

## 冷え性は・・

女性の中には、冷え症で悩んでいらっしゃる方が多いのではないのでしょうか。  
エステルームに通っていただいている方の多くは足や腰の冷えを訴えられます。  
中には、夏でも靴下をはかないと眠れない・・という方も。

冷え性の原因は大きく3つに分けられます。

消化器系が弱くて冷える場合、腎・膀胱系が弱くて冷える場合、そして婦人科系が弱くて冷える場合です。

### 〈下痢をしやすいタイプは〉

消化器系の弱さによる冷えは、胃下垂の方に多くみられます。このような方は冷たい物を摂り過ぎたり、脂っこいものを摂ったりするとすぐに下痢をしてしまいます。

消化器系が弱いと、栄養のあるものを摂っても消化・吸収されず、体を温めるエネルギー（東洋医学では「気」といいます。）を生産することができません。この場合は、まず消化器系を丈夫にすることを心がけます。胃腸が丈夫になると、気を生み出すことができるようになり、冷え症が改善します。



そんな方にぴったりなのは「スリムドカン」  
便秘・下痢がち・・・、そんな方は腸の働きが弱っているのかも・・。栄養ある食物を食べていても、腸の中が宿便でパンパンだったり、汚れていては栄養分を吸収しにくいばかりか、いつまでもある老廃物によって、むくみ、肌荒れ、肥満、吹き出物・・など体にいいことなし。まずは必要な栄養素を吸収しやすい体になるために、腸の大掃除から始めてみませんか？レディースサプリの併用もオススメです♪

### 〈トイレが近いタイプは〉

トイレが近い方は、腎・膀胱系が弱く、水分代謝が悪くなりがちです。

その為、余分な水分（東洋医学では「水」といいます。）が溜まり冷えてしまいます。

冷えの原因となる水分代謝をUPさせることにより冷え性が改善します。



そんな方にぴったりなのは「スーパーウルトラひざこし命」  
腎機能を活性化させる成分がたっぷり♪余分な水分、老廃物の排出を促します。  
メイン成分のひじきにはミネラル&食物繊維も豊富に含まれています。また、18種類の複合コラーゲンが配合されているので、お肌にはもちろん、コラーゲンが含まれている目、髪、軟骨へも働きかけます☆そして、血管も柔らかくしていく効果も望めるので、動脈硬化の予防にも摂っていただきたいサプリです。

### 〈生理不順、生理痛があるタイプは〉

生理不順や生理痛など、婦人科系の弱さによる冷えは、指の末端からジンジンするように冷え、手足を何かにぶついたりするとアザができやすい方に多く見られます。

この場合の冷えの原因は、血液の循環が悪く、滞っていることです。

冷え性の方は、たいていトイレが近くなりがちですが、婦人科系の弱い方の場合、まれにトイレが遠くなり、むくむ場合があります。

いずれにせよ、婦人科系の弱さが原因の冷えには、血流を良くすることが大切です。



そんな方にぴったりなのは「レディースサプリア女性の母」  
体温を上げ、基礎代謝を高めてくれるので、子宮内の環境も整えます。女性特有の機能の働きを円滑にしてくれるんです♪  
また、自律神経の働きを調整したり、更年期障害のツライ症状も緩和させる効果が♪生姜がたっぷり配合されているので、体がポッポしてきます。  
むくみや早く冷えやすい生理前にも摂っていただきたいサプリです♪