

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします

本年も 大高酵素が皆様の健康と美容のお役に立てるよう
頑張っておりますので よろしくお願いたします



2023年は12月下旬だと言うのに、我が家(福井県)の春に咲くエゴノキの花が狂い咲きをする程の気象異常で、暖冬なのかと思っていたら、急に気温が下がり、今冬、初の平地での雪は、久しぶりのドカ雪になりました。

さて、近年は寒暖差疲労という言葉をよく耳にしますが、「夏バテ」ならぬ「冬バテ」で、朝夕の気温や室内外への出入りでの気温差が大きいため自律神経が乱れやすくなります。その他、運動不足なども加わり、頭痛や肩こり、倦怠感などの体調不良を感じる方が多ようです。これらの不調は、寒さや冷えに加え、日照時間が短いことなどが起因していることをご存じない方も多く、つらい思いをされている方も多ようです。



これらの対策として

*「首」の付く、首、手首、足首は冷やさない…自律神経の負担軽減

大きな血管が通っている所なので、冷たい空気にさらされると冷えにつながります。冷やさないデザインの服や防寒具を利用しましょう。首周りは、襟があるだけでも、随分体感温度が違ってきます。

下半身の冷えは、足首の上までくる靴下やレッグウォーマーを重ねるなど、締め付けない程度で血流を良くしましょう。

*15~30分程度の軽い運動をする…血流を良くする

ウォーキング、ジョギング、ヨガ、スイミングなど。

*呼吸も大切！腹式呼吸◎…横隔膜を意図的に動かすと神経が刺激され、セロトニンの分泌が増える

睡眠の質を上げたり、ダイエットにもつながります。

*腸内環境を整える…殆どのセロトニンは腸内で作られている

腸内細菌は、セロトニン合成に欠かせないトリプトファンやビタミンB6、ナイアシン、葉酸などを作るので、腸内環境を良くすることを心掛ける。

*体の中から温まるような食生活

食材(陽の性質のものや根菜類)や調理法(加熱し温かい物を食べる)

*晴れていたら5~15分程で良いのでお日様に当たる

ストレスなどの緩和、快眠、食欲のコントロールを司っている、神経伝達物質のセロトニン(幸せホルモン)が体内で生成しやすいように日照時間が短い冬でも日に当たしましょう。

これらを気を付けるだけでも体調不調の軽減につながります。

腸は、心身の健康の源！少しでも胃腸に負担を掛けないこと、そして、腸が元気だと、腸内細菌も棲みやすくなります。



お薬に頼るだけでなく、ご自身の食生活や生活環境の見直しをするだけでも、随分身体も元気になると思います。

今年も元気にお過ごしいただけますように♡

耳のマッサージはね自律神経にも、体を温めることにもおすすめです。ダイエットなどにも♪

3つの首を温める



精神の健康維持に映画や音楽などで感動の涙を流すとセロトニンの分泌を促そうです。



体を動かす時は、OE飲料を飲んでおくと、すごく体が楽です。(後でもOK) 水分補給も兼ね是非！！お飲みください。腸内細菌のエサにもなります。食物繊維はトクコーゼで！

*雪かきの後にも飲んでね♪



耳くるくるマッサージ



*親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に各5秒ずつ引っ張る。
*耳を軽く横に引っ張りながら、後ろへ5回ゆっくり回す。



*耳を上下を折り曲げ5秒間キープ。
*手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向にゆっくり円を描くように5回回す。