



季節の変わり目に要注意!!

「季節の変わり目」は 体調を崩すことの多い時期です。
それは、環境や温度の変化に自律神経が対応しきれず
抵抗力や免疫力が弱ってしまうからです。

多い症状としては...

- 自律神経失調症、風邪、
- 胃の不調、疲れ、だるさ、落ち込む、
- 肌のトラブル..... などがあります。



では、この時期も元気で過ごすには、どうすればいいのでしょうか?

便秘

あきらめないで!!

元気なウンチがどっさり出せる!!

ご相談ください★

免疫力を高める

「AGE イキス」を摂りましょう!

良く噛んで食べる

だ液とよく混ぜてよく噛むことで、胃や腸へ負担減ります。

ハトリ

先月、念願のハーレーを今に入れました!!!

あちこち探して、一年がかりでしたか!!

おやくコレと、いっしょに出逢いました。

オススメ健康法

温かい消化器に

「冷え」は大敵! 口に入れるものは常温を心がけましょう。

和食を食べる

野菜、魚、キノコ、芋類、海藻

上手に摂りましょう。

生活のリズムを整える

起床・就寝時間を決めると、身体が楽になります。