



幸せまるかん便

創刊号

平成21年1月
発行 幸せまるかん
編集 今井 容子
〒040-0033 函館市千歳町 27-5
http://www.shiawase-marukan.com
E-mail:info@shiawase-marukan.com

新年あけましておめでとうございます。

「一年の計は元旦にあり！」というわけで、新年から始めさせていただきました「幸せまるかん便」。ちょっとしたマメ知識や、ちょっとしたお役立ち情報をお届けできれば・・・と思っております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

寒い冬も、これで乗りきっちゃおうっ!!



冬になると、「足先や手が冷たくなってしまって辛い」「足が冷たくて眠れない・・・」なんて声をよく耳にします。これは、皆さんもご存じだと思いますが、血行が悪いから…。心臓から一生懸命血液を送り出しても、寒さで血管が収縮してしまうと血液の流れが悪くなるので、いつも以上に冷えを感じてしまいます。特に女性は水分を体に溜め込みやすいので、余分な水分を腎臓が体外に排出しようと頑張っただけ働いてくれます。その際、血液もどンドンそちらに優先的に集まってしまうので、手先や足先といった末端の血管にはなかなか血液が循環しづらい状態を作ってしまうのです。

理想は、温かい血液が体中をくまなく巡っていることです。

基本は、「温める」こと。でも、どうやったら良いのでしょうか？

手や足が冷たいから、そこにカイロを貼る？いいえ。実は、仙骨（腰よりも下の部分。腰とお尻の間くらいにある部分です。）にカイロを貼るのが一番効果的なのだそう。

仙骨は、動脈も静脈も通る場所。そこを温めてあげることによって、温かい血液が体中を巡るのだとか。

また、内臓が冷えている方は、下腹部がヒヤッと冷たくなっています。（実は私も冷たかったです・・・）

そんな方に有効なのが、昔からのおなじみ、「腹巻」です。

腰や背中が温かくなることによって、脳からも「気持ちがいい～」という信号が出てリラックス効果もあるのだそう。もちろん、仙骨にカイロを貼ったからといって、冷たい飲み物や食べ物を体の中にたくさん入れていたら、効果がなくなってしまいますのでご注意ください。

なるべく温かい物を☆そして、脂肪の腹巻をつける前に、あったか腹巻を☆☆

「自分が冷えているのかわからない・・・」そんな方には、簡単チェック法♪

朝起きて布団の中で、まず脇の下を触ってみます。その後、下腹部を触ってみましょう。脇の下よりも、下腹部のほうが冷たかったら・・・残念ながら冷えています。



手軽にできる冷え対策で、厳しい寒さも乗りきっちゃいませよ～♪

（参考文献 東京女子医大附属自然医療研究所クリニック川嶋朗著『心もからだも「冷え」が万病のもと』）

冷えや寒さにオススメ!



No.1 温浴剤

有機ゲルマニウム配合

全国のまるかん店舗で、冬の人気No.1商品がこちら。有機ゲルマニウム配合のホカホカ入浴剤です。お湯が冷めにくく、上がった後も体がホカホカ♪私もリピーターです(笑)☆

400ml ¥4200



レディースサプリ 女性の母

生姜やウコン、高麗人参、イチョウ葉エキスなどなど、代謝を促進させ、体を温める成分がたっぷり!!飲むと体がポッポしてきます。

165g 約 660粒 ¥10500



ひざこし命

腰痛や関節痛にはもちろん、腎臓機能の働きをUPさせるので、余分な老廃物を排泄させてくれます。水分をため込まない体で冷え知らず♪また、複合コラーゲンたっぷりなので、髪や肌もつやつやに。 80g ¥3675



ゲルマニウム温浴

有機ゲルマニウムの入った42度のお湯に手足を浸けるだけ。毛穴から大量の汗が出てきますよ～。余分な水分や老廃物を排出させてスッキリ!!リピーター続出の人気者です。 20分 ¥1000