

～最強冷え取りは「血」がキーワード～
この冬いちばん冷えが取れる一冊！
『からだの本 vol.03』

健康や美容に関する女性の悩みにこたえてきた、株式会社オレンジページ(東京都港区)の季刊ムック『からだの本』。12月17日(木)に、冬の「冷え取り」を特集した最新刊を発売します。



坂崎千春さんのイラストにほっこり♪ 特別付録「モコミ冷えとり手帖 2016」

『からだの本』のキャラクター・モコミさん(坂崎千春さん作)のイラストをあしらったオリジナル手帖は、冷え取りにお役立ちの情報満載! 季節ごとの冷え取り養生法や、楽しく学べる冷え取りクイズ、バイオリズムがつかめる「体調メモ欄」・体調管理に役立つ「なんでもグラフ」がついた、かわいいただけでなく、実用性も高い手帖となっています。

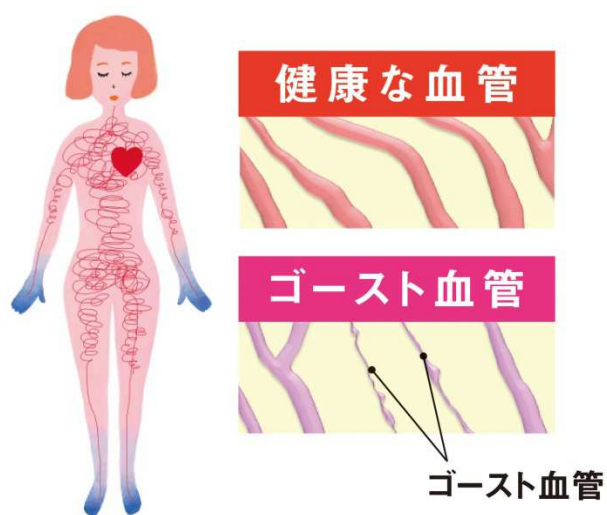
～セルフケアからおすすめグッズまで～

もう冷えたくない人のための冷え取り大特集！

～Pick up！～

◆どうしても冷えてしまう人は、「ゴースト血管」が原因かも！

日ごろから、冷えないように衣類や入浴、湯たんぽなどで体を温めているのに、やっぱり冷えてつらい……。そんな冷えの症状は、毛細血管がダメージを受け、血流が衰えて血管の形だけを残した「ゴースト血管」が原因の可能性あり！ そのまま冷えを放置すると、さらにゴースト血管が増えて全身が冷えてしまいます。手足の冷えを撃退するマッサージや毛細血管を強くする食生活など、ゴースト化をストップするさまざまなセルフケアを紹介しています。



血液が流れていないのが「ゴースト血管」



セルフケアの一例：耳のマッサージ

◆ヘアメイク・美容研究家 etc.冷え賢人が愛用する自然派あっためグッズ大公開♪

最近、人気が高まっている冷え症対策グッズは、天然素材の繊維や植物成分にこだわった自然派のもの。美と健康に詳しい「冷え賢人」に愛用の冷えケアグッズを教えてもらいました。



●冷え賢人の皆さん(敬称略)：やまがたてるえ(助産師、看護師、パースセラピスト)／轟木節子(スタイリスト)／岩崎良美(モデル)／吉川千明(ピオ代官山主宰・働く女性の保健室「さくら治療院」代表)／なかしましほ(「foodmood」店主、料理家)／勝田小百合(ナチュラルカイロプラクティック院長)／早坂香須子(メイクアップアーティスト)／長谷川ちえ(エッセイスト)／邱 紅梅(中醫師)

◆冷え取り大特集、そのほかの企画はこちら！

- ・ぎんぎん冷え、だらだら冷え、あなたはどっち!? タイプ別「冷え取り睡眠」術
- ・ふわっとやさしく、温かい 布ナプデビューしませんか？
- ・ホットヨーグルト&納豆塩麴「腸温め」で冷え改善！
- ・骨盤内の血流アップで、婦人科トラブルを改善！ 秘伝の温め子宮骨気

『健康も、きれいも、自分でつくる からだの本 vol.03』

12月17日(木)発売 特別定価 756円

A4 変形判、アジロ、総ページ 132 ページ

<http://www.orangepage.net/books/1043>

～こちらも CHECK！～

■冬のメンタルケア特集

冷えにもアプローチ 心と体を緩める瞑想ヨガ
ストレスが多く、人づきあいが苦手なあなたへ「これでいいのだ」のススメ
漫画で知る心のトラブル 冬季うつ

■話題のビューティ企画

リバウンドなしで無理なくやせる！〈ココナッツオイルドリンク〉ダイエット
最新研究と顔ヨガで、即効解決☆“目もと老化”は元に戻せる！
きれいになる！ 代謝 UP！ 私のヨーグルト生活

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434