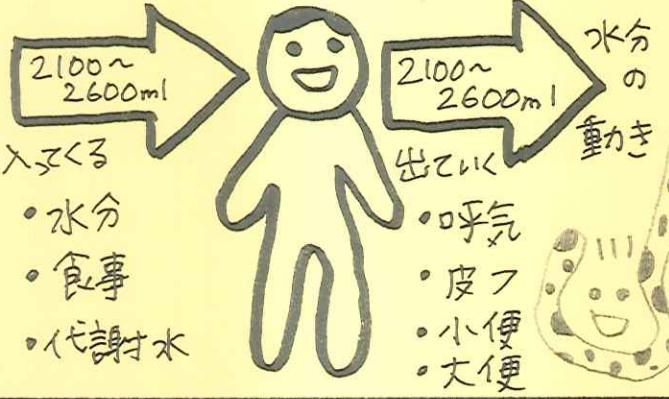


# 夏の「むくみ」が痛い??

「月経や関節は、寒い季節に痛む」と思われますが、暑い時期に痛む方もよくいらっしゃいます。原因は夏に摂りすぎてしまう「冷たい飲み物」だったのです!!

人間の身から出ていく水分は1日当たり2100~2600mlと言われます。その時は冷たくておいしい水分も、出ていく量を超えて飲みすぎると、体内に余分な水分がたまり、排泄されない状態になります。これがよく言う「むくみ」です。漢方では「水毒」と言います。

水毒は膝痛のほか、耳鳴りや冷えの原因にもなります。



## ☆摂りすぎない・温める☆

冷たい飲み物は、吸収に2時間ほどかかるため、過剰に飲んでしまいがちです。生姜紅茶・ハーブティー・コブ茶、塩入り白湯など... 身体を温め、かつ利尿作用のあるものがおすすめです!



## 水毒の主な症状

- ① 眩暈のむくみ
- ② 耳なり
- ③ 下痢
- ④ 食事すらだけて汗をかく
- ⑤ お腹ポチャポチャ音
- ⑥ 肥満



おひさしです♡

2ヶ月のランクを経て...  
谷田橋通信 再開です!!♡  
今年の夏も暑さに負けず楽しく過ごしたいですね



患者さま毎にあたす対策のご提案を承ります。お気軽にご相談下さい♡