

夏から秋にかけての胃腸

夏は、胃腸の働きを鈍らせる！

原因その1 「冷たいものの摂りすぎ」

暑さに耐え切れず、冷たいものばかり摂っていませんか？

胃腸の温度は通常40度前後。そこに冷たい水分や食べ物が入ってくれば、温度が一気に下がって、働きが鈍ってしまいます。



原因その2 「外と内の気温差」

外の暑さと、冷房がきいている室内との温度差が激しい(5～7度とされています)と、体温を調節するため体に負担がかかり、自律神経が乱れがちになります。「自律神経」は消化機能をつかさどるので胃腸の働きが全体的に低下し、食欲不振や胃もたれが起こりやすくなります。

秋を迎えるが、体調がすぐれない・・・

秋は夏に比べると、本来であれば胃腸のコンディションがよくなる季節。

漢方では、湿気が多い梅雨から夏は胃腸は弱りやすく、逆に乾燥しやすい秋から冬には食欲も上がり、調子も良くなると言われています。

この時期に体調がすぐれないのは、夏の胃腸疲れが引き起こす「秋バテ」かもしれません！

大きな原因のひとつは“胃腸疲れによる栄養不足”

食欲がないなど胃腸の弱りを感じている人は要注意です。

身体を動かす原動力は食べたものから作られます。

胃腸が弱っていると元気も出ません。胃腸に不安を感じている人は、まず胃腸を整えることが先決です。



大草胃腸散は・・・

バランスよく配合された生薬が、胃中の熱を取り去り、滞った気を廻らせて、弱った胃腸の働きを正常な状態に戻します。