

40代からの体が軽くなる“発酵温活”の秘密

「昔より太りやすくなった…」 「むくみが取れない」 「夕方になると体が重い」 40代前後から急に増えるこの悩み。多くの場合、基礎代謝の低下と巡り不足が大きな理由です。このコラムでは、体を無理なく温めて、巡りを整える「発酵温活」という考え方についてお話しします。

基礎代謝は年々ゆるやかに下がります

基礎代謝とは、何もしていなくても生命維持のために使われるエネルギーのことです。この基礎代謝は、10代をピークに“ゆっくり下がり続ける”性質があります。すると、・太りやすい・疲れやすい・冷えやすい・巡りが悪くなる といった変化が出てきます。「歳だから仕方ない」は実は誤解で、“温めて代謝が上がる環境をつくる”ことで十分に改善できます。

発酵の熱は「深部まで温まる」

発酵熱には、“じんわり浸透する遠赤外線のような温かさ”があります。お風呂やサウナとは違い、表面を熱くするのではなく 身体の奥にある深部温度を上げる のが特徴です。深部温度が上がると・血流が改善・むくみが取れる・疲れが抜けやすくなる・代謝が高まる・体が勝手に軽くなる というように“いい循環”が生まれます。

デトックスの出口を開きましょう

体の巡りが悪いと、老廃物が体に“滞留したまま”になります。どれだけ運動しても、どれだけリンパなどの巡りを良くしても、出口が開いていないと老廃物が体外へ出ていきません。深部温度が上がると 汗・尿・便・リンパ・皮膚とあらゆる“排泄ルート”が開きます。体の爽快感や軽さを感じる大きなポイントはここです。この出口をしっかりと確保することが今回のコラムの内容で一番大切です。

まとめ：体が軽いと心も軽い

温めるだけで「むくみが消えた」「体のスッキリ感が違う」と感じる方が多いのは、体が温まり解れて動きやすくなるから。体の毒素などを汗などで体外に出して体が軽くなる。そうすると、心にも余裕が生まれ、生活の質もグッと上がります。

米ぬか酵素風呂の発酵の温かさは、“完全100%自然の熱”。忙しいママの体をふわっと包み込み、深部をしっかりと温め、体の巡らせ、排出して整えるお手伝いをします。「最近むくみがひどい…」 「何をしても疲れが抜けない」 「デトックスが上手く出来ていない」 そんな方はふわふわさらさらな自然の発酵熱を体で感じてみてください。

♣ アストレア王子 (安田 聡史)

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

100%米ぬか酵素風呂
HEALTH & BEAUTY SALON
北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

ASTREA

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています

