

夏こそ肝心!

『乳酸菌生成エキス』 +「寝冷え対策」

「冷え」は血流の悪さからきています。まずは、根本から解決する『乳酸菌生成エキス』をお飲みください。そして、冷えをよびこまない生活習慣を心がけることが大切です。

今回は、東京女子医大青山自然医療研究所クリニック所長/川嶋朗先生おすすめの寝冷え対策をご紹介します。

・夏の寝冷え対策・

できれば七分袖、 長袖のパジャマ

布団をかけず、汗もかく夏場の眠りは特に体温を奪われます。つまれているほうが、意外と汗も吸い取ってくれて快適です。

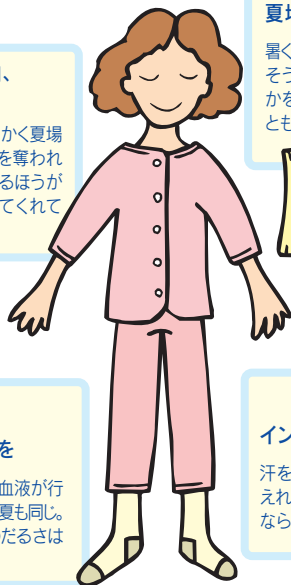
夏場も腹巻き装備

暑くて布団をけつとばす…、そうなくても大丈夫。おなかを守り続けると、夏ばてとも無縁でいられます。



寝るときは やっぱり靴下を

睡眠中下半身に血液が行きづらいのは冬も夏も同じ。靴下一枚で、足のだるさは解消。



インナーもしっかり着て

汗をかいたらこまめに着替えればよし。天然繊維のものならなおさらよし。

川嶋朗先生著「冷え取り★美人」(アスペクト社発行)より

おなかをととのえる 『智通』と『ラクティス』

「乳酸菌生成エキス」とは、16種類の乳酸菌を、無農薬大豆の豆乳の中で発酵・熟成させ、有効成分だけを取り出したものです。

- ①『智通』(ちつう):20年続くロングセラー製品。
- ②『ラクティス』:1日1本飲み切りタイプ。

