



冷えとり健康法

冷えとりとは、慢性的な体調不良からアレルギー症、生理不順、シミ・シワ、ぎっくり腰などの腰痛、そう鬱や不眠症、などさまざまな病気に効果があるとされています！

冷えとは？

冷えとは『冷え症』のことではありません。下半身が冷たく、上半身が熱い状態＝冷えです。足元が暖かなくても、それ以上に上半身が熱ければ、冷えの状態です。また、体の奥に冷えがたまり、表面が熱くなっているのも冷えです。暑がりの人、特に顔が赤くなって、『のぼせ』の状態になっている人は『冷えのぼせ』の状態にあり、相当冷えていると考えられます。

冷えの原因

- 冷える食品を多く摂りすぎる・食べ過ぎる
- 食べ過ぎると血と気のめぐりが悪くなり体が冷えます。

● 心の乱れ

いつも自分本位だとイライラ、クヨクヨ、ハラハラして、感情が波立れば頭に血が上ります。そうすると、足元が冷えて、循環不全に陥ります。

冷えるとうどうなる？



冷えがあると低体温になり、血液の流れが遅くなり、ドロドロになります。血液はからだ全体の細胞に栄養分や酸素を供給して、老廃物を運び去る働きをしているのですが、血管のめぐりが悪くなると、必要なものは入ってこないで、いらぬものは出ていなくなるという状態になってしまいます。また冷えがあると自然治癒力が弱まったり歪められたりして、正常に作動しなくなっていくます。すると足元をより冷やしたくったり、健康を損なうことが好きになります。それがさらに冷えを增強し、増強された冷えて自然治癒力が弱められ、病気が治りにくくなるという悪循環に陥るので。

◎ 食べ物には体を温める食品と冷やす食品がある

温める食品を中心に食事を心掛けて下さい。生野菜や果実は体を冷やすので、どうしても食べたい時は冷やす性質を緩和する醤油や味噌をつけて食べるのをオススメします！

● 温める性質の食品

- ☆ 海藻類(昆布・わかめ・のり) ☆ 漬物
- ☆ 根菜類(ごぼう・大根・ニンジン)、イモ類
- ☆ 豆類(小豆・エンドウ豆・大豆製品)
- ☆ 干したものの(乾燥野菜・干した魚・肉・キノコ)
- ☆ 発酵食品(味噌・醤油・酢・納豆・チーズ)
- ☆ 精米、精製していないもの(玄米・天然はちみつ)



体を温めれば健康になるという考え方は正しいのですが問題は温めかたにあります。外側からいくら着こんで温めても、体の内側が冷えては意味がありません！

半身浴



最も簡単に冷えをとる方法です。みぞおちから下だけお湯につかり、腕は出します。お湯の温度は37〜38度で、最低でも20分つくと体の芯から温まります。

足湯も体を温めるよい方法です。バケツなどにお湯をいれて、足だけつかります。お湯の温度は気持ちのよい程度の熱さで30分以上☆冷めてきたら熱いお湯を足し、最後の7〜8分は熱めにするのがオススメです！

湯たんぽ



眠っている時、または座っている時に、足元を温めてくれます。出来れば自然に冷めていくような陶器製をオススメします☆



靴下の重ね履き

足元を温めるのは、足の裏が直接内臓と繋がって汗腺が最も発達し、冷え・食べ過ぎ・循環障害の毒が出やすい場所だからです。靴下を履くには、理想の順番があります。①1枚目は綿の5本指ソックスを履く。綿は『毒を吸って吐き出す』力が強いからです！②次に綿など天然素材の5本指ソックスを履く。綿が吐き出した毒の『受身』の役割です。③3枚目は綿の丸先ソックス、4枚目は綿などの天然素材の先丸ソックスで基本の重ね履きの完成です☆履く時は締めつけないように注意！※綿、綿の靴下がすぐに用意出来ない場合まず家にある物で試して下さい☆