

夏の冷え対策

- 夏冷えは冬より冷える
エアコン+冷たいものの取り過ぎ → 無自覚の冷え
夏に体が冷えると、血流や血行動態、水分代謝が悪くなる → そのまま冬を迎えまた夏が来ると繰り返しているうちに体が冷えていく

- 夏の冷えは、内臓に特に現れる
体が冷える
↓
自律神経が乱れる → 代謝が低下、便通にトラブル、体に水分が溜まり、睡眠中にトイレに起きて、目眩・動悸が起こる
↑
水毒という（東洋医学）

- 夏でも温める
3つの箇所：足首、首の後ろ、腹部

- 夏の冷えの症状
 - 手足が冷える
 - 顔はほてる
 - 便秘がち
 - むくみ
 - 夜中にトイレに起きる
 - 頭痛
 - 目眩
 - 食欲不振
 - 疲れやすい

- 「冷え性」について ～リズ・ブルボー～
 - 肉体的レベル：冷え性というのは、冷たい空気に晒されなくても、からだ冷える人のこと
 - 感情的レベル：冷え性になるのは、その人が緊張しており、リラックスしていないから。外見は「熱い」人のように見えても、内面は決して「熱い」人ではありません。魅力的になりすぎること、他人から利用されることを恐れているのです。
 - 精神的レベル：あなたが冷え性であるのなら、自分の体のどの部分が冷えるのかを確かめてください。その部分が何の役に立っているのかが分かれば、あなたがどの領域において、熱くなるの

を恐れているかが分かります。体からあなたへのメッセージはこうです。「もっと自分を信頼しましょう。そして、他人のことばかり考えすぎるのはやめることです。また、出来事を大袈裟に考えることもやめましょう。」