



方法 ②くつしたを重ね履きしよう。

「頭寒足熱」の最も良い方法がくつしたの重ねばき。下半身をあたため、上半身を冷やすことで、身体全体の血流の流れが良くなり冷えにくくなります。

また足の裏は第二の心臓と言われるくらい、汗腺が発達しています。足つぼマッサージが気持ちよいのは、血行がよくなり内臓を適度に刺激して体調が整うからです。

◎ポイント

右上の順番で履くと排毒効果が高まります。
化織の入っていない天然素材のくつしたを選びましょう。
4枚セットのものも販売されています。



方法 ③寝るときは湯たんぽと一緒に。

就寝時は体から毒が出やすい時間帯。湯たんぽで足元を温めて、血の巡りを良くしましょう。

今や、さまざまなタイプのものが販売されています。



昔ながらの陶器の湯たんぽ



金属製湯たんぽ



お気に入りのデザインを探してみて♪
Kawaii



専用カバーの種類が豊富!
ゴム製湯たんぽ

熱が出たときに氷枕としても使えます。カバーが洗濯できるのも◎。

！低温やけどに注意！

耐熱温度に注意。また、直接体に触ると低温やけどの恐れがあるので、タオルでくるむなどの工夫をしましょう。

あつたか暮らし

カラダにやさしい
冷えとり健康法
をご紹介!

あなたの体、冷えてませんか？

体が冷え、血の巡りが悪くなると、体に必要なものが届かずいらないものが体内に溜まってしまいます。こうなると細胞や内臓の機能が低下し、免疫力も低下してしまいます。風邪をひいたり、肩こりや頭痛、むくみや倦怠感、潰瘍ができるなどの症状がでることもあり、冷えは万病のもとといっても過言ではありません。

肩こり・頭痛
なんとなくだるい
などなど..



どうすればいいの？

「頭寒足熱」を心がけて血と気の巡りを良くし
冷えによって体内に滞った「毒」を排出します。

冷えとりを始めると、「めんげん」とよばれる
好転反応がでることがあります。

※好転反応とは、新しい刺激に対して体が反応している現れです。具体的には、だるさや眠気、便秘、下痢、しつしん、吹き出物、痒み、発熱、など。これらの症状は、体が良い方に転ずる時、一時的にでてくるものです。

詳しくは
進藤義晴著「万病を治す冷えとり健康法」(農山漁村文化協会)
「冷えとりガールのスタイルブック」(主婦と生活社)



日常の暮らしの中で無理なく改善!

実践! 3つの冷えとり法

方法 ①半身浴でゆっくり温まろう。

温度 37~40°C 時間 20~30分

◎入り方

半身浴はみぞおちから下だけお湯につけ、腕は出しておきます。リラックスしてゆっくりと浸かりましょう。するとだんだん体の芯から温まってきて、汗が出てきます。この方法だと湯ざめはしません。

◎寒く感じるときは…

肩にタオルをかけたり、一度肩までお湯につかって体が少し温まってから半身浴をするとよいでしょう。

