

PART

3

お悩み別にお届け! 夏の心と体の処方せん

心と体の夏の悩みは多種多様。悩み別の対処法を小林先生と南上さんに伺いつつ、おすすめアイテムも紹介します。

冷え

靴下で足を温めるより 子宮を温めるべし!

厚手の靴下をはいても冷えるという人、実は子宮が冷えている可能性が。静脈が集まる仙骨(お尻の割れ目のすぐあたり)にカイロを貼るなどして温めると、最短で子宮を温められます。下半身や末端の冷えに有効なのがヴァンルージュやマジョラム。また、血流をスムーズにするショウガを料理に使う場合は、加熱調理がおすすめです。



FROM: Ms.NANJO



冷え性の9割は 自律神経の乱れが原因

基本的に冷え性も自律神経の乱れが原因で、約9割が交感神経がとても高いというデータもあるほど。夏でも末端が冷えてしまうという人は、典型的にこのパターンです。交感神経が異常に高くなってしまい、すみずみまで血が流れず体もこわばり、結果的に冷えてしまうのです。冷え性を改善するには、副交感神経を高めることもひとつです。



FROM: Dr.KOBAYASHI



RECOMMENDED ITEMS

おすすめアイテムはこちら



* ITEM 01
冷えてくすんだ肌に
ハーブオイルの至福
保湿による表面的冷えにくすんだ肌にはオイルマッサージが効果的。マジョラムなどの精油が豊富なカイロのオイルで、ゆっくりと脚や腰などを優しくマッサージ。ウカボディオイルドリーム 100ml ¥7,380 / ラクトラーキョーベッドオフィス



* ITEM 02
冷えてごわばる体に
温感マッサージを
冷えた体を手軽にボタボタに温めたいときは、ハーブ精油のオイルを温めたもの。アロマの心地よさに癒やされるので、温感マッサージにも適度です。ジンジャー＆ジンジャーワーミングオイル 100ml ¥7,380 / ニールズヤード・レシピオフィス



* ITEM 01 & 02
柚子とマジョラムは
冷え改善の鉄板精油
柚子は体を温めるうえに、副交感神経を優位にするのでリラックス効果も期待できます。また、血行促進効果のあるマジョラムは、冷えが原因で起こる下痢や便秘、胃腸の不調にもおすすめ。全身のケアにはクリームなどに数滴混ぜて使って。(左から)
柚子 5ml ¥2,420、マジョラム 5ml ¥2,970 (8月1日より価格改定) / ともにモンサンミッシェル

* ITEM 03
体をじんわり温める
サステナブルなカイロ
植物の温めに適度なのが、レンジで温めて脚に温められる温感カイロです。使い捨てカイロよりも継続性があり温めるとさらに、温感の温めに温められる人が多いとか。マグマ温感カイロ ¥5,280 / フラントニア・インペックス



* ITEM 04
抗酸化力が高い
ハーブティーで温酒を
下準備の名前にあるすあらのが、ヴァンルージュのハーブティー。赤ワイン約100~300mlのザリッシュノールを温めているので、抗酸化力は強烈。生樽やのぬえにもOK。エムボリスチャリア ティザンヌ ヴァンルージュ 75g 平均税込価格 ¥3,000 / コスメキッチン

* ITEM 05
漢方の熱湯で
お風呂で体を温めて
夏でもしっかりと温めたい人には、体の温はオカダオサモ温湯カイロを。温湯作用のあるハーブ方に加えて、温湯機能を温めるトウキなども配合。暑さが厳しい季節ならではの商品です。新発売 ¥3,800 / 魔術師の魔術

COLUMN-1

正しいハーブティー の淹れ方

心と体のためとはいえ
せっかくなら豪華しく飲もう

材料 (1人分)

お湯	200ml
ハーブ	小さじ2~3杯

「ギフトの場合は、温めさせたお湯を注いたら、成分を温めないように必ずティッシュでドバドバ温めますのがポイント。梗や茎、葉子など細い葉は成分が熱めにいくので、温め方に気付けて温めします。温めしたお湯に対してティッシュでドバドバ温めましょう。温め時、口に温んでからゆっくり飲むことで成分の吸収をアップ!」(南上さん)



* ITEM 04

抗酸化力が高い
ハーブティーで温酒を
下準備の名前にあるすあらのが、ヴァンルージュのハーブティー。赤ワイン約100~300mlのザリッシュノールを温めているので、抗酸化力は強烈。生樽やのぬえにもOK。エムボリスチャリア ティザンヌ ヴァンルージュ 75g 平均税込価格 ¥3,000 / コスメキッチン

