

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

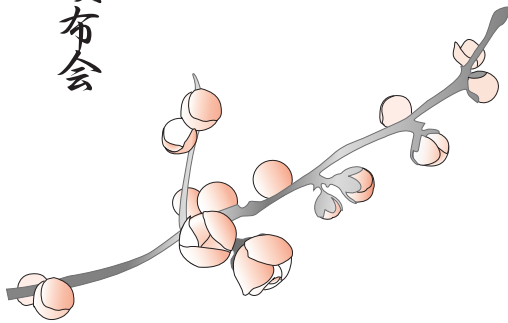
謹賀新年

謹んで

新春のお喜びを

申し上げます

平成二十九年 元旦 ホホバ頒布会



あけまして

おめでとうございます

いつも当頒布会製品をご愛用
いただきまして誠にありがとうございます
ございます。

お陰様でホホバ頒布会は創立
二十余年を迎えることができました。

これもひとえに皆様のご支援
の賜物と感謝いたしております。
今年も、皆様の美容と健康に
役立つよう一層の努力を致した
いと存じますので、宜しくお願
い申し上げます。

新しい年が健やかで幸多き年
となりますよう、心よりお祈り
申し上げます。



白湯さゆで体の中から すつきり健やかに

寒さもいよいよ本番となり、新しい年がはじまりました。今回は、また一年、健やかに過ごすために、美容に健康におススメの「白湯」をご紹介します。

手軽で簡単にできる白湯健康法。どうぞお試しください。

年末年始で疲れた

胃腸を休める

年末年始は、人と会う機会も多く、外食や美味しいものを食べる機会が増えます。

しかし、美味しい食事も続いて来ると、あっさりさっぱりしたものが食べたくなって来ますね。

それは、胃腸からの「疲れた」 ↓

✓ のサイン。胃腸を休ませてあげましょう。

昔ながらの

「白湯」の効能

昔からお腹の調子が悪い時や、お薬を飲む時は「白湯」で飲むように、と言われていました。

一度沸かしてあるので、不純物 ↓

✓ もなく、軟らかい飲み口で内臓にも負担が掛かりません。

水よりも身体に受け入れやすく、朝起きてすぐにでも無理なく飲み、身体を温めて弱った内臓の働きを活発にしてくれます。

また、利尿作用も高まるので、身体のお廃物が洗い流されて、デトックス効果も。むくみ解消や乾燥肌にも効果的です。



白湯の味で 体調がわかる

白湯はもともと無味無臭なのですが、毎日の白湯を習慣にしていると、味が変わって感じられる事があります。

それは体調の変化のサイン。

白湯の味で弱った所を知り、健康管理に役立てましょう。

◆苦い

白湯が苦いと感じる時は、胃酸過多、胃酸が食道に逆流する等のトラブルや、寝不足・ストレスによる亜鉛不足の可能性も。

◆あまい

甘く感じる時は、ホルモンのバランスが乱れて身体に火照りや浮腫み。一過性であれば心配



はいりませんが、ずっと続く場合は注意が必要です。

◆しょっぱい

緊張状態が続いたり、過度のストレスで「気」のめぐりが悪くなると、白湯がしょっぱく感じます。身体も冷えやすいので要注意。

◆酸っぱい

身体が乾燥し、血液の水分量が不足して来ると、白湯が酸っぱいと感じるようになります。



白湯の作り方 飲み方の目安

やかんに水を入れて強火にかけます。フタを取って湯気を出し、沸騰して泡が立ったら火を弱め、そのまま10〜15分沸かし続けます。時間の無い時は、電子レンジで一分半加熱した水(カップ一杯分)でもOKです。

どちらも自然に冷めるのを待ち、水や氷で薄めるのは避けましょう。朝、起きてすぐ、毎食後、寝る前の五回位に分けて、一日800ml位を目安に飲むと良いでしょう。

やけどに注意!



飲みごろは
50°C位がおススメ。