

春に適した食べ物は何?!

東洋医学では、人間は自然環境の中で生活する存在で、自然環境の一部であると考えられています。そのため、体内の環境を自然の変化に順応させて、健康を保っていると考えます。

つまり・・・、食べ物を選ぶときには、季節の変化や気候を考慮して選ぶことで、健康を保ち、増進させるという考え方なんです。

春は、気温が徐々に上昇し、草木が芽吹いてのびやかにエネルギーをのびやす季節。

体内も気の流れを良くしてエネルギーをのびやかにさせることが必要です!

気の流れを良くする食べ物を食べて、体内の気の流れを調整しましょう☆

《春に適した食べ物》

ソバ・大根・油菜・香菜・せり・セロリ・ニラ
ほうれん草・わかめ・りんご・梅・レモンなど。

鉄分配合!



スーパー青汁うれし泣き
¥3,675

黒酢配合!



青汁酢 ¥5,250

春におすすめサプリ♪

東洋医学のもととなっている陰陽五行説。

春は、「木や草が伸び広がっていく『木』の季節です。」体でいうと、『肝』の働きが弱くなりやすい時期。

肝を調整する食べ物は酸っぱさのあるもの。そして緑色のものです。

毎日の食事で摂取することが難しければ、ぜひサプリで補ってみてくださいね。

『青汁酢』は23種類もの青物やビタミン配合。そして「肝」の機能を調整してくれる酸っぱい黒酢も入っているすぐれもの。ぜひ春に摂って頂きたいサプリです。

肝の働きが低下するとどうなるの?

うさこ先生



「肝」は血を貯蔵し、血の量を調節する働きをしています。

「肝」の働きが弱まると、体の様々な部分に栄養不足が起こります。時に筋肉の栄養不足から筋力が落ち運動能力が低下します。さらに手足のしびれや痙攣、筋肉の延長である爪も薄く割れやすくなったりすることもあります。また、「胆」や消化器の失調も招きます。そのため、消化不良や腹痛、下痢、吐き気などの症状がおこるので。

また、肝は感情の変化にも深く関係しているのです。肝気が不足すると、抑鬱状態になりやすくなります。また反対に、肝気が過剰になると、イライラしやすくなったり、怒りっぽくなったりしてしまいます。

ゲルマで発汗!!

汗の出にくい方、運動が苦手な方には、ゲルマニウム温浴がおすすめ! 血行が悪くなりがちな手足を42度のお湯に入れ、20分間浸かっているだけで、驚くほどの汗の量。

続けて温浴されているうちに、代謝も Up? 基礎代謝が上がると普段の生活をしているだけでも、以前より代謝エネルギーが増えるので、痩せやすい身体に変わっていきます。キメ細かい素肌を目指していらっしゃる方にもピッタリ☆

さらに、ゲルマとリフレのセットコースも新登場!!

超デトックスコースで、老廃物とサヨナラしましょ♪

ゲルマ&リフレセットコース 1回おためし ¥2,500 (通常 ¥3,500)

(ゲルマニウム温浴 or フットバス+リフレクソロジー30分)



ゲルマニウム温浴 20分 ¥1,000
1か月フリーパス・10回数券 ¥8,000