

さ、さぶい...



# Gentil Herb だより

ジャンティ ハーブ

2014年12月



**要注意**  
ガン細胞の増殖に適した体温は35℃台!!

## 慢性的な冷え ⇒ 万病の元

身体の機能をスムーズに働かせる為には、36.5℃～37.2℃が最適といわれていますが、ライフスタイルの変化等から、平熱が36℃以下の「低体温」の人や、冷え性の人ここ数年増えています。

体温が低いと血行不良になり、栄養や酸素が全身に行きわたらなくなります。また、酵素の働きが鈍るため、新陳代謝が悪くなったり、免疫力が低下します。その結果、病気にかかりやすくなり、様々な不調が出てきます。慢性的な冷えを予防・改善して、寒い冬を元気に乗り切りましょう!

point

1

身体を冷やす食べ物や飲み物を避け  
身体を温める食べ物や飲み物を選ぶ

### 身体を温める

### 身体を冷やす

冬が旬のもの

寒い地方で採れたもの

香辛料

水分が少なく固いもの

色の濃いもの

主食になるもの

地下に成長するもの

大豆の発酵食品

鮭・タラ・りんご・さくらんぼ等

しょうが・にんにく・ねぎ・唐辛子等

ゴマ・チーズ・ドライフルーツ等

人参・かぼちゃ・小松菜・ブルーベリー等

ごはん・いも類等

長いも・レンコン・玉ねぎ等

納豆・みそ等

- ・夏が旬のもの
- ・カフェインの強いもの
- ・水分が多いもの
- ・色が白いもの等

point

2

湯たんぽやカイロを利用して  
身体を温める

特に、首・手首・足首・太もも・腹部等



point

3

身体を活性化する  
ビタミンやミネラルを摂取する

**ビタミンE** 血管を拡張して血行を良くする。抗酸化作用が高く、健康な細胞を守る。

ナッツ類・緑黄色野菜・アボカド・小麦胚芽・大豆等

**ビタミンC** 免疫力の強化・鉄の吸収を高める。

緑黄色野菜・柑橘類等

**食物繊維** 腸の働きを活発にして、熱をつくりやすくする。有害物質の排出。

海藻類・根菜類等

ジャンティハーブ

## おすすめアイテム!

◆アーガード・プロポリス粒 45粒 12,528円(税込)  
免疫力の強化、抗アレルギー作用、抗酸化作用など

◆ジンジャーシロップ 380g 3,024円(税込)  
身体を温める、せきやたんを鎮める、痛みや炎症を抑える

◆レッドジャスパー マッサージオイル  
30ml 3,672円(税込) 100ml 5,616円(税込)  
体内に詰まった老廃物を除去し、体を温める  
緊張や体のこりを解きほぐす

<風邪を引いてしまったら> 体を温め発汗を促してくれるネギや生姜、消化を助け咳を止める作用のある大根を食べましょう! 加熱したネギをガーゼ等で包み、首に巻いて寝るのも効果的な気がします♪

つくばの小さなオーガニック菜園 ゆずもファーム yuzumo-farm.com

あくまでも個人的見解です(^^)

### お知らせ

① 年末は12月26日(金)まで、年始は1月5日(月)より営業いたします。

② 今月をもちまして、「ジャンティ・ハーブだより」の定期配信を終了させていただきます。長年ご愛読いただき、ありがとうございました。(キャンペーン等のご案内は、その都度配信させていただきます)

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