

おせっかいとおしゃべりな
地球を救うMIZUレンジャー!

2024年11月号

↳おばちゃんから改名!!

移転の周年記念♡
して

ちょっとした
不調を
見逃さないで!

できるだけ
湯船に♡

眼の質
よくしましょう

完璧を求めず
ほどほどに♡



長く、過酷すぎた暑い暑い日々が終わると同時に
あっという間に涼しいを通り越し、寒くなってしまいましたね。
またも今後の天候は、いかに!? 予想どおりなのか?(どんな予想?)
寒いのは、つらくても、今年の暑さを乗り越えたわたしたちは、きつ
うまく、すごせるはず!と、確信しています。そのためにも
この秋に、しっかりと、疲れを回復して、良き栄養をつける!
そのために、ぜひ私たちをお役立て下さい!

最重要課題として、胃腸を元気にしておくこと!! これは
本当に漢方が得意とするところ。自分自身も、常にじがけ
時間をかけましたが、改善してきたことあり。色々なタイプ
かたの改善のお手伝いをしてきた経験も増えました。
この秋冬もぜひお役立て下さいね!!

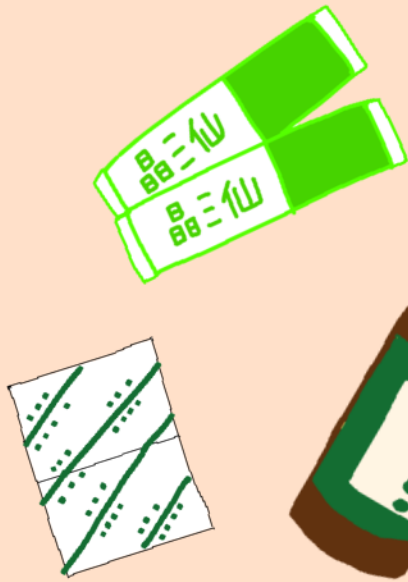
秋冬の胃腸ケアに。。。

中医学的考え方として「胃気とは生きていく証」といふようなものがあります。それくらい

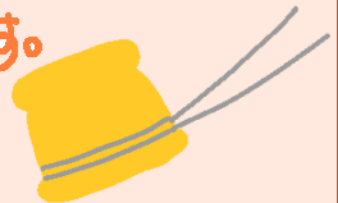
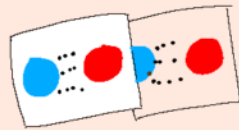
「脾胃=胃腸」は、人生をも左右する！のです。

(みなさまの耳に、タコができるくらい
これまでもお伝えしてきましたが
これからも、伝え続けますね！)

お一人、お一人にあわせた胃腸対策
食養生のご提案させていただきます！



乾燥と 冷えも 大敵



水分補給ではなく
「潤い補給」
あつかった夏の
悪影響は、まだまだ
続いていると感じます。
秋を快適に。そして
冬も快適に♡♡♡

12月12日(木) 13:30~15:00
腎臓セミナー 開催
します

腎臓病や未病であっても
増えてきている昨今。
わたし自身が詳しく知りたい
だから開催します！！

夏が終わり、涼になると
コペンをオープンにして
走りたくなります！

風に当たるので、板藍のご飯が
必須アイテム
です(笑)

