

冬本番ですね。毎日寒い日が続きますが、みなさんは「冷え」に悩まされていませんか？今回は「冷え症」について・・・

冷え性

「冷えは万病のもと」

体全体が冷える、手足だけが冷たい、上半身のぼせて下半身が冷える。などなど「冷え」と言ってもその症状は様々です。ほてり、のぼせも冷えの前兆です。また、冷え性を放置しておく、将来他の病気の引き金になることが多いです。

☆原因☆

知っていましたか？東北などの寒い地方よりも、九州・沖縄など温かい地方に冷え症は多いと言われています。

暑いとクーラーにあたる時間が多かったですり、薄着になることも多いですね。そういった生活習慣が、**冷え性**に大きく影響します。

また、男性よりも女性に圧倒的に冷え症が多いのは、**冷え症が、女性ホルモンと大きく関係している**からです。

女性ホルモンのうち、プロゲステロン（黄体ホルモン）は体温を高める働きがあります。排卵の後から生理まで、プロゲステロンの分泌が多い時期は、高温期と言ってひと月のうちで体温が高い時期です。ストレスなどにより卵巣機能が低下して、このプロゲステロンとエストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌が正常にいかないと、血流の調整をする自律神経も乱れてしまい、血液の循環が悪くなり、「冷え」という症状をおこすのです。

女性ホルモンを上手に使う

血の巡りが悪ければ、冷えを自覚していなくてもそれは「冷え症」予備軍。血行が悪いことでほてりやのぼせもおこります。サプリメントや自分のタイプに合った漢方薬などを上手に使うことで卵巣機能を正常に戻し、冷えを改善できる場合もあります。

それでも改善しない場合には、低用量のピルなどのホルモン剤を使うこともあります。

ビタミンB2で血行促進を

食べ物のエネルギーを燃やし熱に変えてくれるビタミン、ミネラルが不足すると血行が悪くなります。最近の食物には、ビタミン、ミネラルがたっぷり含まれているものが多く、必要量が食事だけで取れないのが現状。サプリメントで補いましょう。

冷えには、**コエンザイムQ10・L-アスパラギン酸**を筆頭に**コエンザイムQ10・L-アスパラギン酸**がぎきます。

ビタミンBコンプレックス (B1, B2, B6...)

女性に不可欠なVB。連携して働くのでBコンプレックス複合体で採るといい。疲れ、冷え、むくみ、腰痛、肩こり、生理痛、無気力、めまい、イライラの不調解決に。

コエンザイムQ10

ビタミンEの強力なサポーターとしての役割と、体内でエネルギーを生み出し、新陳代謝を活発にさせる働きがあります。細胞を若返らせ、紫外線から守り、疲れ、冷え、太りやすさ、肌のつやが悪い、シミ、しわなどに効果があります。

ビタミンC

ストレス交代ホルモンのもととなり、ストレスの多い人に必須。鉄や銅の吸収を助け、貧血を防ぎ、他のビタミン、ミネラルの働きもサポート。シミの改善にも。

はんしんよく 半身浴

39℃前後のぬるいなと感じる温度で、みぞおち辺りまでお湯を張り、20分以上じっくり入りましょう。肩が冷えるのでタオルなどをかけ、本や雑誌を持ち込んでもいいかも。ジワジワと体の中から汗を出し、老廃物も一緒に捨て去るつもりで。想像以上のセラピー効果が期待できます。生理の時は清潔な一番風呂に入ってください。アロマオイルを入れると効果が高まります。アロマオイルはお湯に溶けないので、アーモンドオイルなどのベースオイル10mlに5滴以下のアロマオイルを溶かしてお風呂に入れて。また、ミルク半カップにアロマオイルを入れて軽くシェイクしたものをお風呂に入れても♪

キレイのための バスタイム♪

バスタイムはリラックスしながら不調を解消し、キレイになれる絶好のチャンスです。ポイントはじっくり温めて、汗をかくこと。汗をかくことで全身の血行を促し、冷えを解消できます、血行が良くなると、むくみ、頭痛、腹痛、生理痛なども治まります。頭や心の緊張を緩める効果もあるので、不眠、イライラにも効きます。また、汗をかくと新陳代謝を促すため、肌荒れや乾燥にも有効。まさに万能の治療法です。

あしゆ 足湯

くるぶしがすっぽり入るくらいの熱めのお湯(41~42℃)をバケツに入れ、椅子に腰かけて、10~20分お湯に足をつけます。冷めたら差し湯をして♪アロマオイルを2~3滴落とし、海塩を入れても♪最後にサッと足に水を一杯かけて終了。冷えがひどい時には、温めた後、水でサッと引き締めるのを数回繰り返します。