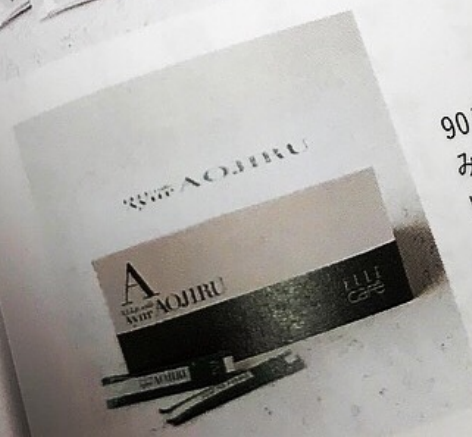


# 35歳を過ぎたら、 体温を上げることも意識

40代になって「体温を上げることも始めました。体温が下がると血行も悪くめぐりも悪くなってしまうからです。また、体温が下がると免疫力が落ちて肌のパリア機能も弱まって肌あれを起こしやすくなります。私も30代のころが35℃ないときがあり、顔色が悪くなったり冷え症に悩まされたりすることでした。そこで酵素を飲むように。酵素は食物の栄養を体温維持のための力にたらしめるからです。すると飲み続けて3カ月でなんと平熱が36・8℃もひかなくなり、体調も肌の調子も崩しにくくなりました。



大麦若葉や生姜など、80種類以上の植物を焙煎発酵。酵素の力で老化を招く活性酸素を除去。  
和 30包 ¥12,000(アルティス)



90種以上の栄養素を含み、パーフェクト食材といわれるモリンガや、スピルリナなどのスーパーフードがたっぷり。  
アーユル青汁 180包入 ¥14,000(エルカフェ)