

<足もと 温めてみませんか？>

誰でも、足もとは体の中で最も血液の流れが悪く冷えた状態になっています。実はこれが体全体の血液循環に大きく影響して、自然治癒力など様々な体の働きを低下させています。

冷え（血行不良）の原因

- ① もともと人類が直立歩行を始めた頃から、血液は足もとから上半身の方に戻って行きにくくなっている。
- ② ストレスなどで感情が高ぶっていると、脳に血液が充満するため、足もとなど下半身への血液量などが減って血行が悪くなっている。
- ③ 食生活の乱れや食べ過ぎなどで出来たコレステロールなどが血管内に溜まり、血行そのものが悪くなっている。

対策

「頭寒足熱」の状態にして気の巡りを良くする。（東洋医学では「血」は「気」といっしょに流れるとされる）冷えている足もとを温め、ほてっている上半身（頭）を涼しくすることで、気（生命力）の流れが高まり、血液の巡りも良くなります。

温める方法

- 半身浴…お湯には、みぞおちから下だけを浸ける。
- 足湯…お湯で足を温める。
- 靴下を多く履く…5本指靴下を履きこれに重ねていく。

穏やかな気持ち
になります

一年中、温め続ける（昼夜）

その後

- 体が丈夫になるとともに気持ちが安定してくる。
- 溜まっている毒素が出てくる（自然治癒力の働き）。
- 体からは、いつも大小便や汗、息などの毒素が排出されていますが、出しきれない場合は、症状という形で出てくる場合があります。例えば、鼻水や湿疹などの症状は毒が出ている状態なので、毒が出てしまえば自然に消えていきます。症状は出来るだけ止めないで、毒を出して溜めないようにすると良いです。症状の出ている時は、半身浴がお勧めです。

〒338-0014

埼玉県さいたま市中央区上峰4-13-14

オリーブカフェ冷え取り 店主 新井 悦子

電話 048-853-4215 携帯 090-7262-1872

メールアドレス : olive-cafe-hietori@docomo.ne.jp

ホームページ : <http://olivecafehietori.net/>