

症状別の冷え対策で
“温め美人”になる!

お手軽“あたたかメソッド”

【症状レベル4】 婦人科系の不調を選んだ人にオススメ! おなかを中心に体の中を温め!

生理前だけでなく、できれば一年中、おなかを冷やさないようにすること。腹まきを活用するのはもちろん、体の中からも温めて。

腹まき

おなかの保温には腹まきが一番。冷える場合はカイロを貼るのもオススメ。バリエも豊富になったから、好みのものを見つけて。

ふわもこ素材に、カモミールエキスとトウガラシチンキの生地加工。ふわもこホットウェア 腹巻パンツ ¥1,000/ほんやら堂



ホットパンツ
感覚ではける
おしゃれ部屋着に

パンツ型の腹まきでおしりまでカバー。部屋着としても使える。ふわもこホットウェア 腹巻パンツ ベージュ ¥1,260/ほんやら堂

生姜ドリンク

紅茶や番茶など温かい飲みものに、生姜をすっているだけの簡単ドリンク。するのが面倒な人はチューブの生姜で代用してもOK。



生姜紅茶

2 小さじ1〜2杯が適量。1 おろし器で生姜をすりおろす。

こちらもオススメ!



高配合のショウガ、α-リポ酸、アミノ酸BCAAなど燃焼成分をプラス。熱いしょうが! 6包入 ¥480/スタジオグラフィコ



爽やかなレモン味で飲みやすい

体の芯を温めるショウガエキス、末端まで温めるヒパツエキスを配合。スティック状。雷芝ジンジャー 30包入 ¥3,675/メナード

【症状レベル3】 体のむくみを選んだ人にオススメ! 代謝力アップで余分な水分を排出!

余分な水分を排出するため、体を温めながら効果的に血流&代謝を促進。利尿作用のあるキュウリの塩もみや小豆もオススメ。

顔のむくみには温冷タオル

温かいタオルと冷たいタオルを交互に当てるだけで超簡単! 温タオルはレンジで、冷タオルは冷水レベルでOK。忙しい朝にも最適。

こちらもオススメ!



マッサージポイントつき
湯船で温めて使う
美容液マスク



1 温かいタオルを2分くらい当てじっくり待つ。

2 次は冷タオルを30秒、これを3回繰り返す。

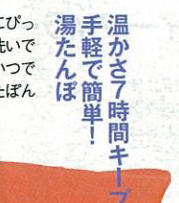
下半身のむくみには足浴

冷えた下半身をじっくり温めるには足浴が効果的。自然塩や入浴剤などを入れてみるのも。冷めたらお湯を継ぎ足して湯温を保って。

こちらもオススメ!



就寝時の足元の冷えにぴったりの湯たんぽ。丸洗いできる専用カバー付でいつでも清潔。レンジでゆたばん ¥1,050/白元



温かさ7時間キープ
手軽で簡単!
湯たんぽ

42度のお湯に10〜15分、両足首から下をつけて。

で冷えを撃退しましょ!

冷え対策の基本をおさえたら、次は個別の冷え対策。症状に合わせた効果的なあたたかメソッドを使えば、冷えに負けない女になれる!

【症状レベル2】 肌荒れを選んだ人にオススメ! 代謝を促し老廃物を出す!

肌荒れ対策には、細胞に栄養を送り込めるよう血行促進が何より大切。血流が良くなり、肌体力が回復すればスキンケア効果もUP!

顔面体操

直接的に顔の血行を促す顔面体操は美肌への近道。肌荒れだけでなく、くすみやくまにもいから毎日地道に行うようにしよう。



3 息を吸い込み、両手の中指で口角を押さえた状態で、口を閉じたま強く息を吐き出す。

2 ゆっくり息を吸い込み、ギュッと口を閉じたま鼻からリズムカルに息を吐き出す。

1 鼻から強く息を吸い、左の口角を閉じたま右の口角から息を吐く。反対側も同様。

6 顔を左に回して息を吸い、素早く右に回してから顔を胸の方に向け吐く。6回繰り返す。

5 両手の薬指を目頭のくぼみ、中指を眉、人差し指を目尻側のくぼみに当て目をつぶる。

4 両の人差し指、中指、薬指をそろえて顔を押し。その力に抗うように目と眉を上げて。

半身浴

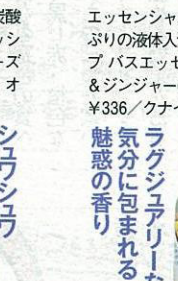
じっくり温まるには半身浴が最適。10分程度浸かって汗が出るぐらいの湯温を目安に20〜40分入浴。肩が冷える場合は何かをはおって。



半身浴のお供に



温熱効果の高い高濃度炭酸風呂ですっきりリフレッシュ。マイクロバブルローズ&ネロリの香り 4包入 オープン価格/花王



シラシラ炭酸の超微細泡で血流と代謝アップ!



エッセンシャルオイルたっぷりの液体入浴剤。クナイバスエッセンス ハニー&ジンジャーの香り 20ml ¥336/クナイブジパン



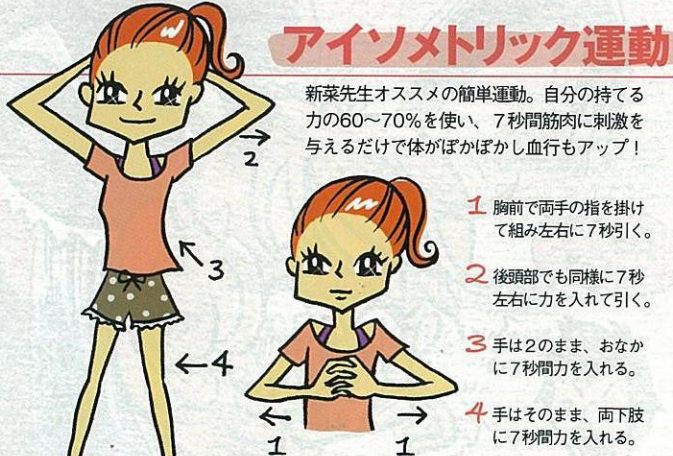
生姜やトウガラシなどを風呂に入れる。韓国伝統の入浴法が自宅で簡単に。薬用汗蒸風呂 20g 医薬部外品 ¥210/石澤研究所

【症状レベル1】 肩こりを選んだ人にオススメ! 手や肩の温めで血行促進!

肩まわりの血行が悪くなり、痛みが起る肩こりの場合、運動や温めで即、血行促進を。こまめに行えば、悪化もしにくくなる。

アイソメトリック運動

新菜先生オススメの簡単運動。自分の持てる力の60〜70%を使い、7秒間筋肉に刺激を与えるだけで体がほかほかし血行もアップ!



1 胸前で両手の指を掛けて組み左右に7秒引く。

2 後頭部でも同様に7秒左右に力を入れて引く。

3 手は2のまま、おなかに7秒間力を入れる。

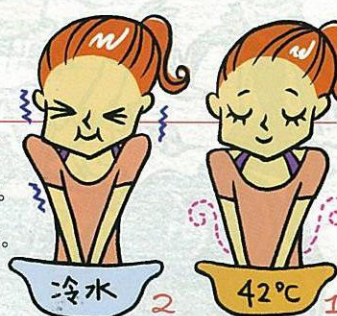
4 手はそのまま、両下肢に7秒間力を入れる。

手浴

肩の血行を良くするには、洗面器などでの手浴も効果的。温水と冷水を交互に繰り返して行くと、より血行が促進されて効果がアップ。

1 42度ぐらいの熱めの湯に3分間手首からつける。

2 次に冷水に10秒つける。これを5回繰り返す。



こんな温めグッズもオススメ



首と肩を温める3つのカイロポケット付。裏はドット柄のリバーシブル。ショルダーウォーマー アルパカ ¥1,050/ほんやら堂



電子レンジでチン♪蒸気でじんわりあたたか



鉱物と小豆のふたつの成分から出る蒸気がじんわり温まる。温熱効果は20〜25分持続。スチームゆたばん 首・肩用 ¥1,680/白元



電子レンジでチン♪蒸気でじんわりあたたか



電子レンジでチン♪蒸気でじんわりあたたか

「温活」サイトをCheck

体を温めてキレイになる!“温活”情報めじろ押し! 医師や企業が集まって作られた血めぐり研究所では、体を温めてキレイになる“温活”を推進中。ヘア&メイクさんなど美容のプロ発、血めぐりビューティ法なども必見! <http://chimeguri.com/>

半身浴や手浴、温冷マスクなど血行促進メニューを中心に実践。わざわざ1週間でも、驚くほど体が楽になった気がします! 生姜紅茶もやみつきになりそう。

チューブを会社に持参し、大好きなコーヒーの代わりに生姜紅茶を飲むように。速攻性のある生姜力には脱帽!

おやすみ前にテレビを見ながら手浴。回数を重ねるごとに腕から肩がほかほかしてきて、気持ちいい!

仕事の合間合間に、新菜先生直伝のアイソメトリック運動を実践。場所をとらずに出来るし、肩もスッキリ!

毎朝10時! 平熱チェック!

生姜パワーで早くもボカボカ

水はけ最悪の体をなんとかしたい!

冷え性スタッフの温め日記