

# ピエアフルーツ通信 2015. 11

晩秋の候... だんだん冬の訪来を感じ季節となりました。ちまたでは風邪をひいたり、体調を崩している方も見受けられます。ちよとした気の緩みから体を崩しやすいので、予防をしっかりとしていきたいですね。



## ピエアフルーツ 14th Anniversary

お陰様で1/6 ピエアフルーツは14周年を迎えました  
今年も無事に14周年を迎えられたのも皆様のおかげです  
ありがとうございます  
今後もご愛顧の程 宜しくお願ひ致します

### 14th Anniversary キャンペーン

日頃の愛顧に感謝致します...

フルーツ パウダーパック **¥1,000!!!**

(20分 通常 ¥2,160)

口内を溶かした液に足をつけてじっくり保温 & 保湿

角質ケア後にするとモチがUP↑

冷えやすい方にもおすすめです



11月30日まで!!

### 年末年始

### 営業時間のお知らせ

12月30日(水) 10:30 ~ 17:00

12月31日(木)

1月1日(金)

1月2日(土)

1月3日(日)

休業日

1月4日(月) 通常営業

と、させていただきます。

福袋(コテージセブツズ)、Joyの

セールなどご用意(ご待ちしております)



## 足のお悩み大研究 ~ 太ももと食生活 ~

太ももを触るとひんやり冷たい、前面がこぼれている...  
太ももには胃腸をはじめ、消化器系内臓の状態が現れます。

太ももが太る原因

### 早食い・どか食い

動物性脂肪、例えば乳製品(バター、牛乳、生クリーム、チーズ、ヨーグルトなど)やケーキ、スナック菓子、揚げ物が好きで人(重要注意!)こうした油脂類は太ももにつけ根にあるリンパの詰まりを引き起こしやすく、セルライト化を引き起こします

### 冷たい物

冷たい物だけでなく、南国の果物や甘い物、乳製品、精製した米や小麦など(白い食べ物)を好んで食べていると太ももはひんやりと冷たい、プヨプヨとむくんでしまいます。

### カフェイン・アルコール

少量のカフェインは、利尿作用があり、水分の排出を助けますが、摂りすぎるとかえって水分の排出を妨げます。体内の酵素の働きを止まったり、ミネラルを消費させたりと水分の排出・脂肪燃焼に悪影響が。また、アルコールは血管を広げ、血行を促進。しかし、大量に摂ると重負の壁から多量の水分を出すための、静脈を通して戻す水分が足りなくなると、結局体内に水分がたまって(むくみ、むくみ)もともたなるのです。 ※足が体を痛む参照

### 足のツボでむくみを解消

太ももから水と脂を追い出すツボ「風市」



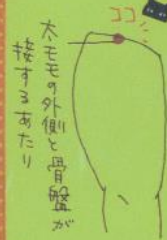
胆のうの働きを強めるツボで、胃酸の出す力を抑える働きもあります。このツボはどか食いを抑え、今まで蓄積した脂を分解・排出へと導くツボとも言えるでしょう。

老廃物を流してデトックスをする「委中」



ヒザを軽く曲げた時に、ヒザ裏に入った横ジワの中央あたりにあるツボ。老廃物の排出をつかさどる膀胱の働きを助けるデトックスツボです。水分の排出に力を発揮します。

ツボの道が集まる股関節をほぐす「環跳」



ここはツボとツボをつなぐ道である経路がまぎれと通っています。ここが硬くなるとそのすべての流木が滞り、血流やリンパの流木も悪くなり、全身の不言間にもたれかねません。このツボを介して流木をスムーズにしておきましょう。