ホルモンバランス編

忙しい毎日でも取り入れられる中医学全身美容

2023年5月15日更新

みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

忙しい日々になると
美容が疎かに、、、
なんてことになっていませんか？？

美しい人は当たり前に美しくなる努力を
忙しくても続けることができていそうなのに
なんで私は何もできないんだろう…😭

なんて自己嫌悪になることも
ありますよね💦

今回はそんな忙しい方でもできる、
バストだけでなく全身の
中医学美容をご紹介していきます🌸

体の”基礎力”をあげる✨

美容も健康もダイエットも
全て体の“基礎力”が大切です。

基礎力とはエネルギー、体温、代謝など
体の基盤となる力です。

お肌の美しさや髪の毛や爪の艶感は、
体のエネルギーがあって初めて生まれます✨

外側からのケアだけでなく、
インナービューティーを目指しましょう🌸

《体の基礎力を上げる中医学養生》

①朝のルーティンを崩さない

・朝日を浴びる
・歯を磨く
・お手洗いに行く
・お白湯を飲む
朝のルーティンを崩してしまうと
便秘になったり夜の眠りにも影響が出やすいです。

休みの日だからといって
いつまでもダラダラしたり
いつまでも暗い部屋で過ごしたりせず
いつものルーティンを守りましょう。

できれば休みの日も7〜8時に起きて
腸を起こしておくとスムーズです✨
（腸が詰まってしまうとエネルギーを作る働きが低下してしまうため）

②深呼吸を1日20回は行うこと

エネルギーの気は食事以外でも、
呼吸をする事で取り入れることができます✨

呼吸で取り入れた気は
中医学では免疫の働きがあり、
基礎力の根底に当たります。

マスク生活だと、
酸素を吸う量が圧倒的に減っています🥺
お家やマスクが外せるタイミングがあるときは、
積極的に深呼吸を取り入れてみて下さい！

③体を冷やさない、血流を良くする

・温める食材を取り入れる
・血流を良くする食材を取り入れる
・冷やさない工夫をする

事でお肌のくすみやクマなどが変化します✨

・シナモン（桂枝）ティーを飲む
・お風呂にお塩、大根葉の薬湯にする
・下半身を冷やさない工夫
**　👉膝掛け、レギンス、靴下、スリッパなど**

とっても簡単で
慣れてしまえば養生だったことを
忘れてしまうほど簡単な事ばかりです🙌

まずはここを無意識でできるよう
行動に落とし込んでいきましょう☺️

お肌のための中医学美容✨

中医学ではお肌が荒れる原因は、
2つあると考えています。

①外側からの刺激

これは乾燥や花粉、紫外線など、
外からの刺激によって肌荒れが起こる

という考えです。

この場合は肌のバリア機能を高めるためには
先ほど出てきた**「深呼吸」**が必須！！！

さらにお肌を外側からの刺激から守り、
丈夫にするには、
“血”を補う必要があります。

簡単に言えば
「タンパク質」を食べる事！
現代医学と同じ考え方ですね💡

- **お肉**
- **お魚**
- **卵**
- **豆腐**
- **納豆**

などを毎日かかさない事を意識しましょう✨

潤いについては

- **蜂蜜**
- **ごま**
- **くるみ**
- **杏仁豆腐**

が特に潤いを与えてくれます！

間食に取り入れてみてはいかがでしょうか☺️？

②感情

肌荒れの原因を2000年前から
はっきり感情と書いている、、、
恐るべし中医学です😳

それほど**メンタルとお肌は強い繋がり**があり、
影響が出やすいところになります。

怒り👉エラハリ、キメの荒いごわごわ肌

落ち着きがない👉赤ら顔、赤みが出る

悩みやすい👉頬のたるみ、ほうれい線深い、毛穴のたるみ、黄色ぐすみ

悲壮感が強い👉乾燥肌、皮剥け、唇の荒れ

不安感👉肌の改善に時間がかかる、黒くすみ、目の下のクマ

このような影響があります。

感情をコントロールするのは、、、
ズバリ「血」です。

血の量が少ない人は不安感を持ちやすく、
情緒不安定になりやすい。
こちらも先ほどと同じく「タンパク質」で
血を補うことを意識していきましょう✨

★思考パターンが原因の場合は
他人から指摘してもらう
👇
改善行動に取り組む

これでしか変われないほど、
意識を変えるのは難しいですが
逆に**意識を変えてしまえば肌荒れに**
悩む必要もありません☺️✨

髪の毛のための中医学美容

- **髪の毛の乾燥**
- **フケ、かゆみ**
- **枝毛**
- **抜け毛**
- **白髪（若白髪）**

なども日々の少しのポイントで

改善することができます✨

①腎を補う

髪の毛を司っている臓器が**「腎」**になります。

腎を元気にするためには
・**天然塩**
・**ミネラル**
・**黒い食材**
　⇒ごま、のり、海藻類、魚介類、黒豆
　　などを食材に取り入れる！

塩、ごまやのり、乾燥海藻類は
普段の食事に簡単に取り入れられるので、
すぐに実践しましょう！

特にお塩はほぼ毎日つかう調味料ですので、
拘って天然塩にすることをお勧めします🧂

また、腰を冷やさないサポーターやカイロを
冬の間は使用することもオススメです🙌

②血を補う

しつこいくらい出てきますが
髪の毛は血のあまりでできていると
考えますので血補充は必須です！

爪のための中医学美容

美人は頭の先から爪の先まで綺麗ですよね！

爪は肝の状態が現れる場所ですので、

特に春に（春の臓器＝肝臓）

- **表面が凸凹になる**
- **割れやすい**

・うすくなる
などのトラブルが起きやすいです。

爪を強く艶々にするには、、、

・血流を良くする
・全身の気の巡りを良くする
・酸味を取り入れる
👉梅干し、レモン水、りんご酢が
お手軽でおすすめ！
・ハーブを取り入れる
👉乾燥パセリ、バジルならサッとかけるだけ

で取り入れられるので、おすすめです♡

今日の
細グラマラスワーク(宿題)

以忙しい人の中医学美容は
とにかく血を補うことから取り入れること！

血は五華といって
女性が華やかにするとよいところ
（爪、顔色、唇、肌、髪の毛）
全てに艶と潤いを与えてくれます！

忙しくてもここは必ず取り入れて、
どんな時も綺麗♡を目指しましょう✨

聞きたいことなどがあれば
オープンチャットでもご質問ください😊💡

今回も最後までお読みいただき
ありがとうございました💗