

温活は身体の内側と外側から！今日からできる簡単温活！！

体の不調や太りやすさに「冷え」が関わっている、というのはよく知られていますね。寒さも本格的になってきた今、温活をがんばっている人も多いはずです。

体温には、体の表面の“皮膚温”と、体の中心部の“深部体温”があります。温活の基本は、深部体温を上げてその上で、血流を促してその熱を体中に行き渡らせることが大切です。

厚手のニットやアウターを着たり、湯たんぽ、レッグウォーマーの使用など色々方法がありますが、深部体温を温めるには一体どうしたらよいのでしょうか？

■ 深部体温を温めるには白湯がオススメ

●実は昔から続くインドのアーユルヴェーダでは白湯は「消化力があり、胃腸を浄化して毒素を排除してくれる」と考えられていたそうです。

●しかも、体を内側から温めてくれるため、血行や代謝もよくなり、ダイエットや冷え性改善など様々な美容効果があるのです。



■ 知っておきたい、身体にいい白湯の作り方は？

白湯といってもただ沸かしたのものではなく、沸騰してから10~15分沸かしたものであれば水道水に含まれている不純物を除去できます。その後飲む温度まで冷まし、時間をかけてゆっくり飲みます。



■ 白湯を飲む最適のタイミングは？

● 基本的には、朝、昼、夜と3回に分けて、朝は、起きてすぐに飲むと健康に良いといわれています。胃腸が温まって身体全体の代謝が上がり、気持ち良く一日をスタートすることができます。

● 朝食は白湯を飲んだ30分後程度に摂るのが理想的です。昼と夜は、食事中に各1杯程度、ゆっくりと飲むのが良いでしょう。

消化力を高め、食べた物が体内で燃えやすくなります。



■ 蓮村誠先生の著書『病気にならない「白湯」健康法』には、白湯を飲むタイミングを詳しく紹介されていますのでオススメです。

白湯で深部体温を高めた後は

『ドルミーレグラン』で“皮膚温”も高めましょう！

ほんのりやさしい温かさ(約38~42℃)になり、

全身を温めながらマッサージできます。

就寝前にお使いいただく事で、リラックスできて

質の高い深い睡眠へ導きます。



おすすめの使用部位



首の後ろ



肩や背中



お腹



ふくらはぎや足

<本リリースに関するお問い合わせ>

株式会社サンパック 広報 西河、張

本社 〒564-0063 大阪府吹田市江坂町 1-17-14 江坂吉川ビル

(代) 06-6369-5681 (FAX) 06-6369-5688 (携) 090-8466-9208

メール nishikawa@sunpac.co.jp 会社 HP <http://www.sunpac.co.jp>