

今すぐ実践！冷え症改善法！

★ゆっくり湯船につかりましょう！

冷え性の改善方法としてまず大切なことはよく汗を出すこと。そのため有効なのが入浴です。面倒だからといってシャワーだけで済ましていないで、しっかりと湯船につかりましょう。効果的な入浴方法は半身浴です。40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりと浸かってください。頭の上から汗が落ちてくるまでしっかり入りましょう。

日本人は熱いお湯が好きですが、これは逆効果です。熱いお湯で肩までつかるとい入浴法(全身浴)では、長時間お風呂に入ることができません。身体の表面だけが温まり、身体の中は冷えたままです。

★「身体を温める」食事を摂りましょう！

冷え性の改善方法として、毎日の食生活も大切です。食べ物には身体を温める「陽性」の食べ物と、身体を冷やす「陰性」の食べ物があります。問題なのは体を冷やす食べ物。特徴としては、暖かい地方の食べ物や糖分の多い食べ物、夏に採れる野菜などです。牛乳やコーヒー、アイスクリーム、チョコレート、スナック菓子など…ついつい食べ過ぎていませんか？

また、水分の取りすぎも身体を冷やします。最近ではトックスのために水をたくさん飲むなど過剰な水分摂取が流行っています。常温の水ならまだしも、冷えた水を飲んでいませんか？

運動をして汗として出しているのならいいのですが、そのままだと体内に余分な水分が貯まり、体外に排泄できない水毒状態になり、身体を冷やしてしまいます。

冷え性を改善させるには、逆に身体を温める食べ物を積極的に取ることです。代表的なのは、ショウガ、ネギやゴボウ、ニンジン、レンコン、イモ類などの根菜類です。こちらの特徴は寒い地方で採れる食べ物や、塩辛い食べ物です。身体を冷やす食べ物とまったく逆の特徴ですね。他には、チーズ、自然塩、こんにゃく、ニンニク、味噌、しょうゆ、梅干などもです。

身体を冷やさないように十分に保温し、食生活を改善して身体の内部から温めていけば、冷え性の症状は改善していきますよ。

まず、髪を洗うときはうつむかないようにしましょう。うつむくと髪の根元から毛先に向かって洗う状態になり、うろこ状のキューティクルを破壊しやすくなります。頭皮を中心に予洗いの時間は最低でも1～2分。頭皮は熱に弱いので、ぬるめのお湯で洗って下さい。

★豆知識★

シャンプーという言葉は、ヒンディー語の「シャンプ」が変化したもので、「マッサージをする」という意味があります。予洗いでも、髪を濡らすだけでなく、しっかり地肌までマッサージするように洗うとよいでしょう。



★シャンプーの極意★

極意その①細かい泡を作るべし!!

泡には髪の毛同士の擦れ合い防止と、汚れを落とす2つの役割があります。

髪の毛同士が擦れ合うと、キューティクルが破壊されダメージの原因になってしまいます。

泡には汚れを吸着する力があります。なるべく細かい泡の方が表面積が大きくなり、より多くの汚れと結びつけることができるので、洗浄力も高くなります。



◇泡立て◇

予洗いをしたら、シャンプー剤を手のひらに伸ばし、髪全体に広げます。手のひらと指の腹で髪をなでるように泡立てます。髪の毛と髪の毛の間に空気を含ませるように十分に泡立てましょう。

手のひらで泡立てた泡で、髪を包み込むようにするとより優しく洗えます。うまく泡立たないときは、泡立てネットを使うとより細かくキレイな泡ができます。

