



皆さん、こんにちは！今回は女性の8割、男性の4割が悩まされている「冷え」についてお伝えします！

それって実は

血流障害

かも...

靴下の跡が暫くとれない

むくみ

寝ても疲れがとりきれない

寝起きが悪い

急に強い熱感が広がる

ほてり

身体がなかなか温まらない

冷え

体の末梢部分が赤紫色に腫れる

しもやけ

立ち眩み、めまいがある

低血圧

血液は身体中の血管のなかを流れており、**体のすみずみに酸素や栄養素、ホルモンなど生命維持に必要な物質を運ぶ大切な役割**を果たしています。

血液の循環に支障が生じると、身体の様々なところに悪影響が発生してしまいます。

「冷え・むくみ解消」新メニュー誕生！

血流改善プログラム

足温か ✕ 筋肉のコリ・ハリ改善 ✕ 乾燥・くすみ・肌質改善

＼ぽかぽか／

さらに！
お得

初回体験 7,650円

「冷え・むくみ解消」
血流改善プログラム

1,100円(税込)

1



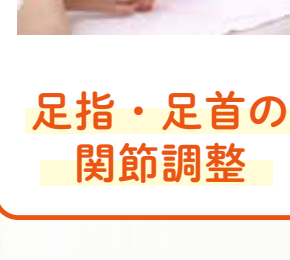
ふくらはぎの
施術



すねの施術

下半身の
老廃物・血液を
流す

2



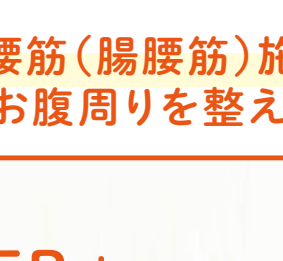
足指・足首の
関節調整



筋膜リリースで
カラダ整える

歪みを
改善・整える

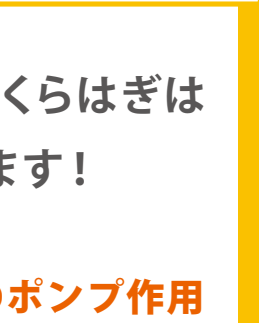
2



腸腰筋(腸腰筋)施術。
最後にお腹周りを整えて完了！

全身の
血液を促す

5 STEP + 血流を促すクリーム使用！

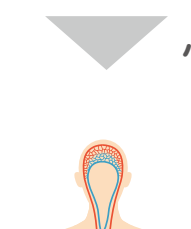


下肢を施術するワケ ～なぜふくらはぎが重要??～

全身の血液のうち**約70%**が集まるふくらはぎは「**第二の心臓**」と言われています！

弛緩

筋肉の押す力が緩むと血管の弁が閉じ、血流の逆流を防ぐ



筋肉のポンプ作用
収縮

筋肉によって血管が押され、血液が上に向かって押し上げられる

心臓に血液を戻す

重力

老廃物が溜まる



症状改善

関節調整
ツボやリンパ

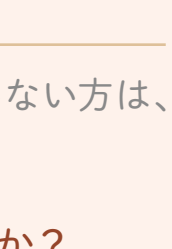
ふくらはぎ

※施術メニューは店舗により、異なります。ご注意ください。

身体冷えやむくみが気になる方は、スタッフまでお気軽にお尋ねください！

ー 知ってる様で知らない！栄養と健康のアレコレー

腸内環境のお話し①



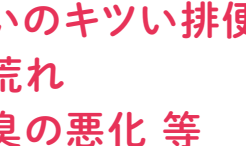
どうして腸は荒れてしまうの？

※前回のコラムの続きとなります。まだご覧になっていない方は、是非前回号も合わせてご覧ください！

前回の簡単セルフチェックの結果はどうでしたか？

便秘や下痢は、腸内環境の悪化で起こります。この症状で**腸内では更に**

悪玉菌が活発になり、アンモニア等の**有毒な物質が発生**します。



腸内環境
悪化

悪玉菌
活性化

・臭いのキツイ排便
・肌荒れ
・体臭の悪化 等



臭いおならや便の原因である事はもちろん腸の毛細血管を通して、皮膚から汗などと一緒に排出されるため、**肌荒れの原因**にもなるのです。

！ 腸内環境悪化 = 毒素が身体を巡る

では、腸内環境を良くするためにどうしたら良いでしょう？

改善方法①

腸内での善玉菌の割合を多く保つ

食事の内容を見直し、乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維を摂取することを意識しましょう。

乳酸菌

ヨーグルト

チーズ

納豆

漬物類

オリゴ糖

はちみつ

バナナ

玉ねぎ

大豆

食物繊維

柿

薩摩芋

きのこ

ごぼう

+ ！更に追加で効果UP♪！

疲れた腸を労わるなら…

ハーブザイム®113 (酵素飲料)

国産無農薬野菜113種類を1本あたり4Kg使用！

こだわりの無添加飲料。高い醗酵レベルで、腸の働きを助けてくれるのでおすすめです！

＼おすすめは、プレーン味！／

プレーン味は、酵素原液98%配合の高濃度で栄養価バツグン！

荒れた腸を集中してケアしたい時、身体に栄養補給したい時などに特におすすめです。



詳しくは
スタッフへ！

＼ 続きはまた次回！お楽しみに♪ /