



カラダの中もキレイに大掃除しましょう！



カラダの中のゴミ・ヨゴレを、見て見ぬふりしていませんか！？
見えないところだからこそ、たまには念入りに掃除してキレイにしましょう！
まずはどれだけゴミが溜まっているかチェックしてみてください（^ u ^）

- お風呂よりシャワー派 
- 朝食はたべない
- 首まわりのあいた服が好き
- 運動していない
- 冷たい飲み物やアイスが好き

- 脂っこい食べ物が好き 
- タバコを吸う
- 就寝時間は日付が変わってから
- 便秘がち
- 水をほとんど飲まない

- 冷え性 
- 姿勢が悪い
- 同じ姿勢でいることが多い
- 睡眠中に目が覚めることがある
- 忙しくてリラックスできない
- 時間が少ない

- 疲れがとれない 
- 移動には車や電車を使うことが多い
- 野菜を食べる機会が少ない
- 風邪をひきやすい
- 風邪が治りづらい
- サプリや薬を飲んでいる

さて、どの項目に何個チェックが付きましたでしょうか？



点



『**ヒエヒエ毒素**』 カラダを冷やす要因が多いようです。
冷えは万病のもと。内側から温めることが大切です。



点



『**ガチガチ毒素**』 生活習慣が乱れると自律神経に影響します。
「養生7分、医は3分」生活習慣を正すのは健康への近道です。



点



『**コリコリ毒素**』 筋肉が疲労・緊張しています。カラダの緊張はココロの緊張に繋がります。「ゆるめる」がキーワードです。

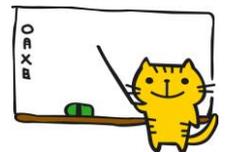


点



『**ドロドロ毒素**』 ストレスなどから自然治癒力が低下しています。
漢方では瘀血(おけつ)と呼びます。流すことを意識しましょう。

合計 10 点以上チェックがついたあなたは、かな〜り毒素が溜まっています。
デトックスすると、漢方薬の効き目が良くなります！！
ふじみ薬局のおすすりは、



- ①腸内デトックスコース : 本草 + 食物繊維 + ○○
○○は体質や便通の状態からお選びします。
- ②全身デトックスコース : 本草 + ササヘルス + ○○
○○は毒素が溜まっている場所によりひとそれぞれです。
- ③心身デトックスコース : 本草 + ササヘルス + 漢方薬
漢方薬は主に『気』の流れをよくしてストレスを発散させるものを使います。
(脳に効かせるものです) 体質を見極めたうえでおすすめします。

※費用も考えてお見積りします。お気軽にお尋ねください。054-253-5963