

「夏の疲れを癒して、秋にそなえる養生法」

【夏（大暑～立秋）の養生ポイント】

暑さで「気」や「水分」が消耗しがちな夏。体力を落とさず、内臓を守ることが大切です。

1. 冷たいものの摂りすぎ注意



冷たい飲食物は胃腸を弱らせ、夏バテの原因に。

→ なるべく常温または温かい飲み物・スープを意識しましょう。

2. 血と潤いを補う食材を

汗と一緒に失われやすい「血(けつ)」や「津液(しんえき)」を補いましょう。

おすすめ:

- ・ 黒豆、なつめ、豚レバー、山芋、オクラ、緑黄色野菜
- ・ おすすめ製品: バイオリンク、牡蠣肉エキス、コンクレバン、グルタチオン、ビタミンB群製剤

夏に多い脳梗塞対策には水分補給と一緒にコンクレバンや牡蠣肉エキスがお役立ち！



3. 夜更かしはNG

寝苦しい夜が続きますが、早寝早起きが夏の基本。
気の回復には睡眠が一番！



眠りの質が悪い時には

救心感応丸気で

自律神経を整え、ぐっすり眠ろう！

1回分 530円 1箱90粒 18,700円

【秋口（立秋～白露）の養生ポイント】

夏の疲れが出る時期。乾燥の始まりにも注意を。

1. 肺と肌を潤すケア

秋は「肺」と「皮膚」が弱りやすく、乾燥からトラブルが起きやすくなります。

→ 白ごま、れんこん、はちみつ、梨、杏仁豆腐などを積極的に。

2. 夏の疲れ・だるさをケア

胃腸が弱ったままだと、免疫力もダウン。

→ 漢方の「補中益気湯」などで体を立て直すのも◎。



夏の困ったときのお助けアイテム！



こもった熱を放出するのは
ゴオウ！ 高熱時にもお役立ち！
意識障害、しんどい時に

3. 秋の花粉・アレルギー対策

夏の紫外線や乾燥でバリアが落ちた肌は敏感に。

→ 肌荒れ、かゆみ、鼻炎が出やすくなるため、予防ケアは早めに。



動悸息切れには**律鼓心！**
心臓のポンプ機能を高め、
血の巡りを改善する。
立ちくらみ、足のむくみ