

# 温活のすすめ



## 冷えてコワイ!

「まあ、冷えて寒いだけだし…病気じゃないから大丈夫!」と思いがちですが、身体の冷えやすい方は、何かしら不調を抱えているケースが多く、放っておくと深刻な病気に繋がるケースも…

## 冷えの原因って?

### 1 血の巡りの悪さ

ストレスや寝不足などで自律神経が乱れる事が原因



### 3 食生活の偏り

冷たい食べ物・飲み物だけではなく、甘い物にも要注意。白砂糖は体を冷やすので食べ過ぎは良くありません。



### 2 筋力の低下

筋肉量が少ないと、基礎代謝が低下し、身体で熱が作られにくくなってしまうため冷えの原因となります。

運動不足や誤ったダイエットで筋肉が減ってしまうと、冷え性の悪化に繋がってしまうので気をつけましょう。



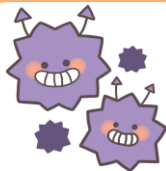
## 放っておくと様々な悪影響が…

内臓の働きが悪くなり



全身の新陳代謝が悪くなる

結果的に…  
こんな症状も…



免疫が低下し、風邪や感染症などにかかりやすくなる。



だるさや下痢、月経不順、不眠、肩こり、頭痛などの不調が起こりやすくなる。



肌荒れ、くすみ、抜け毛、白髪、むくみ、肥満の原因にもなる。

## あなたの平熱は何℃?

→ 日本人の平熱は36.5~37℃です。平熱が35℃台の方は、残念ながら低体温。免疫機能・体内酵素は深部体温が37℃前後で働くようになっているので、体温が35℃台と低くなると、免疫力や消化機能にも悪影響を与える可能性があります。

### まずはセルフチェック

- 手足がいつも冷たい
- 風邪をひきやすい
- 痩せにくい
- 寝ても疲れが取れない
- 肩こりや腰痛、生理痛がある
- 夜中にトイレで目が覚める
- 便秘や下痢を起こしやすい

何個も当てはまった方は  
さすぐ温活スタートニャ♡



## 温活で期待出来る効果とは?

温活で基礎代謝が上がると、免疫UPに効果が期待でき、冷えから来る体調不良を防ぐことが出来ます。

また、血流が促進され基礎代謝が上がる事で痩せやすい身体づくりにも役立ち、ダイエットにも効果的だとされています。その他にも、便秘やむくみの改善にも。

# 今日からできる温活 3選

## ① 適度な運動をする

普段意識的に運動していない人は、血液を送る筋力が足りない事が原因で冷え性になっているかもしれません。



運動が苦手な人は、  
 ・寝前にストレッチを行う  
 ・エレベーターを止めて階段を使う様にしましょう！

## ② ゆっくりと湯舟に浸かる

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にしっかり浸かる様にしましょう！

- ◎ 38度～40度
- △ 41度～42度
- × 43度以上

アロマを数滴入れるのもオススメにゃん♡



※目安は20～30分  
 熱すぎるお湯は交感神経を刺激するのでNG！

## ③ 身体を温める食べ物・飲み物

身体を温める食材の代表格といえば「生姜」。その他にも「玉ねぎ」「ニンニク」などがあります。「蒸す」「焼く」など食材を温める食べ方でおいしく身体を中から温めましょう！



また、飲み物では「白湯」がおすすめ！朝、白湯を飲む事で寝ている間に冷えた胃腸が温まり、代謝を上げてくれます。

生姜を熱風乾燥！微粉末なので、お料理やお飲み物に混ぜてサッと溶けやすいのがGood♡

粉末1gは生しょうが約10g相当！

有機生姜末 40g (本体) 580円 (税込) 627円



紅蔘茶 プレミアム (3g × 30袋) (本体) 2,980円 (税込) 3,219円

### おすすめアイテム

簡単お手軽なティーバッグタイプ！

サポニンの含有量が最大の6年根を使用。血行を良くするお手伝いにオススメです！



# よもぎ温座パットを試してみた！！

身体の芯、内側から温かくなりすごく良かったです。温かいと安心するんだなと実感しました。寒い日にもう一度試してみたいと思いました。

## 温活体験談

じんわりと下腹部から温まり、上半身へ。そして体全体が温まります。特にこれからの寒い季節、冷え性の方には必需品だと思いました。年齢を問わず、おすすめしたい商品です。



よもぎ温座パッド オーガニック 3回分 598円 (税込) 658円

