

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
身が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
置しておくと、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
り、薄着になることも多いですね。そういつ
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
いたものが多く、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、**ユアミナルB2コンプレックス**を筆頭に**コエンザイ
ムQ10・L-アミノ酸**、がききます。

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滴落としたり、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。