

冷え

“あなたも、知らないうちに
「冷え」ている？”

まず、自分の
冷えの状態を
知りましょう。 ”



【血管拡張型】

お腹、うなじ、腰などは冷
えていたが、手足の冷えを
感じないため自覚症状が
ある・なしに分かれる。

- ・だるい
- ・朝起きられない
- ・目の下にくまができる



【血管収縮型】

手、足の末端が冷たくなる。

※取材をもとにグラフを作成(エイボン調べ)

ずっと“健康”でいた 体を温めな

大きく2種類に分けられる冷え。中でも「末端冷え」はイメージ通りですが「かくれ冷え」は、手足の冷えを感じないため冷えとは無縁と思いがちなかたがほとんど。しかし、両方に共通しているおもとの原因が、体の深部の冷えなのです。また、近年は冷えに悩む男性も増えてきているのが現状です。



手、足の末端が冷たくなる。

冷えはストレス!
冷えは万病のもと!

ければ、 さい。



理学博士、柔道整復師、鍼灸師
山口 勝利さん

1998年に開所した「全国冷え症研究所」所長。6万人のデータをもとに最新のケアを提供。冷え症対策から生まれたボディメイク施設「Shape Lock銀座」を今年オープン。近著に「死ぬまで元気でいたければとにかく内臓を温めなさい」(アスコム)

“「冷え」を放置すると、
不具合を引き起こす原因に。”

体温が1度下がると基礎代謝は約11%も低下し、生命活動を保つためのエネルギー循環が悪くなり体の機能がうまく動かなくなります。さらに、冷えは体にとって強いストレス。ストレスを受けると免疫力が低下し、健康と美容に影響を及ぼします。

冷えたままにしておくと、多くのトラブルが！



“「和漢植物」で、内側からも
元気をめぐらせましょう。”

東洋医学の長い歴史の中で珍重されてきた、和漢植物。体の深部やめぐりをサポートし、和漢植物のパワーを複合的に摂ることで、健やかな毎日をもたらしてくれます。



*イラストはイメージです。

医療従事者が語る、冷えの実態！