

こんなこと気になりませんか？女性編

- ★いつも手指や足先が冷たい
- ★すぐに手足が冷える
- ★夜寝るときに足が冷たくて、なかなか寝付く事が出来ない

どんな症状・病気？

手足の冷えは、ホルモンバランスの乱れやストレス、無理なダイエットなどによって、体の血液の流れが悪くなることにより起こりやすくなります。また、年間を通して快適な温度が保たれた室内で生活していると、体温調節機能が衰え、手足が冷えていても血行を良くして体温を保とうとしなくなります。

その原因として考えられるのは？

原因1 手足の血行不良

通常、私たちの体は皮膚の血管を広げて熱を逃がしたり、血管を縮めて熱を保ったりして体温を一定に調節しています。しかし、女性ホルモンのバランスが乱れると、血管を縮めたり、広げたりして体温を調節することがうまくいかなくなります。

そのため、心臓から遠い手足の血行が悪くなり冷えることが多くなると言われています。

原因2

冷暖房完備の生活に寄って 体温調節がうまく機能しない

年間を通じて冷暖房完備の生活をしていると血管の収縮や拡張による体温調節の切り替えがうまく機能しなくなり、手足が冷えていつも血流をよくして体温を保とうとしなくなってしまいます。また夏でも冷房の強い部屋にいるとその室温に応じて血管が縮まって血行が悪くなり手足の冷えが起こりやすくなります。さらに温度差の激しい室内外の出入りを繰り返すと体温を調節している自律神経が乱れ季節を問わず冷えを強く感じるようになります。

冷え性のあなた・・・

肌荒れ、しみ、シワに悩んでいませんか？高い化粧水などやサプリメントをとっていてもそれでも冷え症に悩んでいませんか？肌荒れしみ、シワを無くし美肌作りのポイントは皮膚にいつも十分な栄養を行き渡らせることです。皮膚の細胞は約4週間で周期に古いものから新しいものへ入れ替わります。この新陳代謝が円滑であれば肌荒れはなくなりいつもつやつやで生き生きとした素肌を保てるのです。ずばり血行を改善すれば新陳代謝が良くなります。

ここにあった！解決法

- 原因1 手足の血行不良
 - 原因2 体温調節機能不全
- それぞれの解決法について・・・

体を直接温めること → 血行促進 → 新陳代謝活発に！

皇帝座燻

体を芯から温める → 十分な睡眠 → 血行促進 → 健康な毎日 → 美肌効果 → 一年中使える（夏冷房病に）

面倒なことは一切無くただ座るだけ！座るだけで血行促進体を芯から温める！



すると・・・血管の中では血液がうまく流れなくなりドロドロの血液が出てしまうのです



汚くなった血の固まりは冷えや肩凝り、頭痛などを起こすようになります。



これが冷え症とドロドロ血液のサイクル。

