

ぽかぽか

「温活」のすすめ！

冷えとは、体温調節の仕組みがうまく働いていない状態のことです。冷えると、免疫力が低くなり、それが続くと、血管が縮み、血流が滞りやすくなります。血管には、体内に酸素や栄養を運ぶ機能のほか、体内の不要物を排出する働きがあります。冷えによって血流が滞ることで体内に不要なものが残り、内臓の機能低下や、病気の原因となるものを体内に残してしまうこともあります。

冷えは、「手足、指先が冷たい」「お腹が冷える」「全身が冷える」などのタイプにわかれ、腰痛や肩こり、月経にまつわる悩み、肌荒れなどが、じつは冷えが原因であるケースもあるのです。

そんな冷えに、オーガニックコットンのはらまきやソックス、お腹や腰などをあたためるホットパッド、リラックス効果もある和洋さまざまなお茶などを取り入れて、やさしくからだをあたためましょう！

もちろん、食事も大切です。特に、よく噛むとからだがぽかぽかしてくるのは、消化や吸収を助け、熱を生み出すからです。バランスのとれた食事をよく噛んで食べることも、忘れずに。