



ヘルシーサロン オーガニック久喜★通信

No. 2



ブログもみんな見てね♪

<http://ameblo.jp/041621tn/>

<サロンの頑張り屋さん>

今月は5年生と3年生のわんぱくサッカー少年を持つとっても家族想いなHさまのお話です。最近、パパとお子さんも体重が気になり

『まごわやさしいべ』

を家族みんなで気をつけているそうです！しかも、ママの作る手作りヘルシーパンは最高です！！実際に使う材料を自分で見て作っているので『こりゃ食べすぎたり太るわけだー (>0<)』といい刺激になるそうです♪毎日の心がけが大切です

<今月の7千情報>

血液サラサラ大作戦

あなたの血液は大丈夫(>0<)!?

※増えすぎたコレステロールが酸化されて悪役になる……

※増えすぎた中性脂肪はドロドロ血液の1番の原因に……

そ・こ・で……!!

☆血液の流れをよくするもの

DHA・EPA / 食物繊維 / クエン酸

☆身体の酸化を防ぐもの

イソフラボン(大豆など) / ポリフェノール / ビタミンE・C / B-カロテン(緑黄色野菜)

皆さんは、しっかり摂れていますかあ(^▽^)～!?

<アロエベラの効能>

体の内側・外側、両方からボディ作りを徹底させていらっしゃる貴城さん。アロエベラジュースをご愛用品として紹介していただきました。(VoCE/ヴォーチェより)



美しい素肌を作るためには全身の新陳代謝を活発にすること、自然治癒力を高めることと言われています。

アロエベラが美しい美肌づくりに効能があるのは、皮膚の表面から働いて肌荒れやニキビに直接作用すると共に、新陳代謝を活発にする結果、コラーゲンを増加し、内臓の働きを活性化し、身体の内側より効能を発揮するからです。

ビタミンB1・B2・B12やミネラル分が多く含まれ、肌を引きしめるだけではなく、素肌を美しくしてくれます。

通のスキンケアではアロエベラの化粧水で充分ですが肌荒れや寝不足での肌荒れなどが重なったときは、アロエベラを使ったパックが最も効果的です。週に1回のアロエベラパックで肌を若返らせることが可能です。

参考:「アロエベラ」の効能のメカニズム生活習慣病に
克つアロエベラ一健全社

さて皆さん、楽しい夏にするためには今月が勝負ですね!!今年の夏はどんなファッションを楽しみますか?夏は水着に浴衣にイベントたくさん♪ワクワクしますね~♪

お気軽にお電話下さい♪
0480-53-9808

