や心配事があり、常に心が休まらないと感じたら、心を和らげて落ち着きを与えてくれるごちそう。10mL（ニールズヤード レメディース）ヒーリングハーブ フLOWERエッセンス ホワイトチェストナット ¥2,700



際りつばいときに

「ホリー」

妬み、疑い、憎しみの葛藤に囚われてしまう人に。癒やしと愛情を回復する手助けとなる。15mL/コルデPHIエッセンス（ネイチャーワールド）ホリー[Holly] ¥3,992



使い方

口に直接垂らす

スポイトから直接口に垂らして飲む。2滴が目安。

飲み物や白湯に入れる

ホットでもアイスでも好きな飲み物に2滴垂らす。

お風呂に数滴

バスタブに数滴を垂らす。スチームで効果も倍増。

フラワーエッセンスとは…

イギリスのエドワード・バッチ医師が開発した自然療法。植物の力を利用して、つらい感情の改善を手助けする。植物の生命力を水に取り込んだもので、全38種。感情に合わせて選ぶ。

血

全身に酸素や栄養を運んだりホルモンバランスの調整をする、血液に似た働き「血」。漢方の考えでは精神面をサポートする役割も。婦人科トラブルと最も密接。

けっしょ 血虚タイプ

- 集中力の低下
- 不眠（睡眠障害）
- 眼精疲労
- 月経不順
- 顔色が悪く、肌が乾燥
- 髪が抜けやすい

“血”が不足している

身体中に栄養を送る役割の血が足りない状態で、貧血やめまいなどが起こりやすい。また全身に栄養が行き渡らないため、顔色が悪く、肌や髪・爪は乾燥してツヤがなくなる。抜け毛や白髪が増えるのも代表的な症状。

体温アップの方法

「血」が体内でつくられるのは睡眠時。忙しくても、深夜1～3時の間はぐっすり睡眠を取ることが大切。血が巡るよう、お風呂上がりのストレッチも忘れずに。そして血の量を増やすには、やはり食生活。朝食を抜かず3食食べて、肉や野菜をバランスよく取り入れよう。ナッツ類やドライフルーツ、レバー、赤身肉、ほうれん草、卵などが血をつくる食材となる。



おけつ 瘀血タイプ

- 目の下にくまがある
- 肌荒れ
- 唇・歯肉・舌が赤黒い
- 血管が浮き出ている
- あざがでやすい
- 生理痛・PMS

“血”の巡りが滞っている

「血」が循環せず、停滞しているのが「瘀血」。血は滞るとよどみ、身体にとって悪影響。栄養を運ぶという本来の作用がなくなってしまうばかりか、老廃物などの排出もうまくいなくなる。「冷え」による不調も出やすい。

体温アップの方法

血の巡りが悪い「瘀血」の人の血液はドロドロ状態。ストレスや過労も「冷え」の原因。同じ姿勢で長時間いることを避け、腰をまわすなどのストレッチで血行をよくしよう。骨盤まわりの血流を促すためにも、腹巻や湯たんぽなども利用して。入浴もシャワーではなく、湯船で身体を温めるのが、「冷え」改善の基本。青魚や少量のお酢を食事に取り入れ、血液サラサラに。



水

体内にある液体。細胞や血液中の水分、鼻水や尿、汗やリンパ液など、身体約60%を占める水分のこと。老廃物を排出し、体内にうるおいを与え、代謝や免疫力にも大きく関わる。

すいたい 水滞タイプ

- 身体が重い
- 車酔いしやすい
- めまい・立ちくらみ
- 透明な鼻水
- 朝や夕方むくみ
- お腹に水が溜まっている

“水”の巡りが滞っている

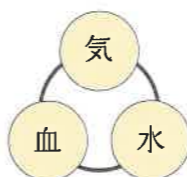
水分が滞った状態は「水毒」と呼ばれ、その部分に通る「気」と「血」の循環もうまくできなくなってしまう。身体の水はけが悪く、余分な水分は身体を冷やすことに。水太りや消化器系など代謝の悪さが不調を引き起こす。

体温アップの方法

改善には、身体の水分量の調節が必須。自分に合った水分量を摂取することはもちろん、一駅分歩くなど日常で軽い運動を習慣づけて。筋肉量を増やせば、代謝アップや冷え解消にも役立つ。さらに発汗や排泄を促すように、バランスのいい食事や睡眠など規則正しい生活を心がけて。味の濃い食事や油分の多い食事は避け、豆類や海藻類、瓜類などをメニューに加えよう。



漢方の考え「気・血・水」とは？



「気・血・水」とは人体を構成し、感情や体調に影響を及ぼす漢方では欠かせない要素。心身の健康は「気・血・水」がきちんと全身を巡っているかが鍵。3つのバランスの乱れは不調を招くこととなり、足りない要素はひとつだけでは限らない。

漢方の方で養生しよう

体温アップメソッド

まずは自分の体質を知ることから。自分に合った正しい体温アップの方法を確認しよう。漢方の「気・血・水」では、大きく分けてタイプは6種類。体質は変わるものなので、定期的にチェックして、改善方法も変えていこう。

体温アップ # タイプ: 診

気

「気」とは臓器に栄養を与える役割を持ち、自律神経系や内分泌系の働きに関わっている。人間の身体を動かすエネルギーの根源で、目には見えないが生命を維持するには最も重要なもの。

ききょ 気虚タイプ

- 身体がだるい
- 疲れやすい
- 昼間に眠くなる
- 食欲がない
- 脈拍・胃腸が弱い
- 下痢になりやすい

“気”が不足している

気が不足し、その働きが低下した状態。エネルギー不足のため、身体は疲れやすく、疲労が取れにくい。免疫機能をコントロールする力がなく、風邪や不調になりやすい。気持ちは落ち込み、無気力・マイナス思考に。胃腸も弱りがち。

体温アップの方法

臓器や体内の疲れが溜まっているので、まずは休むこと。良質な睡眠を十分に取って、空気の澄んだ自然の中に身を置いてみるなどのリフレッシュも効果あり。胃腸が弱っているのをお腹を中心に温め、食欲がないなら胃を休めるのもよし。食べるなら消化にいいものを。いも類やかぼちゃ、雑穀類、生姜やねぎ、ニンニク、元気をつける鶏肉や牛肉、うなぎなども。



きうつ 気鬱タイプ

- イライラしやすい
- 頭が重い
- のどや胸が詰まる
- お腹が張っている
- 朝がつらい
- げっぷ・残尿感がある

“気”の巡りが滞っている

「気」の循環がうまくいかず、停滞している状態。身体の末端までエネルギーが行き渡らず、悪い気がどこかで溜まり積もってしまう。精神が不安定で、イライラ、抑うつが見られる。また血流が滞り、生理不順や生理痛も。

体温アップの方法

身体の中の気を循環させ、溜まった悪い「気」を消散させることが必要。ストレッチなどの軽い運動で身体を動かそう。またストレスも溜め込みがち。深呼吸は副交感神経が優位になるので、リラックス効果あり。水分が停滞している場合もあるので、ぬるめの湯船に浸かり余分な水分を排出しよう。ハーブティや柑橘類、料理には気を巡らせる香味野菜やハーブ、胡椒を使って。



きぎやく 気逆タイプ

- 動悸がある
- 頭痛・咳・腹痛の発作
- 焦燥感がある
- 急に身体が熱くなる
- 手のひら・足の裏に汗をかく
- 吐き気・吐く

“気”が逆流している

「気」の循環が乱れている。頭痛やめまい、動悸、冷や汗などが突然起こる。また下から上に込み上げるように、咳や吐き気や嘔吐、ゲップが出る人も。自律神経やホルモンバランスが崩れ、「冷えのぼせ」の症状も見られる。

体温アップの方法

まずは逆流した気の流れを正常に戻すことを意識。足元を温めることが効果的なので、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることが大切。また気の流れを整える、ウォーキングなどの軽い運動を取り入れよう。溜めたものを排出した後は、松の実、菜の花、セロリ、ごぼう、にんじん、いちご、山羊など、胃や腸の働きを整える食材を積極的に摂取して。

