

ジャルダン福永のデトックス通信 vol.1



あけましておめでとうございます！ 昨年は10月から体質改善(アトピー改善)に取り組んだ年でもありました！ 体の中に目を向けることは美肌にも美髪にもつながることだと実感(ノド)そこで！ 今年私が研修で学んだことや、実体験を元に、お肌や体に良い情報を発信して少しでもお役に立てたらと、勝手に通信始めちゃいました！

まずは10月～現在の変化 ユーグレナ(ミドリムシ)サプリ「グリーンポット」飲み始めました！



↑前回お伝えした通り、腸改善で5キロ減りました！ 年末年始誘惑も多かったです。食べました。増えました(ノド)でもなんとすぐに戻りました。きっとそれまで貯蓄していた腸内菌が頑張ってくれたのね！

↑よ～く見てください(汗)うっすら肌の色が白くなってきたのです！？加工無しの画像です！腸内改善をとにかく意識しただけです。もともと自黒が悩みでしたが、食事やステロイドの影響が大きかったのかもしれない。水分がめぐりだしたのか少しほうれい線微減

←腕のぷつぷつと赤くあった湿疹も、好転反応によりひどくなったこともありましたが、少しずつ消え、肌に白みが！良くなったり悪くなったりを繰り返しながら細胞が頑張ってくれます！ありがとう！涙

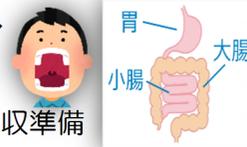


グリーンポット(ユーグレナサプリ)にご興味ある方はお店でお声かけて下さいね♪

肌改善にあたって、とにかく腸クレンジングが何よりも重要だと知りました！

？デトックスって何？ 体内に溜まった毒物を排出させること

？腸の役割ってなに？～腸は第二の脳～



★口は食べ物を砕く入り口

★胃は食べ物をおかゆ状にして吸収準備

★小腸！ここで初めて美肌・美髪・健康のための栄養吸収入り口になる！！

★大腸！！小腸で吸収しきれなかった大切な栄養を腸内細菌が吸収。不要なゴミ(食べかす、添加物の毒素)を溜めて出す。

●今まで、野菜や玄米、良い素材のものなどを必死に食べてそれでバランスよい食事ができ～きた♪と安心してましたが、その栄養が体に影響を与えるのは、腸に届いてから初めてスタートする！ということを知り、本当に驚きました！

●ということは、逆に腸内環境を整えることが、何よりも優先だと感じました。

●日本の野菜の残留農薬は世界で3番目に多いそうです！ぞわっとしました。(日本は添加物の基準がとても低いこと、見た目のきれいな野菜を選びがちなのでそうです。私も見た目で選んでた汗ちなみに残留農薬1位中国、2位韓国)

●すべての食品から添加物、残留農薬は取り切れないので、少しでも溜めずに排出することがとても大事なんですわ！血液は腸で作られるとも言われるくらい、とても大事！引き続き腸活していきます！皆様もご一緒にどうですか？