



2016年も残すところ、あとわずかとなりました。今年もレイス治療院をご利用いただきありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いたします。

生活環境改善サービス レイス治療院

**健康法**

## さゆ 白湯でぽかぽか身体づくり

昔から白湯は健康に良いとよく聞きますが、一体どのような効果があるかご存知ですか？今回は、白湯の健康効果についてご紹介いたします！

### 身体を温めて基礎代謝&免疫力アップ！

白湯を飲むと体温がゆっくりと上がります。内臓機能を暖めることで血液の循環が良くなり基礎代謝アップの効果があります。また内臓の温度が1℃上がれば免疫力も約30%も上がるといわれています。

### 刺激・負担が少なく胃腸に優しい！

起床後の白湯は、胃腸の「目覚まし」の役割を果たしてくれます。胃腸に負担をかけずに水分補給ができ、朝からしっかり消化活動を促すことができます。

### 毒素を出して消化器官を洗浄！

白湯は身体の毒素を出し、消化器官の内壁をすっきり洗い流してくれる効果があります。利尿作用はもちろん、便秘にお悩みの方にもおススメです。

白湯を飲んでぽかぽか健康的な身体を手に入れましょう！

### 白湯の飲み方

沸騰させた水を人肌より少し熱いくらいまで冷まし、ゆっくりすするように飲みます。コップ1杯分(200mL)を1日4回程度を目安にしましょう！

※飲みすぎはむくみの原因になりますのでご注意ください。



## ～ 「冬」の語源 ～



「冬」の語源にはたくさんの説があります。寒さが威力を「振るう(ふるう)」から転じた説や「冷ゆ(ひゆ)」から転じた説があります。また漢字の「冬」は糸につるして食料を貯蔵する様子からきたそうです。

## びつう 今月のツボ ～鼻通～

名前の通り鼻の通りを良くするツボです。鼻の真ん中あたり、少しくぼんだ部分にあります。少し強めに指の腹で押しみましょう。手を温めてから指圧するとより効果的です！

