

HOT! ホッと!にカラダを巡らせる

SAORI MOTOJIMA
本島彩帆里



Profile

ダイエット美容家。ダイエットで苦労した体験やエステサロンでのダイエット指導、施術経験から美圧マッサージを提唱。また自分そのもののかかわり方やメンタルヘルスの発信にも力を入れている。インスタフォロワー数は23万人を超え、ダイエット本は著書累計41万部以上。自分自身を大切にするという意味を込めたセルフケアブランド「eume」(イウミー)を設立。

巡りの良いカラダは
自分をゆるめる
時間から

心身のちょっとした不調、その原因はカラダの「巡り」にあるのかも。
特に不調を感じやすい冬は要注意!
セルフケアに詳しい美容家の本島彩帆里さんに、
巡りのメカニズムと改善方法についてお聞きしました。

「巡りの良いカラダ」とは、血の巡りや水分代謝が良い状態のことを言います。血行は自律神経(交感神経と副交感神経)によって調整されていますが、ストレスで交感神経優位の状態が続くと、自律神経が乱れて血流が悪くなり、体内でつくられた熱がカラダに行き渡りにくくなって冷えにつながります。カラダが冷える原因には、筋肉不足や偏食、寝不足など、様々なものが挙げられますが、実はストレスも大きな原因なんです。だからこそ、心とカラダをリラックスさせ、自律神経のバランスをとることが大切です。

血の巡りが良くなると、水分代謝も改善されるため、むくみや肌の乾燥に悩まされることもなくなっていきます。そうしてカラダのコンディションが整うと、心のコンディションも同時に整っていくので気持ちもどどん前向きに。様々なことに積極的に取り組めるウェルネスな人生のためにも「巡りの良いカラダづくり」は重要です。

＼ 本島さんも実践! /

巡り力UP 3つのポイント

① 中から温める	② 外から温める	③ マッサージ
巡り力UPにつながるスパイスやハーブティー、タンパク質を摂るのがお勧め。栄養を補うためのサプリメントやプロテインも、積極的に活用すると良いですね。	効率的にカラダを温めることが大切です。私は、体温を放射して温める光電子 ^① という繊維を使った、eumeの「めぐりソックス」を履いたり、お風呂には、バスソルトやクレイを入れています。	特に冷えて筋肉が硬くなっているところは、ストレッチやマッサージでゆるめましょう。頭の頂点にある「百会 ^{ひゃくかい} 」という自律神経を整えるツボを刺激するのがお勧めです。

＼ 巡りのための /

☑ MOTOJIMA's Recommend

「MATCHAI PROTEIN」4,860円(税込)



高品質の抹茶をベースに、有機スパイスを粉末にしたチャイの風味広がるぜいたくなプロテインです。プロテインはホエイとエンドウ豆由来をバランス良く配合。スパイスの効果でカラダがポカポカ、巡り効果が期待できます。朝の1杯におすすめ!

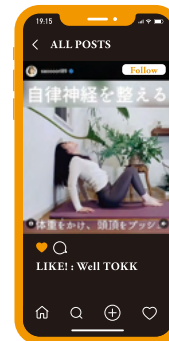
商品の詳細はこちら▶

<https://eume.store/>



自律神経を整える 自重マッサージ

Let's try!



Instagramではカラダの自重を使う簡単マッサージを紹介しています。自律神経が整うので、心身の不調を感じた時にぜひ試してみてください。

動画はこちら



@saooooori89