

第3回

# 命の実 MIKI プルーン の秘密を解き明かす

## 細菌と戦うチカラ

プルーン水抽出物を摂取したヒトの尿が酸性化することを確認。この働きにより、尿路感染症の予防に役立つ可能性が示された。(2003年)

日々の暮らしは、目に見えない微生物の影響を受けています。乳酸菌のような健康に有益な菌がいる一方、感染症や食中毒の原因となる菌も存在します。プルーンには有機酸（キナ酸・リンゴ酸など）が多く含まれており、有害菌が苦手な酸性の環境をつくります。また、プルーンには抗菌性の高いポリフェノールが存在することも分かっています。これら成分の総合的な作用により、食中毒や尿路感染症を引き起こす菌の増殖を抑えると考えられています。出典…「NEWS&COMMUNICATION」2019特別号より



## 編集後記

今回のアドール通信は停滞腸と経皮毒について取り上げました。カルチャー講座でこれらの事をお話しすると受講者の皆さんには意外と知られていないのが現状です。まず、知ることで自分で出来るところからひとつずつ実行していくべきだと思っております。又、コロナの感染が増えて来ておりサロンでも十分感染予防に努めて行きたいと思っております。そのためご予約がお取りづらくなってしまっており、お客様にはご迷惑をおかけしております。先日はわざわざ年休を取ってご来店下さったお客様や、シフトを変えてもらいたいご予約していただいたお客様がおられ、申し訳ないやら有難いやらでございます。

10月は「体の巡りをよくする体操」の講座を行いました。きっとデスクワークの合間やお風呂上りに実践していただけるものと期待しております。

寒さに向かうこれから、巡りのいい身体を目指してこの冬を乗り越えて行きましょう。

皆様のご来店心よりお待ちしております。

横山志津子

お肌に 家計に 地球に 超やさしい  
シャワーへッドの【無料】レンタル 始めます!

限定  
15台

2020

Adore  
Magazine

Winter



ご予約はこちらまで

・営業時間 10時～20時

090-5580-5221

プライベートサロン  
アドール Adore



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやってます!



LINE@でお得な情報ゲット  
友達登録はコチラから



寒くなると身体の調子が悪い

## 気温差が引き起こす「停滞腸」かもしれません！

朝晩の気温が10度以上も違うような日が多くなるこの時期は体の不調を訴える人が多くなります。原因の大半は腸の冷えによるものです。寒暖差によって腸の血行が悪くなり、大きな負担がかかってしまいます。お腹が冷え腸の働きが鈍ってしまいます。これを「停滞腸」と呼びます。また、クリスマスや忘年会、年末年始など暴飲暴食の機会が増えことで、倦怠感や疲労感・イライラ・筋肉のコリ・食欲の減退・冷え性・頭痛…そして、胃腸の不調等の症状が現れます。

\* 和漢胃腸薬 TANIRAGAN 参照

### 免疫力の低下

「停滞腸」によって便秘や下痢が引き起こされ、腸の中に長く溜まった便は腐敗してガスを発生します。腸から吸収された腐敗ガスは血管を通して全身に回り、新陳代謝が滞って肌荒れを誘発、自律神経のバランスを崩し頭痛や肩こりの原因となります。冬場に流行する病気にかかりやすくなります。

免疫力を高めておくことは大切ですね！ \* 和漢胃腸薬 TANIRAGAN 参照

### 便秘の原因に

私たちの体は深部温度が37度台で正常に働くようになっているため、冷えによって深部温度が下がってしまうと、腸の働きが鈍くなり、ガスの発生・便秘などの症状が起こります。腸は消化・吸収・排泄の機能に加えて、免疫も司る役割も果たします。腸には全身の免疫細胞の約6割が存在していますので、お腹が冷えると免疫機能は低下します。\* 和漢胃腸薬 TANIRAGAN 参照

個人では解消しづらい冷えをどうにかしたい！  
アドールにお任せ下さい！



## 遠赤外線ドーム+腸セラピーでぽっかぽかに！

心地よい温度の遠赤外線ドームの中に15分～30分ほど入っていただくだけで全身の皮脂腺からの汗で老廃物をさっぱりと流します。遠赤外線の力で体が芯から温まり、その後の施術効果をより高め、持続させます。腸セラピーは体の外側から直接腸を揉んだり刺激を与えることによって、腸の働きを良くします。腸の蠕動運動を活性化して副交感神経である腹腔神経を刺激することによって、免疫ホルモンの分泌を促します。是非お試し下さい。

## 経皮毒という言葉を知っていますか？

化学物質が体外から侵入することを「経皮毒」と言い、有害化学物質が人体へ侵入するルートは

空気と一緒に吸入する  
**「経気動吸収」**の他

口から入る  
**「経口吸収」**

皮膚から入る  
**「経皮吸収」**があります。

私たちの皮膚は、外からの異物を侵入させないバリア機能を持っています。ですがなんと経皮毒はバリアを潜りぬけて侵入し、溜まっています。口の中や肛門、性器などの粘膜はバリア機能が無いため吸収率がとても高くなります。これが最近女性に増えている子宮内膜症や月経関連疾患の原因の1つでもあります。水道水の塩素も、皮膚から浸透して経皮毒になるのです。お風呂、シャワー、蛇口、ウォシュレットなど塩素を様々な所で取り入れてしまいます。

今一度、生活環境を見直してみませんか。



\*二の腕の内側を1とした時の  
経皮吸収率

\* WholeFoodVol.04 経皮毒を知ろう 参照

## シャワーヘッドの 【無料】レンタル 始めます！

食器洗い 洗濯 シャンプー リンス



ジェムープ マルチオナイザー

お肌に！家計に！地球にだって超やさしい！

洗剤ゼロの生活がついに実現する！？

※12月14日（月）PM1時半、体験者から感動のお話が聞ける集いが三条であります。（お問い合わせください）

美容大国韓国のノーベル賞とも呼ばれる

チャン・ヨンシル賞を受賞