

ココロとカラダを整えて
幸せな毎日をすごしていただく為の



ゆるむ通信

第6号 2019.11.21 発行元：自然整体ゆるむ

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。
皆様お変わりなくお過ごしですか。

日照時間が短くなる季節です。
積極的にお日様の下でお肌に
日差しを浴びないと、体内で
合成されるビタミンDが不足
しがちに…。

毎日20～30分はお日様の下に
出たいものです。



ビタミンDは、カルシウムの吸収にかかわると言われます
が、最近ではホルモンの代謝を上げる効果が注目されてい
ます。

日光浴による体内のビタミンD産生が、様々なホルモン代
謝を促して体調を整えてくれます。

ホルモン代謝が活発になると自律神経も整いますよ。

日照時間が短くなるこれからの時期だからこそ、積極的
な日光浴を心掛けてみてはいかがでしょうか？

<今月のゆるむポイント>

ゆるむ式疲労回復「塩だし葛スープ」の紹介

胃腸の調子が悪い、食欲がない、低血糖による慢性疲労などに効果の高い「塩だし葛スープ」を紹介します。

用意するもの(期待する効果)

①本葛粉(100%葛のもの)

- ・風邪薬で有名な葛根湯の主成分
- ・良質なでんぷん質でエネルギー補給
- ・胃腸を整え内臓の機能改善
- ・代謝を上げ血流を改善
- ・排出能を高めデトックス出来る



②スープ・スープ(天然ペプチド粉末スープ)

- ・タンパク質がペプチドに分解され吸収されやすい
- ・100%天然素材でアミノ酸・ミネラルを補給
- ・療養食として普及
- ・腸内の細胞代謝が活発化
(腸内の炎症を整える)
(リーキーガットを修復)



③ぬちまーす

- ・海水のミネラル成分を凝縮した塩
- ・ミネラルバランスに優れる
- ・生体機能を整える
- ・栄養吸収力を高める
- ・自律神経が働きやすくなる



作り方

①準備するもの ※一日分

- ・葛粉(10~15g) ※大さじ1~2
- ・スープスープ(10g) ※一袋
- ・ぬちまーす(2~3g) ※小さじ1
- ・きれいな水(500cc)
- ・手鍋
- ・保温ボトル(550cc)



②作り方

- ・素材を全部手鍋に入れて混ぜる
- ・弱火にかける
- ・透明感が出るまでかき混ぜながら熱する
- ・保温ボトルに入れる



摂り方

- ・1時間に50cc程度を食間に飲む
- ・一例(朝食7時・昼食12時・夕食7時の場合)
9時、10時、11時、2時、3時、4時、5時、6時、9時、10時

期待できる効果

①胃腸の機能回復

(胃壁・腸壁を修復して正常な働きを取り戻す)

②病中病後・慢性疲労時の栄養補給

(弱った内臓でもしっかりと栄養吸収できます)

③低血糖防止

(血糖値が安定するとイライラ・集中力不全・眠気・不眠・慢性疲労などに効果が期待できます)

※低血糖になるとカテコールアミン系ホルモン(アドレナリンやコルチゾールなどの興奮系ホルモン)が分泌され自律神経が乱れます。

※期待できる健康効果には個人差がある事をご承知おきください。

早いもので令和元年も残すところ1ヶ月となりました。
今年は大災害の多い年でしたね。

直接あるいは間接的に被害を被った方や心労を患った方もいらっしゃるのではないかと推察いたします。

ストレスでお身体を病まない様、ご自愛ください。

身心の疲れを来年に持ち越さない様に12月中のメンテナンス施術はいかがですか？

「ゆるむ」は年末29日(日)まで開業しております。

来年1月は5日(日)からです。 ご活用下さい。



【12月開業日カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	○	開業日			

【2020年1月開業日カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
○	開業日					

【整体院HP】



【スクールHP】



【YouTube】



【FB】



【お問い合わせはこちらへ】

☎ 06-6857-3923

✉ @shizenseitai@yurumu.space