

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

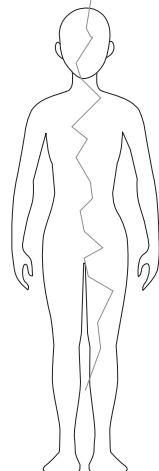
一年を通して、今が一番寒さの厳しい季節です。なかなか身体の芯まで温まらず、指先や足先の冷えにお悩みの方は多いもの。身体を温め、冷えを撃退して、寒さに負けない毎を送りましょう。

身体が冷えると 病気になるやすい!?

冷えは万病のもと、とはよくいいますが、これは本当。

最近では、平熱の低い低体温の子供が増えている、問題になっているそうですが、体温が低いと、免疫力が低下して、病気にかかりやすくなってしまいます。

身体が冷えると、血液の循環が悪く



なって、免疫力が低下してしまい、代謝も悪くなってしまうので、さらに身体が冷えてしまう悪循環に。

体温が一度下がると 免疫力は30%低下

人間の体温は、36℃後半〜37℃位が一番、身体の機能がうまく働く様になっています。

体温が一度下がると免疫力が30%、代謝が12%低下するといわれ、病気が

にかかりやすくなり、代謝の低下で燃焼しきれなかった老廃物が血液をドロドロにしています。他にも、自律神経失調症やアレルギーー症状、排泄機能の低下等が出やすくなる等のトラブルが。

また、ガン細胞が最も増殖しやすい体温は35℃。そして34℃まで下がると生命にも危険が及びます。

気付きにくい 隠れ冷え症に注意を

身体が冷えている人でも、それに気付いていない場合があります。

むくみややすい、顔が火照る、汗をかきやすい、等の場合は気付きにくいのですが、これらはすべて冷えが原因で起こる症状です。

他にも、舌が腫れぼったい、お腹が冷たい、下痢・便秘がち等の症状も、隠れ冷え症の可能性大です。

身体を温めて免疫力をUP！

冷えを撃退して 快適な毎日を！

男性に比べ、身体の中で熱をつくる筋肉量が少ないため、女性の八割が冷え性といわれています。健やかな毎日のため、正しく冷えを防いで、身体を温めましょう。

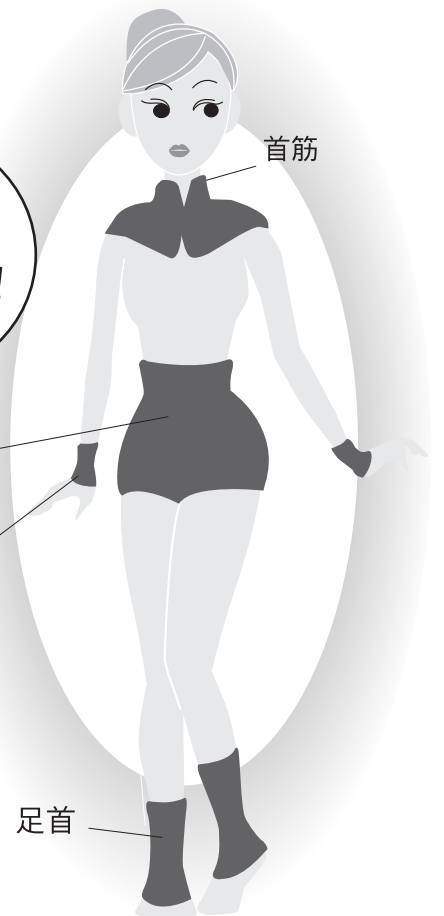
末端型冷え性

一般的に「冷え性」といえば浮かぶのが、手足が氷の様に冷たくなって、なかなか温まらないこのタイプ。筋肉量や代謝が低下して、身体が熱を作る事ができず、血行も悪くなるので、身体の末端はいつも冷たいままに。

内臓型冷え性

一方、自分でも気付いていない隠れ冷え性がこのタイプ。手足は温かいままなので、気付かないまま、冷えから来る様々な不調に悩まされている事も。冷えのぼせ等の症状が出る場合、この隠れ冷え性タイプの可能性大。

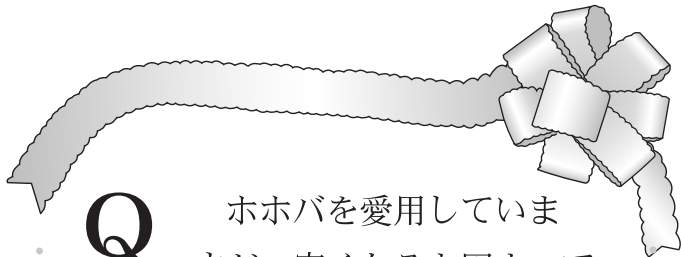
ココを温めて
冷えを撃退！



どちらのタイプも、まずは身体の芯の冷えを解消しなくてはなりません。

適度な運動や半身浴などの他にも、身体を冷やす食べ物を避けて、温め作用のある食べ物を摂る様心掛けましょう。

身体の熱を逃がさないため、特に冷やさないうようにしたいのが、首から肩・背中にかけて、お腹、腰、足首(右のイラスト参照)です。



Q ホホバを愛用していますが、寒くなると固まってしまう、出てこなくなってしまうので、使えません。温めると溶けてくるのですが、あまり温めると悪くなったりしないか心配です。



A いつもご愛用誠にありがとうございます。

ご指摘の通り、天然自然100%の木ホバは7℃以下になると固まり、温まると溶け出す性質を持っています。

これは、良質なハチミツや椿油等にも見られる特徴で、高品質な純粋100%の証し。

冬場は、ご不便をおかけしておりますが、湯煎にかけて溶かしたり、暖房の入った室内に保管していただく等でご対応下さい。

また、湯煎にかけてのご使用を繰り返しても、品質にはまったく問題ございません。安心してお使い下さい。



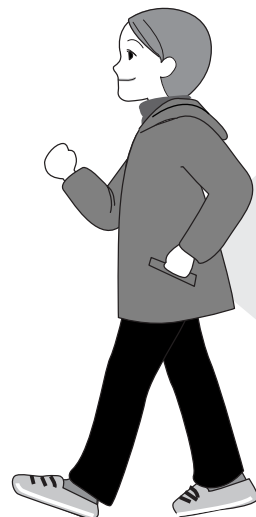
摂りましょう。

物を積極的に

末端型冷え性の人は、暖かい室内で足の指を交互にグーとパーにしてみたり、指先をギュッとつかんで大きく回す等、マッサージしながら刺激して血行を促しましょう。



暖かい室内では汗ばんだり冷えのぼせを起こし易いので、防寒対策をしっかりしてウォーキングを。冷たい外気で、頭は冷たい状態のまま早足でウォーキングして、帰ったらぬるめのお湯で半身浴を。



◆ 身体を温める

寒い地方で育つ ↓ リンゴ・そば・鮭等
暖色・濃色系 ↓ 赤身肉・みそ・紅茶等
硬いもの ↓ 根菜類・漬物等

◆ 身体を冷やす

白っぽいもの ↓ うどん・白いパン
南方系のフルーツ ↓ バナナ
寒色系のもの ↓ 葉野菜・緑茶等

食べ物には、身体を温めるものと冷やすものがあります。温める