

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4号 2019.7.1 隔月発行 発行：自然整体ゆるむ

ようやく大阪も梅雨入りし、蒸し暑い日が多くなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

積極的な体調管理で楽しい夏をお過ごしいただけることを切に願っております。

夏の体調管理で大切なのは、水分・ビタミン・ミネラルの効率的な補給です。

そこで今回のゆるむ通信は、安全で身体に負担が無く効率的に水分・ビタミン・ミネラルを補給出来る、手作り経口補水液「**はちみつレモン水**」を紹介します。

ハチミツは明治の初めから滋養強壯の医薬品として日本薬局方（お薬の指定書）に記載されているほど健康効果の高い天然の食品です。

酵素の生きた生(r a w)ハチミツ(非加熱・完熟・オーガニック)を選べば、ビタミン・ミネラルを効率よく吸収出来て健康・美容効果が期待できます。



ゆるむ式ハチミツレモン水レシピ

- ハチミツ大さじ×1
(非加熱・完熟・オーガニックがお勧め)
- レモン半分 (レモン果汁適宜でもOK)
- 天然塩小さじ半分 (3g)
- ミネラルウォーター1000cc



ハチミツは、ビタミンCを除くすべてのビタミンとほぼすべてのミネラルを含んでいます。不足しているビタミンCと発汗により特に補いたいミネラル（マグネシウム・カリウム・カルシウム・ナトリウム）を補強する事により、安全で良質な経口補水液が出来上がります。

炎天下の経口補水液として以外にも「滋養強壮・便秘の改善・デトックス・日焼け後の肌の手入れ・良質な睡眠」など、様々な効果が期待できます。

とっても甘くてさわやかなハチミツレモン水・・・
大量の砂糖が入っている市販のスポーツドリンクと違い血糖値の乱高下が無いので安全・安心・高効果です。

様々なハチミツと効能例

【蕎麦・栗など黒いハチミツ】

鉄・亜鉛・フラボノイドを含み、貧血・高血圧・胃の不調・血行改善など・特に蕎麦は咳止めに効きます。

【ユーカリ・タイム・ラベンダーなどのハーブ系】

喉、気管支、胸の不調 風邪

【アカシア】

果糖が特に多くG I値(血糖値を上げる指標)が低く血糖値調整に良い。

【菜の花】

鎮静効果・潰瘍修復効果

【マヌカ】

「過酸化水素」と「メチルグリオキサール(MGO)」による抗菌作用 化膿止・ピロリ菌対策

【ヘザー(ヒース)】

腎臓、膀胱の不調 尿の出を改善

【甘露蜜】 整腸作用

【百花蜜】 オールマイティー



ハチミツ選びのポイント

- 非加熱→過熱処理すると酵素が不活化して栄養効果が低下
- 完熟→未完熟で採取するハチミツは安価だが栄養効果低い。
- オーガニック→ハチミツは農薬の影響を受けやすい。
- 混ぜ物のないもの→水あめや砂糖が入っているものに注意

冷房を使用する季節となり、自律神経が乱れやすくなります。エアコンの冷風を直接肌に受けて身体を冷やさぬようご注意ください。

夏バテ防止には、今回ご紹介した、内臓に負担をかけずに滋養が付くハチミツが最適です。

ぜひ、お試しください。

緑茶(ビタミンC)を飲みながらひとさじおやつにするのも良いですよ。



どうしても疲れが取れない時はゆるむにご相談ください。

【7月開院カレンダー】

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	⑳	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
㉗	30	㉘		○開院日		

【8月開院カレンダー】

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	⑳	㉑	
○開院日						

【お問い合わせはこちらへ】

☎ **06-6857-3923**

✉ shizenseitai@yurumu.space

【整体院HP】



【スクールHP】



【YouTube】



【FB】

