

## 「汗」をかく場所からわかる、あなたの体調は・・・？

汗の役割は暑い時や運動している時体温が上がりすぎないように調整してくれるもの。汗が蒸発する時体の熱を奪います。「気持ちいい」「すっきりした」の汗をたくさんかいてデトックスを・・・

「汗」をかくか、かかないか、どんな汗か？どこにかくか？  
汗をかく場所にも意味があります。

### 手の平、足の裏の汗



緊張しやすい。ストレスがかかり「氣」の流れが停滞し、交感神経が優位になっている状態。[手に汗握る、といいますね]

### 首の汗



解毒がうまくしていない可能性が・・・。  
イライラが溜まっていて、肌荒れ、ニキビの悩みも同時に抱えてるかもしれません。  
肝臓の疲れ。

### 頭からの汗



胃腸系の弱り、食べすぎや熱いもの、冷たいもの、辛いもの、甘いものなど、刺激のあるものを食べすぎ、おなかが弱って冷えているので、体の熱が頭に上がっているから。  
大食い、早食いに注意。

### 脇の下の汗



不安や緊張がある時にドキドキしたり、めまいがしたり・・・。  
心臓の弱り。

### 胸の上(上半身)の急な汗

更年期、ホットフラッシュの時の汗。女性ホルモン低下による自律神経の乱れ。急にほてって、ドバ　ーッと汗が出る。

## どんな汗？

- サラサラの汗・・・ においもせず、さわやかな汗は ◎
- ぺたぺたの汗・・・ さわるとぺたぺた、においも。×  
体に水が溜まっている(水毒)  
身体が冷えている人に多い。皮膚に汗がとどまり、きちんと発汗できていない。  
さわると冷たく感じるはず。
- 気虚の汗・・・ ちょっと動いただけで汗をかく  
食事をしただけですぐに汗をかく  
首から上に汗をかく  
すぐに汗をかく人は、汗で毛穴が開くので冷気が入りやすく、冷えておなかを壊し、下痢になりやすい場合も。

## 汗を気持ちよくかくためには・・・？

- 夏も必ず入浴する・・・ 入浴前にコップ一杯のお水を飲んでぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 冷たい食べ物、飲み物は避け、温かい物を食べるように
- 薬味を取り入れる・・・ シナモン、ナツメグなどの刺激のあるスパイスは発汗作用あり
- 冷房の効いた部屋に長くいない
- 適度な運動・・・ 筋肉を動かす事。歩くだけでも良い。