

Gentil Herb だより

ジャンティ ハーブ

2014年11月

風邪やインフルエンザを予防する暮らし方と身体づくり

寒さや空気の乾燥で流行しやすい風邪やインフルエンザは、主にウイルスによる感染症です。疲労やストレスなどで免疫力が低下しているときに、かかりやすくなります。

2大ポイントをおさえて、寒い冬を元気に乗り切っていきましょう。

Point

1

ウィルスに感染しない



- ・外出の際は、なるべくマスクを着用し、帰宅後はうがいと手洗いを忘れずに。
- ・部屋を清潔にし、湿度は50%~60%に保つ。
- ・人の多い所にはなるべく出向かない。
- ・喉や鼻の乾燥を避け、こまめに水分補給を。

ジャンティハーブ

おすすめアイテム &使い方あれこれ...

◆エッセンシャルオイル 各10ml (全て税込価格)

	メセゲ	プロフィダイエ	Dr.エバーハルト
ラベンダー	2,160円	2,808円	3,348円
ティーツリー	2,700円	4,104円	2,268円
ユーカリ	—	2,700円	2,160円

◆ティーツリーセラピー ティーツリーオイル
15ml 1,944円/30ml 3,024円

◆Drエバーハルト ブレンドエッセンシャルオイル
ブリーズイージー 10ml 2,484円

- ・お部屋の空気の殺菌・浄化やリラクゼーションに芳香浴を!
- ・外出時にラベンダーやティーツリーをマスクの内側や手首に1滴垂らしてウィルスをシャットアウト!
- ・お湯を入れたカップ(陶器)にユーカリを垂らし、湯気を吸い込むと鼻や喉のトラブルが和らぎます。

Point

2

免疫力を上げる



- ・睡眠不足にならないようにする。
- ・栄養バランスのとれた食生活をする。
(特にタンパク質とビタミンCは必須)
- ・ストレスを溜めないようにし、解消方法を見つける。
- ・「人体最大の免疫器官」といわれる腸の調子を整える。
- ・軽い運動を継続する。
- ・身体を温める。特に太もも、お尻、首、手首、足首。
(ゆったり湯船につかる入浴は、身体を芯から温める)

ジャンティハーブ

おすすめアイテム &使い方あれこれ...

◆ジンジャーシロップ 380g 3,024円

◆プロフィダイエ

インフルエンザブレンド 10袋 2,268円
ソノールブレンド 10袋 1,944円

◆ジンジャーイボスティー 15パック 540円

◆アーガードプロボリス粒 45粒 12,528円

- ・ジンジャーシロップやジンジャーイボスティーで身体を温め、抗ウイルス作用のあるインフルエンザブレンドや殺菌作用のあるソノールブレンドで早めの対策を!
- ・疲労や風邪症状を感じたら、プロボリスで免疫力アップ!



今なら専用
ミニカップ付
※数に限りがあり
ます

「風邪」という病気はない?!

医学的に風邪という病気はなく、鼻や喉、気管支、肺などの呼吸器系に起きた炎症の症状をまとめて「風邪症候群」というそうです。風邪を引き起こすウイルスは200種類以上もあり、それぞれに症状の出方も異なります。

ジャンティ・ハーブ



www.gentil-herb.com



gentil@y6.dion.ne.jp

TEL.04-2960-6241

FAX.04-2960-6242