

万病のもと「冷え」を撃退しましょう



『乳酸菌生成エキス』を患者さんに推奨くださっている東京女子医大附属青山自然研究所クリニック所長の川嶋朗先生。腸内腐敗が肩こりを招きやすいように、「冷え」撃退の基本は、まずは腸をととのえることとおっしゃいます。さらに、下の5つで「冷え」撃退を万全にしましょう。

①10分間入浴法

38～41℃の風呂に10分、できれば30分毎日つかる。

②湯たんぽを利用する

座っているときに、ももにあてると効果的。冷え性のきつい人は、ももとおしりを交互にあたためる。

③首に温タオル

中国医学では風邪は首の後ろから入ってくるといわれています。

【簡単あたため法】

①ぬれたハンドタオルを電子レンジで温めビニール袋に入れて、乾いたタオルの真ん中に置いて包みます。



②首の後ろに暖かい部分がかかるようにして、タオルを首に結びます。



④靴下であたためる…足首の関節まであるものを。

⑤腹巻であたためる…内臓の疲れ、背中のかりにも。

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。

