

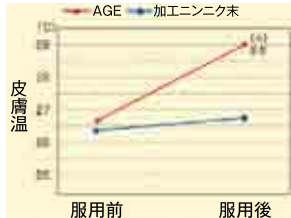
生き生き・快適生活術

③0 冷え症

■ AGE(熱成ニンニク抽出液)の

はたらきを知る

冷え症は間違った食生活、運動不足、過剰なストレスや加齢など様々な要因が絡んだ結果、血液の巡りが悪くなった、筋肉での熱産生が低下することによって起こります。特に**女性**は男性に比べて平熱が低い、**筋肉が少なく、貧血や低血圧の人が多い**、あるいは**無理なダイエット**を行うといった理由で、冷え症に悩むことが多いとされます。**※冷えは万病のもと**とも言われますので、日々、血流を良くし、冷え症を悪化させないように心がけることが、元気で長生きのために大切です。レオピンシリーズに含まれる熱成ニンニク抽出液(AGE)は、滋養強壮作用により体を元気にして血流改善に役立つこと



が期待できます。今回は冷えに対する熱成ニンニク抽出液(AGE)のデータを紹介させていただきます。

実験・治療 2003・1994
AGEの末梢循環改善作用
対象：34歳から43歳までの健康男性

① 2週間あるいは加工ニンニク末(0.8g/日)12週間、

食後に服用投与期間：14日問試験結果
両群の足背皮膚温を服用前後でみた結果を左上図に示した。AGE群は服用前に比べて、皮膚温が有意に上昇した。一方加工ニンニク群は服用前に比べ有意な上昇が認められなかった。

考察 AGEは、血流を改善することで皮膚表面温度を上げることが示された。

★冷え性を改善し健康になるためのアドバース

① ウォーキングで血行を良くする。

足は第二の心臓と言われるほど血液循環に關与しています。ウォーキングで足の筋肉を動かすことで、末梢循環(身体の隅々の血液循環の改善)とともに足の筋力強化が期待できます。

② 半身浴を行う。体温プラス2℃くらいのもるめの湯にめぞおち辺りまでつかる半身浴は、心臓への負担を少なくしつつ血管を広げる副交感神経のはたらきを高めるため、末梢循環を改善し身体を温めるのに有効です。

③ 冷え症の予防につながる栄養素を摂る。血行を良くするビタミンE、DHA、赤血球の構成成分となる鉄、及び熱を産み出す筋肉を作るためのタンパク質を補給しましょう。また、なるべく暖かい料理を食べることも身体を冷やさないために大切です。

④ 心穏やかに。ゆったり落ち着いた気分と熟睡は、筋肉のコリを解きほぐし、血流も良くなります。

いっしょにゆ舎センター薬局中村



【当店おすすめ商品】

キョーレオピンNEO・
レオピンファイブNEO・レオピンロイヤル

センター薬局

株式会社
こうじゅ舎

事務局

豊岡市中央町18-8 こうじゅ舎ビル

TEL.0796-26-3033

HP→<http://www.okusuri.ne.jp> E-mail→nakamura@vc.inaker.or.jp

豊岡・日高・八鹿・出石病院等の病院、診療所、医院より発行の処方箋を各店舗とも受付けております。

京町センター薬局
舟木内科 横
TEL.0796-24-2960

九日市センター薬局
あかまつ小児科 横
TEL.0796-29-0096

出石センター薬局
出石医療センター前
TEL.0796-53-2233

豊岡薬局
豊岡駅通り
TEL.0796-22-2946

つばい薬局
出石町町分206-2
TEL.0796-52-5338