



No. 81

水の摂り方

サボテン、体質の水草体質?

「健康のため、水は毎日2リットルの量を摂る」といいますが、実は体質によって適切な量は異なります。サボテン型と水草型という2つの体質タイプがあります。

サボテン型は、汗をあまりかかずに、冬は寒がり、夏は暑がり、オシロイのような汗をかき、よく飲んで食事をとります。

水草型は、汗をあまりかかずに、冬は暑がり、夏は寒がり、オシロイのような汗をかき、よく飲んで食事をとります。

「水イロ2」は元々欧米などの乾燥した地域の健康法で、湿度の高い日本にはそのままであまり向きません。また、体質によっても水分の摂り方や量が変化してきます。

一陽来復

中国の古く「易経」に書かれている「一陽来復」の意味は「冬が終わり、春が来る」ということです。意味は「冬が終わり、春が来る」ということです。意味は「冬が終わり、春が来る」ということです。

「一陽来復」は、冬が終わり、春が来ることを意味しています。冬は、体質が弱くなる時期です。この時期は、体を温め、免疫力を高めることが大切です。

「一陽来復」は、冬が終わり、春が来ることを意味しています。冬は、体質が弱くなる時期です。この時期は、体を温め、免疫力を高めることが大切です。



自分の体が、自分自身で判断できる。自分自身で判断できる。自分自身で判断できる。

自分の体が、自分自身で判断できる。自分自身で判断できる。自分自身で判断できる。

水分を摂る時のポイント

- ① 温かいものを飲む(※常温でも可)
- ② 睡眠中や起きている時に水分を摂る

睡眠中や起きている時に水分を摂る。睡眠中や起きている時に水分を摂る。睡眠中や起きている時に水分を摂る。

睡眠中や起きている時に水分を摂る。睡眠中や起きている時に水分を摂る。睡眠中や起きている時に水分を摂る。

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

健康相談からののおつきあい

ほなみ薬局本店

・処方せん受付

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル

・ユニバース十和田東店内

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休