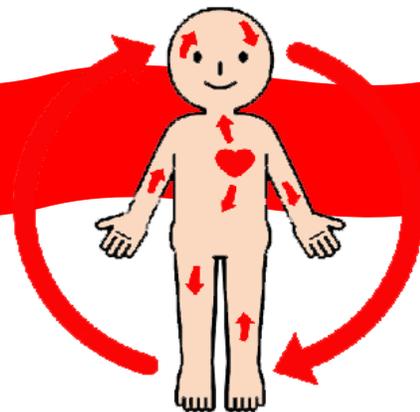


血行を良くして、体の隅々まで栄養を届けよう！

血流を良くする♡

心臓のポンプ機能により血液は全身に運ばれます。その血液には体中の細胞に必要な酸素や栄養素が含まれています。血液は体の隅々まで流れ、栄養分を細胞に届けるだけでなく、細胞ではいらなくなった二酸化炭素や老廃物は回収して運び出します。しかし、血液の流れが悪くなると、体に必要な栄養素が行き渡らず、老廃物も蓄積されるという悪循環がおこり、肩こりをはじめ、むくみ、吐き気、腰痛、冷え性、眼精疲労などの不調が現れてきます。



なぜ血行が悪くなるのか？ 血行をよくするには？

① 体が冷える

外気温が低いと血管が体温維持のために収縮し、手足への血流を減少させて血液を体の中心に集めようとしています。そのため手や足などの末端まで血液が充分に行き渡らなくなり、体温が下がっていきます。時間がなくシャワーだけという方には、足湯がおすすめです。とても体が温まります。



② 運動不足

体の筋肉はポンプのように働いて、血液が心臓に戻る手助けをしています。しかし運動不足で筋力が低下すると、このポンプの力が弱くなり、血液の流れが悪くなります。また、デスクワークや立ち仕事など、長時間同じ姿勢でいると、筋肉が硬くなり、周囲や内部の血管を圧迫し血行不良が起きますので、こまめにストレッチするようにしましょう。背筋や腕、足を伸ばしたり体をひねったりするだけでも筋肉はほぐれます。特に意識してふくらはぎを鍛えるようにしてください。



③ 水分不足

水分が不足すると、血液の濃度や粘度が高まって血行が悪くなります。汗をかきやすい夏場はもちろん、冬でも呼吸や尿から水分は排出されていますから、水分補給を怠らないようにしましょう。寒い冬の水分補給には白湯がおすすめです。白湯は体の内側と外側の両方から温めてくれますので、白湯をこまめに飲むとよいでしょう。



④ 食生活の乱れ

脂質や糖質の多い偏った食生活は、血液に粘度がでて、血行が悪くなります。肉や魚、野菜、豆類などをバランス良く摂ることが大切です。冷え性の人は体を温める食べ物（ネギ、生姜、ニンニク、根菜類など）や血液の流れを良くする青魚（イワシ、さば、さんまなど）を積極的に取り入れるとよいでしょう。



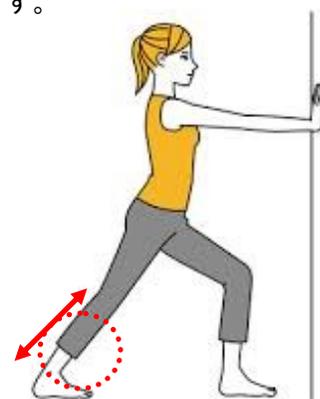
④ ストレス

ストレスをため過ぎると血管の拡張や収縮をコントロールする自律神経のバランスが乱れて血行不良の原因になるといわれています。睡眠、適度な運動、趣味を持つことに加え、深呼吸や瞑想などのリラックスタイムをもつこともおすすめです。



ふくらはぎをストレッチ

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、心臓から離れた場所にある下半身の血液を循環させる、重要な役割を担っています。



- ① 壁の前に立ち、両手を壁につけ、右足を後に開く。
- ② 右足を伸ばしたまま、左足と両腕をゆっくり曲げて壁に近づく。
- ③ 右足のふくらはぎが伸びてくるので、我慢できるところで5秒数える。無理をせず、左右交互に5回行う。

おすすめサプリ

血行促進に是非お役立て下さい！

Omega DHA
SRP\$70/ 90 caps

Super Garlic Plus
SRP\$40/ 60 caps

