

冷えを退治②

やさしい温かさで快適生活

「肌がかさかさする」「首や肩のコリ」「朝スッキリ起きられない」みなさんはこのようなことを感じたことはありませんか？
「一見、別々だと思われるこれらの症状、実は身体の「冷え」が原因だと考えられます。」



今はパソコンや携帯電話の使用

で猫背になり、呼吸も浅い人が非常に多いですね。実はこれも身体

の「冷え」の大きな原因なのです。部屋を暖めて厚着をすればいいじゃない：違うのです。冷え対策には「お腹や足を温める」いわゆる「頭寒腹熱、頭寒足熱」の温め方がとっても大事。

その「YULAXII・湯たんぽ」。



全国冷え症研究所って？

1997年に設立された冷え研究・治療の専門機関。全国に約200ヶ所の分室を持つ。全国冷え症研究所では、約6万人の臨床データから独自の冷え症対策グッズ、サプリメント、機器、対策法等を開発。冷え症対策が、健康の促進と深く関わる事を目の当たりにし、体の冷え撲滅運動を全国に展開中。

が一番。電気ヒーター（あなか）

やカーペットのように空気を乾燥させずに、肌やのどをやさしくしっとり温めてくれます。

「YULAXII・湯たんぽ」は湯たんぽとボイラー部分が別々になって

いるのがポイント。2つをホースでつなぎ、その中を温かいお湯が循環します。だから、いつまでも

冷めないし、好きな時に好きな温度でボカボカに。さらにゆったりお湯を循環させる構造なので電気代もわずか1時間25円とやさしいエコライフ。しかも、面倒で危ない、毎日の熱湯の入れ替えも不要です。湯たんぽの不満を解消した画期

山口勝利

やまぐち・かつとし 全国冷え症研究所所長



1962年生まれ。理学博士。冷え研究の第一人者、冷えのデータ化に初めて成功。テレビ・雑誌等メディア出演多数。「冷えを上手に対策するには、自分の冷え度を知って対策法を選択すると良いでしょう。あきらめずに継続する事が冷え改善には重要です。」

的な「YULAXII・湯たんぽ」。お

布団の中だけでなく、お腹や寒い足元にもおいて、身体にやさしい温かさを実感して下さい。

また、「YULAXII・足浴器」は、服を着たまま足湯ができるすぐれもの。実は足の温め方には重要なポイントがあるのです。「冷え」の方は足先と膝下の体表温度は15度以上も違う場合があるので、ただ

お湯に足をつけてるだけでは、足



山口先生の冷え対策指南書



著書「冷え症を治してキレイにやせる」(二見書房)
「冷えた女はブスになる」(祥伝社)
監修「カラダも心も幸せに! しょうがすく効くレシピ」(TOKIMEKIパブリッシング発行)



あなたの冷え度をチェック!

当てはまる項目が多いほど、冷え症の傾向があります。

- | | |
|--|--|
| ☐ 肌がいつもくすんでいるような気がする | ☐ 胃腸が弱い |
| ☐ 脚がむくみがち | ☐ 眠りに不満がある(不眠、夜中のトイレなど) |
| ☐ なかなか消えない目の下のクマや、シミが気になる | ☐ だるさを感じることが多い |
| ☐ 唇が乾燥しがちで、リップクリームが欠かせない | ☐ 上半身より、下半身のほうが太め |