

自分でできる
腸もみシリーズ
第4弾

くつろぎながら 便秘もみ出し*

右側を下にして横になり、左足をまげて膝を床につけます。右足は伸ばしても、まげてかまいません。くつろぎながら出来るラクちゃん腸もみです。

左手で左骨盤の内側をつかむようにして、便がたまるS状結腸を握るようにもみます。左下腹部を触ると、硬い、または鈍い痛みを感じる、いわゆる「ふんづまり」のときに効果的です。普段から水分をあまり摂らない人や便秘があつてみガマンしてしまう人は、S状結腸に便が溜まって固くなり、出にくい傾向があるので、日頃から取り入れるようにしましょう。

もんで痛みを感じるときは、さする程度の強さでかまいません。回数制限はありませんが、繰り返すうちに少しずつ腸が柔らかくなってゆきます。呼吸を止めずに、固いと感じる場所を丁寧に、気合いを入れずにもむのがポイントです。

♪ 感覚チェック

痛みを感じるまで強く握らないようにします。強くもみ過ぎるのは逆効果です。心地いい～痛み持ち強い強さで、ゆっくり行います。



横になって
リラックス!

編集後記

今年の冬は大雪にも見舞われず、とても助かりました。
雪の少ない年は春からの暮らしに影響もあるのですが・・・。

さて、早いものでもうアドール通信2019年春号です。
この号は春本番を前に、知らず知らず溜め込んだ老廃物を積極的に排泄、スッキリボディで身も心も軽やかになって頂きたいとの思いで企画しました。サロンもご利用頂ければ嬉しいです。

携帯、ライン、ライン@でのメルマガ配信をしておりますが
皆様いかがご利用されておられますでしょうか。
こんなメルマガだったら読んでみたい、こんなお店が楽しめとか、
ご意見お聞きできれば有難いです。
お手元にお役立て情報が届けられますようにと思っておりますので
どうぞ宜しくお願い致します。

アメーバーブログ再開しましたので、是非覗いてみてください。
(HPからアクセスが出来ます)

HPの空き情報ではリアルタイムに変更できない事もあり、
お客様には大変ご迷惑おかけして申し訳ありません。
可能でしたらご予約は前日までをお願いできれば有難いです。

皆様とお会いできることを楽しみにしてご予約を心より
お待ちしております。

横山 志津子



春は目覚めの季節!
デトックス特集♪

デトックスで体キレイに!

キャンペーン期間 2019年4月末まで

1万円券・回数券 **5%引き!**



ご予約はこちらまで

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やっています!



LINE@でお得な情報ゲット
友達登録はコチラから



春のうらら 目覚めの季節 春

春はデトックスに最適な季節です♪

デトックスで体キレイに!

デトックスの基本 ～毒素って何?～

現代社会におきまして、私たちは食事・皮膚・呼吸等から自然に有毒な物質(毒素)を体に溜め込んでいるのです。

これら有害物質『毒素』を解毒・排除する事で、本来持つ身体の力を取り戻し、健康で美しい肌を取り戻す…これを『デトックス』といいます。



デトックスの
効果

便秘の時など、腸から毒素が全身に回ってゆき、肌荒れや頭痛などのトラブルを引き起こす恐れがあります。デトックスにより腸をリセットすると、腸の働きが良くなり体内の古い物質・悪い物をどんどん排出!肌キレイになり、むくみ解消、慢性的な肩こりや冷え症の改善に繋がります。

2019年4月末まで1万円券・回数券を5%引きでご提供致します!

1万円券
回数券

5% OFF

継続することで 効果の持続 に繋がります!

遠赤外線ドーム

リンパマッサージ

腸マッサージ

が オススメ!

1万円券・回数券は
有効期限が無いので
今がチャンス!



停滞腸チェック!

～あなたの腸を調べます!～

- ☐ 基本的に小食だ ☐ 野菜はあまり好きではない ☐ 果物はあまり食べない
- ☐ あまり水分をとらない ☐ 1日3食とらないことが多い ☐ あまり運動はしない
- ☐ 食後、もしくは普段から下腹部がぼこり出ている ☐ 最近ストレスを感じることが多い
- ☐ 最近ダイエットをした(現在している) ☐ 最近便秘気味だ(または、いつも便秘だ)

- 0～2個 … ほとんど問題なし。
- 3～4個 … 軽度の停滞腸。食物繊維の摂取を心がけましょう。
- 5～7個 … 中程度の停滞腸で、注意が必要。食物繊維の摂取や食生活の改善を考えましょう。
- 8個 … 重度の停滞腸。食生活の改善に加え、運動など生活習慣全体を見直し、改善が必要です。

当てはまる
項目に
チェック!

自宅で
簡単

お手軽デトックス

～自宅で簡単・手軽にできるデトックスをご紹介します～

血液やリンパの流れを活性化

- ① 温水のシャワーを鎖骨にあてリンパの流れを活性化。
 - ② つま先から膝、太もも、股関節へ向かいゆっくりとシャワーをあて、足をマッサージ。
 - ③ 腕は、指先から手首、ひじ、ワキの下と順にあてていき、最後にはおへそを中心に、時計回りにおなかを刺激しましょう。
- シャワーはカラダの末端から心臓部に向かってあてていくのがリンパの流れを促すコツです。

半身浴で皮脂腺から汗を出す

お湯の温度を38～40度に設定した湯船に、腰まで約20分間ゆっくりと浸かります。カラダが芯から温まり血行が良くなると新陳代謝が活発に。汗とともに体内の老廃物が一緒に排出されます。

血行が良くなると肝臓に送られる血液量が増え、利尿作用が高まったり、水圧により血管やリンパ管が圧縮され、血液やリンパ液の流れがスムーズになりむくみの解消に繋がります。

ガブガブ飲んで利尿を促す

毒素や老廃物のほとんどは、尿というカタチで排出されます。ということは尿がスムーズに出る人は、それだけ有害物が多く出るということ。利尿を促すために、十分な水分補給を心掛けましょう。2リットルの水を1日のうちの何回かにわけて摂取すると理想的です。

特に体の水分量が少なくなると起床後と就寝前、スポーツ後や入浴前後、体内水分量を増やし、尿の量も増やして行きましょう。

私がすすめる

一押し スキンケア

美肌の
ヒミツ

酵素洗顔



わずか 3分 で効果を実感!

つるつる むきたまごの様なお肌に!

老化角質がたまった肌はまるでカラのついたゆでたまご…。
『酵素727ローションSP』は老化角質を分解!
お肌に負担をかけずにつるつるむきたまごのような肌に!

【酵素727ローション SP】
＜クリアローション＞ 第1剤0.4g 第2剤 60mL

生まれたてのようなつるつる素肌は
ひとひざ かくかにも
使用できます!

お客様の声

なめらかで、ふわふわな感触

酵素洗顔をお試し体験させて頂いた時の様子を今でも思い出します。使用後のお肌の手触りが、今まで感じた事のない感覚でした。なめらかで、ふわふわで、まるで赤ちゃん肌のような感じです。酵素洗顔は、私にとって出会ってよかった商品のひとつになりました。(H.T. 50代)

