

冷えは万病の元！

ガンは低体温を好む！

冷え

こんな症状がある人は低体温！！

痩せにくい
太りやすい

風邪を
引きやすい

生理不順
不妊

頭痛

便秘

肌のくすみ
肌あれ

肩こり
腰痛

むくみやすい

アトピーなどの
アレルギー

自律神経
失調症



理想の体温は36.5℃

低体温

- ・基礎代謝が低下
- ・血行不順
- ・自律神経の働きやホルモンバランス乱れ
- ・排泄機能の低下
- ・免疫力の低下・アレルギーの誘発



これらが体と心に様々なトラブルを引き起こします。さらに、ガンは35℃を好むといわれています！

理想体温

- ・基礎代謝が高い
- ・血行が良い
- ・内臓の働きが活発
- ・自律神経の働きやホルモンバランスが整っている
- ・免疫力が高い



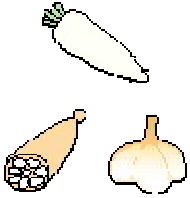
生命力が最も活発になります。内臓などの活動を支える酵素の働きを活性化させ、細胞の新陳代謝を高めます

実践！低体温を改善しましょう！

理想体温になると血流が良く、新陳代謝が活発で免疫力も高まり、ほとんど病気をしない状態を保つことができます。理想体温を目指して生活習慣を改善しましょう。

食事

体を温める食品を摂取し
冷やす食品は摂らないように心掛けましょう。



体を温める食品（多めに）
大根、れんこん、にんじん
にんにく、しょうが、ねぎ
黒砂糖、黒豆、小豆、海草
梅干、たくあん、明太子
お湯割り焼酎、梅酒

体を冷やす食品（控えて）
バナナ、メロン
きゅうり、トマト
白砂糖ケーキ、菓子類
ビール、コーヒー、紅茶
冷たい牛乳

運動

運動をすると、筋肉で熱が発生して
体温が上がり免疫力を高めます。

下半身を効率良く動かす運動が効果的です。
1日20～30分程度のウォーキングを朝、夕2回
行うだけでも十分です。
また、スクワットや縄跳びも効果的です。
（運動指導いたします～ご相談下さい）



風呂

半身浴で新陳代謝をアップさせましょう！
（シャワーはかえって体を冷やします）



全身浴の場合、40 くらいのお湯に15～20分程度
つかると体の芯まで温まります。
下半身をじっくり温める半身浴は一層効果的です。
20～30分を目安に、本を読んだり音楽を聴いたり
しながらゆっくりと温まりましょう。
自然塩をひとにぎり加えるとさらに保温効果が増します。

キュートお勧めの漢方&サプリ

植物生薬には体を温める作用がある
ものが多くあります！



おたね人参
ショウガ、オウギ
ダイソウ配合で
体温アップ！！

おたね人参 30包 **9975円**



金時ショウガ
陳皮・紅参
配合で
心と体に
陽だまりを

美ワカイン 30包 **6825円**



手先～足先の
強い冷え！
"しもやけ、などの
改善のエキスパート！

ホ/ミ漢方オンケツ 360錠 **5040円**



冷えを感じ胃腸が弱く
時々下痢気味もあり
疲れやすい方へ！

ホ/ミ漢方フラーリン 300錠 **6930円**

冷え・低体温は万病の元

※冷えが招く水毒の怖さ！

冷えから生じる症状・病気には水毒が関与していることが多い
体温が低いので血液から組織への水分の供給・回収が遅る
身体に停滞する余分な水を温めるのにエネルギーを浪費している

① 糖尿病・高脂血症

糖尿病の原因となることが多い肥満や高脂血症では、脂を溶かすために水分が必要となり、この水分があるので脂が燃えにくくなります。代謝機能が低下して血液や水分の動きが遅くなります。



② 高血圧

体温が低いと血液中に増加した水分を血管外に除去することができなくなり、心臓に負担がかかった状態が続きます。



③ 水太り肥満・むくみ

水分が血液から組織へ供給されても、体温が低いと組織の細胞内に取り込まれず細胞間に溜まります。これを回収する機能も低下しているので、特に重力の影響を受ける下半身に水が溜まりやすくなります。



④ 自律神経失調症

体温が低いため、カテコールアミンなど神経伝達物質の生産能力が落ちています。さらに血液や体液の動きも悪くなっているので、これらの伝達物質を速やかに運んで働かせることができません。



⑤ 生理痛・生理不順・更年期障害

下半身に水分が溜まりやすく、臓器が冷やされてホルモンの生産・分泌能力が低下します。ホルモンを速やかに運んで働かせることも難しくなっています。



⑥ 肝炎・黄疸・胆石

肝臓にも水分が増加、胆管中の胆汁の流れも悪くなって、胆汁鬱滞が肝炎を生じさせたり、濃んだ胆汁の中でコレステロールが結晶化して胆石を形成したりします。



⑦ 頻尿・乏尿・尿路結石

冷えた身体を温めようとする機能が働くと、排尿を促進しようとする(頻尿)。しかし、水分過多で腎臓を流れる血液の動きが悪いので排尿の機能も低下(乏尿)、停滞した尿路にカルシウムが沈着しやすくなって結石が生じたりします。



⑧ 下痢・便秘

身体の余分な水分を排出しようとする動きが便のほうに現れると下痢になりますが、体温が低く腸の動きが低下して排出することができない場合は便秘になります。



⑨ 吐き気・胸焼け・胃下垂

代謝機能が低下すると、胃の消化機能や吸収機能も低下します。そのため水分とともに胃液も胃に滞留し、排除しようとして吐き気や胸焼けが起こったり、ますます胃を冷やすことにもなって胃下垂が生じたりします。



⑩ 二日酔い

アルコールは胃腸から速やかに吸収されるのに対して水分は残っている。しかも胃の粘膜がアルコールによって萎縮されているので溜まりやすくなっている。この状態で水分を排除しようとしてできないのです。



⑪ めまい・耳鳴り・乗り物酔い

余分な水分が、特に内耳の音を伝えたり平衡感覚を司る役目をしているリンパ液中に溜って、過剰になっている状態です。メニエール症候群も同じような状態が生じています。



⑫ アトピー・花粉症・アレルギー性鼻炎・結膜炎

アレルギーは身体に侵入した異物を排除しようとする防御反応ですが、身体に余分な水分が停滞していると鼻水や涙や湿疹を伴います。



⑬ リウマチやその他の痛み

身体のあるところに停滞した水分の中には、組織の細胞から排出された老廃物が蓄積していきます。この老廃物に刺激されてプロスタグランジンなどの痛み物質が生じたり、また、血液の動きも悪いので十分に酸素が神経に供給されず、痛みが生じることになります。



⑭ 水虫

水分の調節機能が低下しているので皮膚の一部に排出され、そこに白癬菌が増殖します。従って、患部だけを乾燥して治療しようとしてもなかなかうまくいきません。



⑮ 慢性疲労・倦怠感

全身に水が滞っている状態。組織の細胞間に滞った水分が身体を冷やし、老廃物も溜まりやすくなっているのです。

