



赤須玲子さん

Reiko Akasu

62歳 美容皮膚科
赤須医院

飲み物

ゴースト血管対策に ルイボスティーを

夏でも38℃くらいのお湯に、肩まで15分つかるといふ赤須先生。冷房で冷える夏は、飲み物でも予防しています。

「夏に飲むのはホットのルイボスティー。ルイボスティーには、ゴースト血管(血液が流れなくなった毛細血管。むくみや冷えなど、さまざまな体の不調の原因になる)を改善するタイツ(毛細血管を修復し、血液をスムーズに流す働きをする物質)を活性化させる作用があるからです。1年を通してしょうが湯もよく飲みますね。炭酸飲料は飲みません」