

『新陳代謝』



新陳代謝とは ☺
糸田胞の入れ替わりの
ことを指します!!

身体は何十兆もの
糸田胞でできていますが
その糸田胞は常に
〔古いもの〕と〔新しいもの〕
とが入れ替わっています!

肌の再生
などなど

新陳代謝 と 基礎代謝 のちがいは?!

同じものと思っている方も多いかもしれませんが
2つは異なるものなのです☆

新陳代謝

糸田胞が新しく
入れ替わること



基礎代謝

生命を維持するために心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温を維持するためなどに消費するエネルギーのことです ☺

新陳代謝が低下する デメソット!! フデ!!

加齢や生活習慣などの影響により新陳代謝がうまく行われなくなると、糸田胞の生まれ変わりが停滞してしまいさまざまな影響がでています ☹!!

* 肌が荒れる ... ターンオーバーの期間が長くなり古い糸田胞が残る原因に ... 毛穴の詰まり、固くなったり、シワの原因にもなるそうです!!



* 胃もたれ・便秘 ... 胃腸の機能もおちてくるので消化吸収がスムーズにいかずもたれやすくなったり、便秘になりやすくなることも ☹☹



* 冷え性 ... 冷え性の女性が多いですが、最近では男性の冷え性の方も増えているそうです!! 血流が悪化するとすぐに凍れやすくなってしまいます ☹☹



* 太りやすくなる
* かぜをひきやすくなる

新陳代謝を上げるためには

➡ 食事量を入さない ☹☹
☺ 体を温める食材を食べる ☺ 温船にはいる ☺☺
☺☺☺ 運動をする ☺☺☺

血流の改善を
冷えない体作り!

その他