



ヘルシーサロ オーガニック久喜★通信

No. 7

ブログもみんな見てね♪

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



<サロンの頑張り屋さん>

今月は保育園で働くママUさんのお話です★

Uさんの朝はとっても早いです(>_<)

だいたい5時に起きて家族の朝ごはん

を用意して、自分の支度をして・・・

気づいたら体脂肪が40%を超えてしまい

腕が肩までしか上がらないくらいの肩こり

が…(+o+) 身体は悲鳴をあげていました。

でも、ダイエット始めてUさんの身体は

劇的大変身!!! 2か月であっという間

-10キロ♪身も心も軽くなっています。

美魔女目指して頑張ってくださいませ!



<今日のフキ情報>

私も胆を鉛みたい!!

さて、私も花粉症改善したあ〜い!!と思った方に朗報です♪

<善玉菌を増やす>

しっかりと腸をきれいにするにはコレ!
プロバイオテックです。

小さな粒に約10億個の善玉菌がたくさんつまっています(^_^)v し・か・も胃酸で死滅してしまわないようにシームレスカプセルを使用! だから生きた善玉菌が腸までしっかり届くのです!!



★善玉菌のエサになるアロエもネ!!



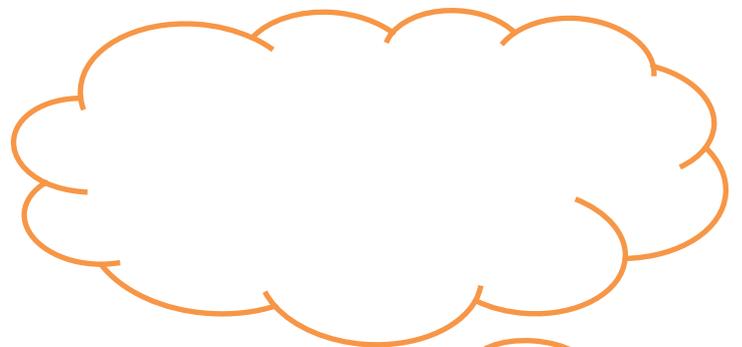
<つら〜い花粉症とさよなら♪>

●なんで腸なの!?

実は、**腸の傷**が花粉症の原因になることが多く、腸内環境を改善すれば、花粉症が和らげられます。腸が傷つく原因は、ストレス、大食いや便秘で貯まった宿便による有毒ガス、風邪ウイルスなどがあげられます。腸壁が傷ついていると、食べ物で摂った「タンパク質」が分解されないまま吸収されたり、腸内にいる「悪玉菌」が生み出す有害物質を傷口からしてしまい、アレルギー症状として花粉症を引き落とすのです。

●腸内環境を整えろ!!

腸壁の傷を治すには、まず腸を休めてあげましょう。だらだら食事をやめ、規則正しく決まった時間に食事し、腸に負担がかかる**過食**や**脂っこい物**、**甘い物**をやめて、夜6時以降の食事は控えましょう。便秘も改善し溜まった毒素や宿便を出しましょう。また善玉菌を積極的に取れにより効果的です。腸の老化は身体の老化と言われるくらい腸の健康は身体に影響します。腸がきれいになれば花粉症だけでなく、**陳代謝改善**、**免疫力アップ**、**便秘解消**、**肌荒れ改善**、**しみやしわの予防**などの効果もあります。腸を活発にさせるには、植物性で善玉菌が含まれている食品がお勧めです。ヨーグルトも乳酸菌が豊富ですが動物性たんぱく質が腸に負担をかけてしまうのでなるべく植物性の食べ物から摂取しましょう。注目したいのは、**腸の力**。腸は全身の約60%もの免疫システムを担っているのです。腸の環境を整えて花粉に負けず免疫システムを整え強化することが大切です。



お気軽にお電話下さい♪

0480-53-9808

