

血*流改善の嘘と ホント7選



知ってるようで 意外と知らない血流のこと

2024.04

貧血と血流

早い呼吸と遅い呼吸

強めのマッサージ

足湯と血流

お風呂と血流

Plan B

Plan B

食事と血流

痺れと血流

Plan B



小さなことだけど大事なことを、今日から実践可能!!

00

貧血と血流には関係がない？

★血流改善で血行を良くしようとして
トレーニングや運動する方がいますが、
その前に血が足りてなかったら流れるものも流れません。

まずは貧血でないか？食生活を見直すのも大切です。



貧血体質改善と丈夫な胃腸を作ろう!!

01

血流改善には強めの マッサージが良い？



★身体を柔らかくして血流を良くするためにストレッチが勧められますが、硬い箇所にグイグイストレッチをするのは逆に身体を固めていく行為になります。やり過ぎないように注意しましょう。

★硬いところだけをほぐしても血流改善にはなりません。身体全体の流れを作って、自律神経を整える事で、根本的な血流改善に繋がっていくのです。

★強く押したり揉んだりして刺激を与えると、筋肉は硬直し血流が滞ります。血流改善は優しいタッチで、深層部まで浸透させるという特殊な施術をしていきます。

強くマッサージするより、まずは温めよう!!

02



早い呼吸と 遅い呼吸は どちらが血流には良い？

★血流改善と呼吸は、
深い繋がりががあります。
上手く呼吸をすることで、
血管が正しく動き
血流量も上がります。

呼吸が浅くなっていませんか？
毎日の何気ない呼吸も、
血流改善にはとても大切です。

★ゆっくり、遅い呼吸の方が
自律神経が整います。

地味に見えて呼吸って血流改善にとっても大事!!

03

足湯だけでは 血流改善にはならない？



★忙しくて毎日お風呂に浸かる時間が取れない時は、
全身お湯に浸からなくても、
髪の毛や身体を洗っている時間に、
足湯をするだけでも血行促進に繋がります。

お気に入りのバスソルトを入れるとさらにリラックス!!

足湯もバカにならない血流改善ツール!!

04

血流改善と 自律神経には 熱めのお風呂が 良い？

★熱めのお湯に長時間浸かるよりも、ぬるめのお湯に15分間浸かる方が血流改善には効果的です。自律神経を整える入浴方法として39〜40℃のお湯に15分間浸かる事をおすすめします。



さらに...

★血流をスムーズにしていくために、入浴後のみではなく入浴前にもしっかりと水分補給を行って脱水症状を防ぐようにしましょう。



丁寧な入浴を心掛けよう!!

05

血を作る食材をとれば 血流改善する？



★血流改善をするにあたって、血を作る食材や血流を良くする食材を沢山食べようとしがちですが、その前にその血を増やして流せる元気な胃腸がないと、いくら食べても血流は改善されません。

一番は疲れた胃腸を元気にする事なので、1週間のみ夕食をカット、もしくは量を減らすプチ断食をするのがおすすめです。

まずはきちんと循環できる機能作りから!!

06

手足の痺れは 血流と関係ない？



★手足が痺れがちで身体がだるい、
さらに冷えも伴う場合は血行不良が疑われます。

寝ても寝ても改善しない場合は、
ぜひ血流改善にも目を向けてみて下さい。



普段から自分と対話する
習慣を持つと
身体からのSOSも
受け取りやすくなります。

*PLAN B*ではそのコツなども
お伝え致します。

痺れは放っておくと危ないので早めにご相談を!!

07

PLAN B



ここまで読んで頂きありがとうございました!!
もし「もっと血流改善してみたいな」と思ったら
ホットペッパービューティーからご予約下さいませ☆
丁寧にカウンセリングして
あなたに1番の血流改善を組み合わせでご提供致します!!
(右上のQRコードから飛べます)

Website

planbmiyamae.com

Address

168-0081
杉並区宮前1-19-2
ハイツ宮前801



一緒に血流改善して行きましょう!!

PLAN B