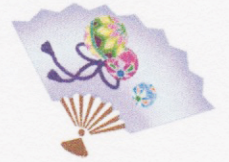


謹んで新春のお慶びを申し上げます。



今年もリジュージェは、皆さんのキレイ&健康を応援させていただきます。

今年も宜しくお願い致します。

気温が低下するにしたがって血液循環が悪くなり、代謝機能も低下していきます。

日々の生活の実践から自然治癒力を高め病気になりにくく、病気になっても治りやすい心身にしていくことが大切です。お肌、体の健康大丈夫ですか？

これからの季節リジュージェを効果的に使いましょう。



東洋医学の知恵で冬の不調を解消

冬は、何かと体調を崩しやすい時期です。東洋医学でも気が沈殿・寒さから身を守るため「気」エネルギーを消耗しやすい季節とされ、アンチエイジングの観点からも冬は大切な季節です。冬は代謝機能アップ、全身の温めに、遠赤外線を初めに必ず使用するようにすると良いですね。

冬の敵その1 冷え

寒さにより血液の巡りが悪くなりやすい全身に十分な血行がいきわたらず、手足末端の冷えには。典型的な冷えの症状です。脇の下リンパやそけい部リンパも遠赤外線で温めましょう。

冬の敵その2 乾燥

湿度の低さから皮膚が乾燥、のどや鼻の粘膜も乾燥して抵抗力が弱くなり 40%以下だとウイルスにも感染しやすくなります。(理想 湿度 40~50%)

冬の敵その3 こり

気温が低いことで血行不良が起こり、老廃物がたまり、こりとなります。運動不足や筋力低下が一因の場合もあります。リジュージェを軽く置くだけでもリンパマッサージになります。

冬の敵その4 暴飲暴食

12月~1月は、胃腸薬が手ばなせない人も多いのでは？胃の不快感改善のツボ

おへその中央上に小指を当て真上に指4本分上がった所を音波でマッサージをすると胃の調子が整います。

冬の敵その5 ストレス

冬は日照時間の短さが精神面に影響し、気分が落ち込んだり、疲れやすくなったりすることもあります。年末年始の忙しさから、知らず知らずのうちに、疲労やストレスをためていることも。

リジュージェの音は、ストレス緩和に効果的。副作用のない音楽療法です。リラックス効果大です。

冬の不調の予防・解消に食べて温まる

※ しょうが

胃に優しく、万人向けの温め食材。ジンジャーにしたり、煮物や炒め物に入れたりして効率よく摂取を。山椒やネギ、にんにくなどもオススメ。

※ くるみ

ビタミンEが豊富で体を温める他、むくみ、便利にもよいといわれている食材。おやつとしても大活躍。

※ 牡蠣

鉄分、亜鉛などが豊富で、貧血予防に効果的。冬が旬で、良質のたんぱく質と全身の機能を高めるタウリンも多く摂りたい食材。

※ 鍋やスープ

冷えの予防改善には、加熱料理が大前提。寒い冬は、温めた鍋やスープは、胃腸にも優しく、内臓から温まる。

※ 朝のお湯

朝、温かいものを体に入れることで、体温が上がり、代謝もよくなります。食欲がない時でも、1杯のお湯でも必ず取る習慣を。

東洋医学に「食医」という言葉があるように、食は、薬と同じくらい

大切です。地元で採れた旬の食材を頂くことでその季節に必要な栄養素を補う

事ができます。

皆さんが、益々若々しく健康になって頂きながら、大切な人にお伝えし「あ・り・が・と・う」の輪を一緒に広げていければ嬉しく思います。

「こんな情報ほしい」「勉強会したい」「リジュージェ紹介のホームパーティしたい」

「リジュージェエステ体験してみたい」「美肌・健康の個人カウンセリング受けたい」

遠慮なくいつでもご連絡下さい

