



～こんなにすごい『温活』～

【温活の目的】

12月となり寒さも本番となって参りました。

この時期になるとよく耳にする『温活』。

近年では冷房での冷えも相まって、冬だけではなく夏にも意識する方が多くなりました。

皆さまは『温活』していっていらっしゃるでしょうか？

『温活』の目的というのは、ただ寒さを乗り切るために暖をとることではなく、
その先に**心身の健康・美容がある**のです。

今回は講師：江田敏久が、温活の要素を大きく4つに分けて、
明日から挑戦できる『温活』としてご紹介いたします！



温活①『風呂』

身体を温める方法として、入浴はとても確実で効果が早いです。

ポイントとしては、

・熱すぎない温度で長く浴槽に浸かること(15分程度)

・途中で休憩を挟みつつ何度も浴槽に浸かる

浴槽から上がると肌の表面は冷えた感覚がありますが、

何度も入浴すると身体の中の温度(深体温)は
簡単には冷えず、身体の中は温まっていきます。

また、熱すぎるお湯は
恒常性で結局入浴する前より身体を冷やしてしまうため、
ぬるめのお湯に長く浸かるのが『温活』には最適です。

弊社水素風呂商品「ジームスバス」なら、
水素の力もあり、より効率よく身体を温めることができます。
それだけではなく、悪玉活性酸素を無害化する
有難い役目を担っています。

温活②『運動』

免疫力を上げるために体温を高く保ち、
デトックスで汗を流し、更に健康を維持するのに運動も不可欠です。

良い姿勢や、ストレッチ、マッサージ(筋引)などももちろんおすすめですが、
簡単に座りながらでも出来る『**腕ふり体操**』(詳細は YouTube をご覧ください)も
是非試してみてください。

腕の力を抜き、身体の後ろへと動かすだけのこの運動を 5 分続けるだけで、
指先の毛細血管にまで血液が行き渡り、とても身体が暖かくなりますよ。



温活③『食』

・現在ではほとんどの食品が加熱調理されますが、
食材に含まれる酵素はおよそ 70℃を超えると破壊されます。

生野菜、発酵食品、そして 100℃を超えても壊れない酵素を持つきのこ類を
率先して摂取するのも『温活』のひとつです。

・全ての食べ物は**陰陽**で表すことができます。

地表面を境に、

陽である太陽へ伸びるもの・色の薄いもの・冷えたもの→陰
陰である地球に向かうもの・色の濃いもの・熱を持つ→陽
例)大根、ジャガイモ、ごぼうなどは陽
目玉焼きは黄身が陽、白身が陰
(※陰は陽である熱を求めるため、加熱で先に固まります)

陰陽の話は相対的で複雑ですが、

身体を温めるためには、**陰の食材に熱を加え、陽に転じて摂取するとよい**でしょう。



温活④『心』

○外側からの働きかけ→**自然の中に行くこと**

草木の臭いを嗅いだり、自然の音を聞いたり、
木や土・海岸の砂に直接身体を触れさせることでのアーシングなど。

○内側からの働きかけ→**良い気持ちになること**

言葉『**ありがとう**』や、**善い行い、笑顔**は心を温かくしてくれます。

席を譲る、ゴミを拾うなど…小さなことでも善い事をすると、
気分が快くなる経験は皆さまもお持ちではないでしょうか？

身体だけではなく、心の在り方にも通じる『**温活**』。
是非実践してみてくださいね♪

