**東洋医学×トゥルーラベンダーで夏を快適に過ごすアイデア**

CONTENTS

1. **はじめに**
2. **「夏」を東洋医学で捉えると…**

**・夏はこんな季節**

**・夏に起こりやすいトラブル**

**・湿気に注意**

**・夏の養生**

1. **シャトー･デュ･ボワアイテムで　夏を快適に過ごすには**

**・汗のにおいが気になるときは**

**・屋外に出かける時も忘れずに**

**4　おわりに**

**1 はじめに**

Bonjour a tous !

皆さま、こんにちは！

前回たくさんの方に読んでいただきました、

｢東洋医学とトゥルーラベンダー｣シリーズ第2弾をお届けします。

いよいよ夏到来ですね。

皆さまは、夏はお好きですか？

開放的で明るいこの季節が大好きな方もおられるでしょうし、

暑さそのものが苦手…という方もいらっしゃることと思います。

今回も東洋医学とトゥルーラベンダーを絡めて「夏を快適に過ごす方法」を考えていきましょう！

**2　「夏」を東洋医学で捉えると…**

**・夏はこんな季節**

東洋医学では、5月6日ごろの「立夏」から8月8日ごろの「立秋」の前日までの約3カ月を「夏」だと捉えます。

夏とは、春に生まれたものたちが、すくすく・ぐんぐんと成長する季節。

「陽」のエネルギーが年間で一番高くなる時期です。

人間の新陳代謝も活発になり、体内で生まれる熱をどんどん発散させるため身体を動かすことが大切です。

暑いからといって身体を動かすことを怠ると、熱が身体にこもって秋以降に影響を及ぼすと考えられています

夏の過ごし方のキーワードは、ずばり**「楽しく」！**

気持ちを外に向け、気持ちよく身体を動かしましょう。

たとえば、夏は野外フェスも多く開催されますよね。

屋外で開放的に身体を揺らしながら音楽を楽しむ野外フェスは、まさに夏の理想的な過ごし方のひとつと言えるかもしれません。

好きなアーティストが出演するフェスには、ぜひ参加されることをおすすめします。

**・夏に起こりやすいトラブル**

夏はやはり暑さがトラブルの原因となります。

暑いと大量に汗をかきますので、水分の代謝が乱れて体内の水分不足を引き起こします。

すると…

・口や舌が渇く

・便がかたくなる

・尿の量が減り、色が濃くなる

・その他さまざまな不調

などの原因になってしまいます。

とにかく夏は意識して十分すぎるくらい水分を摂るように気をつけましょう。

また衣類は、通気性や吸湿性のよいものを選びましょう。

自宅で洗える素材だと毎日を清潔に過ごすことができます。

なるべく天然繊維のものがやはり心地よさがまったく違います。

薄手の綿や麻など、着ていて涼しい天然素材がおすすめです。

**・湿気に注意**

日本の夏は蒸し暑いですよね。

暑さとともに、湿気も体調を崩す大きな原因になります。

湿度が高いと汗が出にくくなり、体内に水分がたまってしまうため次のようなことが起こりやすくなります。

・身体が重だるく感じる

・疲れやすい

・関節や腰が痛む

・下半身がむくむ

さらに余分な湿気は「脾」の働きを衰えさせると言われます。

すると、おなかが張ったり食欲がなくなったりという状態として現れます。

夏を元気に過ごすには、湿気を防ぐ工夫をするのが大切なポイントといえます。

風通しをよくしたり、除湿機を利用するのも快適度がぐっと上がるのでおすすめです。

**・夏の養生**

心身のバランスをとるための、夏おすすめの過ごし方をご紹介します。

**①こまめ、早めの水分補給**

水分補給は大切ですが、一度にたくさんの水分を取ってしまうと

胃腸に負担をかけてしまうことにも。

「のどが渇いたな」と感じる前に、回数を分けてこまめに水分補給をするように心がけましょう。　熱中症の予防にもなります。

1. **冷たいものはほどほどに**
食欲が落ちるため、のど越しのよい冷たいもので済ませてしまう人が多くなります。

が、冷たいものの摂りすぎは、胃を冷やしてそのはたらきを妨げてしまうのです。

そうめん、冷ややっこ、アイスクリームなどの摂りすぎには注意しましょう。

カフェで冷たいドリンクをオーダーする際は氷抜きにしてもらうなどの工夫も有効です。

1. **夏野菜を食べる**

夏が旬の野菜や果物の多くは、熱のこもった身体を内側から冷やしてくれるはたらきがあります。

さらに、余分な水分を身体の外に出すはたらきも！

トマト・きゅうり・なす・すいか・ゴーヤなど、ぜひ積極的に摂りましょう。

※参考文献『女性のための漢方生活レッスン』監修 薬日本堂

**3　シャトー･デュ･ボワアイテムで　夏を快適に過ごすには**

それではここからは、「シャトー･デュ･ボワのアイテムを使って夏を快適に過ごすアイデア」をご紹介していきたいと思います！

1. **汗のにおいが気になるときは**

暑い夏はどうしてもすぐに汗をかいてしまいますよね。

におってないかな…とついつい気になってしまう方もいらっしゃるのではないでしょうか。

でも大丈夫！

シャトー･デュ･ボワアイテムで対策をしておけば、汗をかいても安心して過ごすことができますよ。

**[汗をかいた時は、すかさずふき取ってからロールオン]**

実は、汗そのものはもともと無臭なのです。

ではなぜ嫌なにおいを発するのかというと、かいた汗をそのままにしておくとそれが細菌のえさになってしまうから。

この細菌のはたらきにより、においが発生します。

そのため、まずは「汗をかいたらすぐに拭きとる」ことが大切です。

さらに拭きとったあとは、ロールオンタイプのプレミアムエッセンシャルオイルをさっと塗っておきましょう。

プレミアムエッセンシャルオイル 5ml https://lcdb.jp/products/essential\_oils/1115

トゥルーラベンダー精油には抗菌作用・デオドラント作用が期待できます。

リラックスしながら、におい対策もできるというわけです。

これで安心して、汗ばみやすい季節も快適に過ごすことができますよ。

**[夏におすすめのボディウォッシュはどれ？]**

また汗のにおいを防ぐには、毎日のお風呂でお肌を清潔に保つことも大切です。

シャトー･デュ･ボワにはボディウォッシュアイテムが6種類もあり、

お好みや目的に応じて使い分けていただけるようになっています。

その中でも、とくに夏におすすめのボディウォッシュは、ずばり

**・モイスチャーリキッドソープ**です！

モイスチャーリキッドソープ500mL　https://lcdb.jp/products/bath\_goods/106

理由は、トゥルーラベンダーのエッセンシャルオイルがもっとも高濃度（2％）で配合されており、高い抗菌作用が期待できるから、

★嫌なにおいを防ぎたい方

★あせもなどのトラブルにお悩みの方

にとくにおすすめの商品となっています。

ナチュラルな香りもご好評いただいていますよ。

シャトー･デュ･ボワのバスアイテムについてもっと詳しく知りたい方は

→『シャトー･デュ･ボワで、もっとお風呂をエンジョイ！』https://lcdb.jp/column/1559

**②野外に出かける時も忘れずに**

この夏は、ご家族やお友達と海や山に出かける予定の方も多いのではないでしょうか？

　最近流行りのキャンプも、心身ともに解放されて本当に楽しいですよね。

ですが、屋外で過ごすとどうしても悩まされるのが「虫さされ」。

いつの間にか刺されていて、つい掻きむしってしまったりしていませんか？

虫さされは掻けば掻くほどかゆく感じるだけではなく、皮ふを痛めてしまいます。

ここでもトゥルーラベンダーがお役に立ちます！

うっかり虫に刺されてしまった時は、

掻かずにすぐにプレミアムエッセンシャルオイルを塗りましょう。

するとあら不思議…？

ぜひ実際に試してみられてください！

**4　おわりに**

いかがでしたでしょうか？

開放的な夏は、とにかく楽しく過ごすことがポイントなのですね。

湿気対策をしたり夏野菜を摂るなど食事にも少し気をつけながら、この夏もトゥルーラベンダーの恩恵を大いに享受してください。

皆さま、どうぞ楽しい夏を！

A bientot !　（またすぐにお会いしましょう！）