

腸を整えるには外側からのアプローチも有効です

腸は外側からアプローチすることも可能です。

(1) 体を温めて血流アップ。(2) 適度に刺激する。この2つはどちらも、腸の働きを活性化させる効果があります。

たとえば、「お腹が冷えて体調が悪くなった」という経験はありませんか？子どものころに布団からお腹が出ていると「ちゃんとお布団をかけて寝なさい」と言われた記憶もあるかもしれません。実際、お腹が冷えると下痢をしたり、体がだるくなったりすることがあります。それくらい、腸は「冷え」に弱い臓器であり、冷えると調子が狂いやすくなります。

反対に、温めてあげれば、腸は高いパフォーマンスを発揮します。腸は腹壁のすぐ下にあるので、皮膚を温めると熱が簡単に伝わります。

また、腸は刺激に対して非常に敏感な臓器で、手術のときに指でポンとはじくと、ビクンと躍動します。ちょっと刺激を与えるだけで活性化を促せるので、皮膚の上からマッサージをするのは、とてもよいことです。

腹壁のすぐ下にあり、骨で覆われてもいない腸は、自分で触れる唯一の内臓と言っても過言ではありません。しかも、腸の全長は約9メートルにも及びますが、固定されているのは大腸の4か所だけで、小腸はブランコのようにぶら下がっている状態です。そのため、もみほぐしやすいという利点もあります。これを利用しない手はないでしょう。

そして、この「温める」「適度に刺激する」を一度に効率よく行える場所が、お風呂なのです。「疲れ」と「痛み」のない体を作るために入浴が最善である理由は、自律神経のバランスが整うからだけではありません。「腸」が整うことも大きく関係しています。

(参考:「腸を整えるのに入浴が一石二鳥な理由」小林弘幸著)

入浴の意識を「ただお風呂に浸かる」だけではなく、「湯活」＝「入浴を健康手段」として「浴・夢香」のご提案、ご紹介をよろしくお願い致します。



医薬部外品
和漢ハーブ・薬用入浴剤
浴・夢香 (ゆあみ・ゆめか)
480ml 3,800円 (税込4,180円)

[効能・効果]
あせも、荒れ性、うちみ、くじき、肩のこり、神経痛、しっしん、しもやけ、痔、冷え症、腰痛、リウマチ、疲労回復、ひび、あかぎれ、産前産後の冷え症、にきび

〈好評発売中〉脳機能サポートサプリメント「プラズマクリア」

幅広い世代の脳機能をサポートする成分プラズマローゲン含有。
ぼんやりが増えてきた方・気力のおとろえを感じる方におすすめ。

1日1~2カプセルを目安に水またはぬるま湯でお召し上がり下さい。



研修用資料のため、店頭ではご利用になれません。