

冷え、血行障害

あなたは冷え体質？

冷え症とは、「体の特定の部位だけが冷たく、不快に感じられる状態」です。

〈原因〉

- ①皮膚感覚の故障 ②自律神経の失調 ③血流循環が悪い



- ・下半身の薄着
- ・きつったハイヒール
- ・体を締めつける服等



- ・ストレス、不規則な生活
- ・女性ホルモンの変調等



- ・貧血や低血圧等の血液
- ・血管系等の不調

※特に手足が冷えるのは心臓から最も遠いためです。

冷え症を改善するには？

★ 頭寒足熱(下半身を厚着にし、靴下などで温かくする) ★ 食事法

★ 適度な運動(ストレッチ等) ★ 入浴で温まる

全身の代謝を活発にするためには、栄養バランスのとれた食事が基本ですが、加えて血行をよくする食品の摂取もおススメです。

✪ ゆずハチミツドリンク ✪

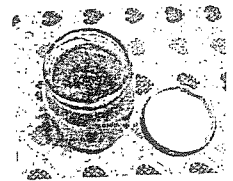


- 材料(2人分)
 黒酢...大さじ1.1/2
 ゆずのしぼり汁...小さじ1
 はちみつ...大さじ1
 熱湯...1.1/2カップ
 ゆずの半月切り...6切れ

1. カップに黒酢、ゆずのしぼり汁、はちみつを入れ、熱湯を注ぐ。
2. ゆずの半月切りを1に加えたら、出来上がり！

✪ しょうがジャム ✪

- 材料
 しょうが(皮つき)...100g
 はちみつ...50g
 レモン汁...大さじ2



1. しょうがをすりおろす。
 2. すりおろしたしょうがに、はちみつ、レモン汁を加えなべに入れる。
 3. 弱火でこげないようにかきまぜながら半分程煮る。
 4. 火をとめ、冷めたら容器に移して出来上がり！
- ★ 紅茶にしょうがジャムをティー Spoon 半分程度加えたりと、色々応用がききます

しもやけどでーしてできるの!?

しもやけどとは寒さによる血行障害です!!
冷たい空気に長時間さらされる事によって手・足・耳
などに赤みや腫れが生じます。

むずがゆーい
痛〜い
赤く腫れる
熱に反応する

これであなたも
しもやけど知らず!!

★ にんにくや生姜には体を温める効果があるので積極的に取りましょう!!

★ ビタミンE摂取!!

【いわし・ほうれん草・緑茶・唐辛子など】

※ ビタミンE摂取をたずける

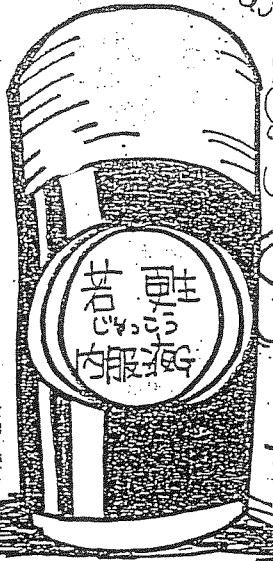
ビタミンCと一緒に取ると効果UP

★ 手や足をマッサージなどして、しっかりとあたためましょう!!

● できてしまった・しもやけどにはマッサージが逆効果になる場合もあるので注意!!!

若甦じやうそうのお湯割
オススメします!!

若甦(本(30ml)に2粒)
お湯60mlで割ります。



体ポカポカ

低カロリー
33kcal

是非、お試し下さい!

寝れがとれて体が軽くなった!
体がポカポカしてきた!
頭がスッキリした!
寝れがとれて肩がらくになった!
やる気がでてきた!

若甦 ノンカス内服液G ¥630
若甦 内服液G各本 ¥630

まだまだあります 若甦シリーズ



地域の皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局
二葉薬局
二葉薬局 堤

0984(22)8244
0984(25)5500
0984(25)0373

二葉薬局 野尻
二葉薬局 細野
二葉薬局 高原

0984(44)2828
0984(21)0770
0984(25)6011