



温活 7つのウソ

あなたの冷え性がよくなる
本当の理由

ポノリフォーム代表
温活アドバイザー
新谷 暢敏

冷えてるだけで辛い日々

冷え性はとにかく辛い。

夜、寝ようと思っても、足がジンジン冷えている。
靴下をはき、スウェットをはき、電気毛布にくるまっても
寒くて寒くて眠れない。

部屋には暖房をつけてあるのに、窓が開いてるんじゃないかと思うぐらい身体が温まってこない。

ぐっすり眠れず、気づけば朝に…
布団から出るのも辛いけど、**疲れを引きずったまま**
朝の支度始める。。

こんな思いを、年中味わっていませんか。

風邪・便秘が当たり前

冷えているだけでももちろん辛いけれど…
もっと辛いのは、日常の体調不良。

寒くなってくると、「今年は何回風邪をひくだろう」と考えてしまう。

楽しみにしている用事の前夜、怪しい咳と微熱。
キャンセルの連絡をすることも辛いし、「ああ～また風邪ね。
お大事に」と気を遣わせるのもまた辛い。

そして、**冷え性と便秘にセットで苦しめられる。**

3～4日お通じが来ないのは当たり前。

便秘薬で無理やり出すのも当たり前。

でも、これって不自然だよねと疑問に思っている。

冷え性と一緒に、いい加減、便秘を卒業したい。

いつか病気になるんじゃないかと考えてしまう。。

20代、30代のうちは、冷えや風邪や便秘の辛さを我慢するって感じて良かったけれど

40代を過ぎると、病気のことが気になってくる。
特にガン。

2人に1人がガンになるって…全く他人事じゃない。
なんなら、ガチガチの冷え性で便秘で、年中体調が悪い
自分ってガンの予備軍なのでは？

体温が高いとガンにならないと聞くから、本気で温活をやりたいんだけど、何をやってもうまくいかないから、どうせ無理とあきらめてしまっている。

でも、病気になるのは絶対に嫌！

これらは、今までに寄せられた
実際のお悩みの一部です。

多くの女性が冷え性にまつわる
お悩みを抱えています。

同じ経験があるとしたら、
あなたも**温活のウソ**に
騙されているに違いありません。

とある女性の実体験

Hさんも温活のウソに騙されていた一人でした。
子どもの頃から平熱が35.2℃だったHさん。

冷え性を改善するために、4年以上温活を続けていました。

- よもぎ蒸しサロンに通う（1回4,000円×月3回）
- マルチビタミンのサプリメント（毎月12,000円）
- 生姜のドリンク（1本3,500円×月2本）

合計…31,000円／月

4年で31,000円×48ヵ月＝約150万円も費用をかけたのに
結果、体温は0.1℃も上がりませんでした。

とある女性の実体験

当時40代後半だったHさん。

年齢を重ねるにつれ体調が変化する中
真剣に温活に取り組んでいたのに、結果が出なかった。

信じてやってきたのに裏切られた！

お金を無駄にしたガッカリ感以上に、
4年もの時間を無駄にしてしまい悔しさと怒りを感じた…。

そう経験を語るHさんの表情が、いまだに忘れられません。

なぜ、**温活のウソ**に 騙されしまうのか

体温は0.1℃すら上がらず、体調の変化を感じられないのに…

なぜ、Hさんは4年間も温活を続けてしまったのでしょうか？

インターネットで【温活】と調べれば、答えはわかります。

一見温活に良さそうな商品やサービス情報が見つかりますよね。

ホットヨガスタジオ、生姜のドリンク、タイツや腹巻…

どのサイトを見ても「**温活に良さそうな情報**」が見つかります。

なぜ、温活のウソに 騙されしまうのか

実は、「温活に良さそう」と感じた時点で温活のウソに騙されています。

冷え性は女性の8割に関係するお悩みです。

そのため、冷え性と絡められると、「これは良さそう！」「この製品で冷え性を解決できそう！」と、自動的に購買意欲を掻き立てられてしまうのです。

【温活】とあまり関係のない商材を

【温活】という言葉のエサにして上手に買わせる

それが、温活のウソの正体なのです。

冷え性を克服するために 真っ先にすべきこと

ズバリ！

温活のウソに気づくこと。

それが、温活を成功させる第一歩です。

正しくない情報を信じ、これまでの温活を続けていても
冷え性が改善されることはありません。

温活に取り組んだのに効果を感じられない！

そう感じているあなた自身が、証人なわけです。

もっともらしい情報、ありきたりな情報って本当に正しいの？
まずは、常識を疑うことから始めましょう！

温活は簡単だと 知ってほしい！

申し遅れました。

私は、温活アドバイザーの新谷 暢敏と申します。

ポノリフォームという家病対策の専門店を営むかたわら
本当に正しい温活法をお伝えしています。

実を言うと、私の家族はガンの家系です。

祖父も、祖母も、叔父も、ガンで亡くしています。

日本からガンを減らしたい。

ガンにを防ぐ方法を広げたい。

そんな思いで健康に関する仕事を続けてきて
最後にたどり着いたのが温活でした。



温活は簡単だと 知ってほしい！

10年前、ガチガチの冷え性だった私。

冷えて冷えて眠れない日々を抜け出すため、25歳の時に温活をスタート。

ネットの情報を鵜呑みにせず、東洋医学や栄養学を学び、自分なりの方法で取り組んだら…

100日後にはあっさりと冷え性を克服できました。

ロンTとスウェットとフリースを重ね
毛布にくるまっても寒くて眠れなかったのに

こんなに簡単に克服できるものなのか！と、
自分でもびっくりでした。

温活は簡単だと 知ってほしい！

体温が上がると、嬉しい変化ばかりが起こりました。

冬になっても風邪をひかなくなりました。
夜はぐっすり眠れるようになりました。
とにかく疲れにくくなりました。

お酒にも強くなりました。（内臓が強くなったのでしょうか）

そして…

この喜びを、多くの方に伝えたい！

と考え、温活の講座を開くまでになりました。

温活は簡単だと 知ってほしい！

これまでに講座に参加された方は100名以上。
その95%以上が女性です。

長年温活に取り組んできた方々から「**今までの温活と全然違う
アプローチで、すごくためになった**」と言って頂けたらび…

嬉しい反面、温活のウソの根深さを感じてきました。

そろそろ、**本気で温活のウソを暴かなければ！**
その一心で、このレポートを書き下ろしました。

あなたをだまし続ける温活7つのウソ。
一緒に暴いていきましょう。

温活のウソ・その1 ソックス重ね履きで冷えが取れる

ソックスを何重にも重ねる。定番の冷え取りですよ。

- ・ 絹と綿等、別々の素材の靴下を交互に履く
- ・ 最低4枚は重ねる
- ・ 上級者(?)は10枚以上重ねる



といった方法が推奨されていますが…。

温活のウソ・その1 ソックス重ね履きで冷えが取れる

そもそも、絹にデトックス効果が高いというエビデンスはありません。

また、重ね履きをすると、**足先やふくらはぎが圧迫され血流が滞ってしまう**ので、温まるどころか逆効果になりかねません。

数年間重ね履きを実践したけれど、いまだに冷え性が良くならない方を十名以上見てきているので、

重ね履きは効果的とは言えない！と断言できます。

温活のウソ・その2

生姜は温活の特効薬！？

温めるために、実践している人が多い食品No.1ショウガ。

講座に来られる多くの方が実践されています。

無条件に温まるというイメージが強く

全ての料理に入れる人もいます。



温活のウソ・その2 生姜は温活の特効薬！？

残念ながら…生姜は**身体を冷やす性質のある「陰性食品」**です。

熱帯地域・インドが原産地の食べ物で、**血管を一気に広げ
身体の熱を発散させる力が強い**です。

そのため、食べた直後には**身体が熱くなりますが、1～2時間
すると、スツと熱が引きかえって冷えます。**

生の生姜はもちろん、生姜ドリンクや生姜シロップも、
安易に取り入れるのは**オススメしません。**

温活のウソ・その3 半身浴が効果的！？

半身浴が温活に効果的と信じ、毎日数十分実践しているという方も多いですが…これもウソ。

半身浴は

心臓が弱い方（主にご老人）が
心臓に負担をかけずに入浴するため

に考案されたもの。

心拍数を上げないことが目的で
温活効果は期待できません。



温活のウソ・その3 半身浴が効果的！？

「上半身が冷えて風邪をひくので、タオルで保温しましょう」

という本末転倒な方法が紹介されている場面も。。

これでは、温めているのか冷やしているのかわかりませんよね。

体温を上げるにも、汗をかくにも、効果的なのは全身浴。

41~43℃（お好みによる）のお湯に10分程度浸かる方が
よっぽど効果的です。

温活のウソ・その4 発熱インナーは欠かせない？

大手衣料品メーカーが生み出した、発熱インナー。

(ヒートロック、ブレ〇サーモ等が有名ですよね。)

寒い季節の必需品! というイメージが定着。

秋・冬のセールの目玉にもなっています。

冷え性の方は、上はロンTを重ね着し
下はタイツを履くという方も多いのでは？



温活のウソ・その4 発熱インナー欠かせない？

こうした製品は、**吸湿発熱**という仕組みで熱を生み出します。

肌から水蒸気が発生

⇒繊維とぶつかり発熱

⇒水蒸気を外へ逃がす

身体の水分が外へ逃げるので**肌は乾燥していきます**。

- ・乾燥肌の人
- ・皮膚トラブルがある人

は避けた方が良いでしょう。

温活のウソ・その4

発熱インナーは欠かせない？

さらに、温める機能もうまく使わなければ逆効果になります。

汗を多くかく状況（スポーツ時等）で使ったり
汗っかきの方が使うと…

水蒸気を逃がしきれず、発熱機能が働かなくなります。

「着れば温まる」と信じて常用するのはオススメしません。

温活のウソ・その5 呼吸法で自律神経を整える？

温活系の書籍には、必ずと言って良いほど
呼吸で自律神経を整えるという方法が載っています。

自律神経が整うと、血流も整い、温まりやすくなるのは事実。

ヨガや瞑想でリラックスすると
自律神経が整いやすくなるのも

また事実です。



温活のウソ・その5

呼吸法で自律神経を整える？

問題は…

現代は自律神経を乱す要因があまりに多く、
呼吸を一時的に整えた程度では自律神経が整えられない
ことです。

- ・ パソコン、スマホのブルーライトや電磁波
- ・ 不規則な生活
- ・ 家庭、通勤、職場でのストレス

これらの影響を減らさなければ
自律神経も呼吸も整いません。



温活のウソ・その6 運動して代謝を上げる！

運動で筋肉をつけ、基礎代謝を上げれば体温も上がる。
正しそうに思えますが、**鵜呑みにするのは危険**です。

冷え性の人が運動するのは、極端に言うと

- ・断食しながらの運動
- ・減量中のボクサーに

近い状態。

身体は飢餓状態です！



温活のウソ・その6 運動して代謝を上げる！

その理由は、

現代の食生活は、炭水化物・脂質・タンパク質が過剰で、
必須栄養素（ビタミン・ミネラル）不足の**隠れ栄養失調状態**。

日常生活をやっとの状態です。

それなのに無理して運動すると…代謝をアップさせるところか
かえって身体を疲弊させてしまいます。

代謝を上げるには、**運動するより栄養を補う方が確実**です。

温活のウソ・その7 サプリメントで栄養補給

隠れ栄養失調を脱却し、代謝をアップさせる！

これは、非常に効果的な温活法です！

冒頭で紹介したHさんも、
こう考えて**毎月1万円以上**
サプリメントに使っていました。

残念ながら結果は出ませんでした。

サプリメントの選び方が悪かった
からです。



温活のウソ・その7 サプリメントで栄養補給

〔温活 サプリメント〕でインターネット検索すると
酵素系や漢方系等、様々なサプリが見つかります。

温まりそう！と思って飛びついてはいけません！！

優先すべきは、
ベースの栄養素（特にミネラル）をしっかりと吸収できる製品

かつ、身体への吸収率が高い製品です。

選び方を間違えると、お金だけかかってしまいます。

温活のウソに気づければ 正しい方法を選ぶ！

あなたが信じて実践してきた温活。
7つのウソに当てはまっていませんか？

インターネットや書籍を参考にしてきたなら…
7つのウソのどれかにハマってしまったことでしょう。

ただ、落ち込む必要はありません！

これまで温活がうまくいかなかったのは
選んだ方法が悪かっただけ。

あなたの体質が温活に向かないからでは絶対にありません。

温活のウソに気づければ 正しい方法を選べる！

ウソの情報、不確かな情報を避け

本当に効果的な温活を実践できたなら…

体質は確実に変わります！！

辛い冷えはもちろん

長引く不調とお別れすることも可能なんですよ！

正しい温活なら 成果はスピーディー

冒頭でご紹介したHさん。

効果的な温活法に切り替えたところ…

- ・ 3カ月で **+0.3°C**
- ・ 半年で **+0.6°C**
- ・ 丸一年で **+1.4°C** 体温がアップ！

今では**平熱は36.7°C**で、風邪もひかない健康体になりました。

正しい温活なら 成果はスピーディー

スタートしたのは40代後半で体調の変化が激しい時期でした。

同年代の友人、知人が徐々に体調を崩す中

Hさんは、**毎週着実に体調が上向いた**そう。

しかも、よもぎ蒸しサロンに通う、運動すると言った

面倒なことは一切必要なくストレスがなかったと言います。

効果的な温活 最重要な3つのポイント

実は、温活には、我慢は必要ありません。
ややこしい方法を学んだり、努力する必要もありません。

- 1：冷やす食べ物を減らす
- 2：隠れ栄養失調を補う
- 3：自律神経を乱す原因を取り除く

この3つのポイントだけで、うまくいきます。

効果的な温活 最重要な3つのポイント

温活をエサにしている業者は、

- ・運動やストレッチ
- ・半身浴
- ・ホットヨガや瞑想

等々…頑張っ続けてさせようとしてきますが
耳を傾ける必要はありません。

35℃台だった平熱が36℃台に！風邪をひかない身体に！

方法さえ正しければ、こうした変化がしっかり現れます。

あなたに合った温活を 100日続けよう。

Hさんに実践してもらった温活法は実に効果的でした。

ただ、それは今から3年以上前のお話し。

今ではさらに効果的な温活メソッドに進化しており、
より簡単に成果が出せるようになりました。

必要なのは、あなたにピッタリの温活プログラムを選ぶこと。
そして、100日間続けることです。

あなたも、100日後には温もり体質に変身できますよ。

温活の真実。 大切な家族や友人に 教えてあげてください。

最後までお読みいただきありがとうございました。

これまで信じて続けてきた温活がウソだったと気づいて
もらえたなら幸いです。

あなたの身の回りに、あなたと同じように
温活のウソに騙されている人はいませんか？

そんな方に、この特典レポートの存在を教えてあげてください。
一人でも多くの方に正しい情報を知ってもらえたら嬉しいです。

発行元

ポノリフォーム代表
温活アドバイザー
新谷 暢敏



Pono reform

手軽につくる健康空間

<https://ieken.araya-kk.com/>

supported by 株式会社アラヤ工業
since 1977