



IMEDIS

CENTER OF INTELLECTUAL
MEDICAL SYSTEMS

BRT通信

2021年
1月号

寒い季節の冷え性対策にミネラルを！



まず『冷え性』の大きな原因の一つに、血行不良があります。血行の悪化は、血液がドロドロであったり、筋肉の凝りや運動不足、ストレスなどが深く関わってきます。この状態が長く続くことで、内臓の働きが衰えてしまい、代謝が悪くなったり、免疫が落ちてしまったりと、何かと不調が出やすくなってしまいます。

冬に悩むことといえば、寒さからくる冷え性の症状です。冷え性の人が出来ただけとった方が良い栄養素が実は鉄分。

鉄

鉄分が不足すると、体が冷えやすくなってしまいます。体で熱を作るには酸素が必要ですが、酸素を運ぶために欠かせないヘモグロビンは、鉄が不足すると合成されません。ですから体内に鉄が不足していると、熱を作るために必要な酸素が体に十分に届かず、燃焼が不完全になって体を温めることが出来ないのです。

新陳代謝を良くし、免疫力を高めます。

特に女性ホルモンのバランスを保つ働きがあるため、女性の悩みである冷えやむくみ、生理不順、月経前症候群の改善に役立ちます。また、有害金属の排泄を促すミネラルとしても重要な働きをします。

冷え症が引き起こす疾患 (タケダ健康サイト参照)

月経困難症

日常生活に支障をきたすほどの生理痛があるのが月経困難症です。激しい生理痛や腰痛の他に、頭痛や吐き気、眠気やイライラなどの症状がみられます。冷えによる卵巣機能の低下が誘因の一つとして考えられています。月経の困難は、子宮内膜症や子宮筋腫などの疾患が原因となる場合もあります。

膀胱炎

膀胱内に細菌が侵入して炎症を起こすのが膀胱炎です。冷えによって水分の代謝が下がり、排尿がうまくいかなくなることや疾患が原因で起こります。圧倒的に女性に多く、再発しやすく慢性化すると尿が溜まるだけで痛みが生じます。

冷えに対して有効なのは適度な運動です。また、腹式呼吸や質の高い睡眠も冷え対策に効果的です。

食事では冷たいものを避けて、体温以上のものを摂るのがベストです。よく噛んで食べることも重要です。地下に向かって成長する根菜のほとんどは、体を温める食品です。トマトや柿などの例外はありますが、赤や黒など色の濃い食べ物の多くは体を温める食品です。反対に、地上で育つ葉物野菜や南方産の果実、色の白っぽい食品は体を冷やすものが多くなっています。(オムロンホームページ 参照)

Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。

イメディス・オリジナルサプリメント

- 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

天然由来成分のみを使用

- 天然由来のイオン化有機ミネラル
- 無農薬玄米の複合活性酵素(乳酸菌&酵母菌)
- サンゴカルシウム



アメリカ・ウエバースタート大学の分析によるミネラル成分一覧

水素	カリウム	セレン	バリウム	ハフニウム
リチウム	カルシウム	臭素	ランタン	タンタル
ベリリウム	スカンジウム	ルビジウム	セリウム	タングステン
ホウ素	チタン	ストロンチウム	プラセオジム	レニウム
炭素	バナジウム	イットリウム	ネオジム	白金
窒素	クロム	ジルコニウム	サマリウム	金
酸素	マンガン	ニオブウム	ユウロピウム	水銀
フッ素	鉄	モリブデン	カドニウム	タリウム
ナトリウム	コバルト	銀	テルビウム	鉛
マグネシウム	ニッケル	カドミウム	ジスプロシウム	ビスマス
アルミニウム	銅	スズ	ホルミウム	トリウム
ケイ素	亜鉛	アンチモン	エルビウム	ウラン
リン	ガリウム	テルリウム	ツリウム	
硫黄	ゲルマニウム	ヨウ素	イッテルビウム	
塩素	ヒ素	セシウム	ルテチウム	
希ガス成分 (ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン)				

9,000円 (税別)
180粒入 (約1ヶ月分)

飲み方

通常 1日6粒 (朝3粒、夕3粒)
体重60kgの成人目安

ストレスの多い日 通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬
販売元 株式会社イメディスジャパン
BRTサロン

