

テーマ 「体熱」

体熱とは、生身のカラダが体温を維持するために作りだす熱で、身体を動かす筋肉で6割、肝臓で2割、また食事をするだけでも熱を作ります。また、汗をかいたりすることで人は熱を発散させ体温調節をしているのです。梅雨時期から夏期にかけては、**湿邪**と**熱邪**が人間の体へ影響します。

暑くて冷たい物を食べ過ぎると、消化能力が落ち、**だるさ**、**むくみ**などが現れます。暑くて体を冷却できないと**熱中症**になってしまいます。また、一日中クーラーの効いた所にいると、今度は汗をかきません。脳も体が冷えていると判断し、汗を出さず、熱を作ろうとしますので、手足が冷え、体に熱がこもってしまいます。

湿邪・・・だるさ・むくみ・湿疹・肩こり・関節痛

熱邪・・・頭痛・めまい・吐き気・けいれん

NASAの気象学者が、今年**は猛暑**になると予想しているようです。健康にもお肌の為にも、**はり灸**や**アロマテラピー**で、自己免疫力を高め、暑さに負けない身体づくりをしましょう！



「足の三里」に灸をすえると...

- ①自律神経が整えられて
 - ②胃腸の働きが活発になる
 - ③血流が良くなり
 - ④足の疲れが楽になる
 - ⑤リンパの働きが活発になり
 - ⑥病気になりにくい体になる
- ※ツボを刺激すると様々な生体反応があらわれ体を健康にします。

