

organic kitchen 森のかぞく

定休日 / 月曜日 (祝日も含む)

営業時間 / 9:00~16:00

4月27日(日) 15時閉店

TEL: 0995-55-1695

4月のお客様感謝デーは27(日)です。(10%OFF・対象外商品あり)

4月入荷カレンダー & お買得情報

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

※おはなまつり
感謝デー
15時閉店

みせめぐ 会員さま 毎週木曜はポイントアップデー ポイントが2~5倍!!

お客様感謝デー

4/27(日) 9:00~15:00 ※15時閉店です
店内商品が10%OFFのお得な日!
(弁当など一部対象外商品あり)

- 平飼い自然たまご 美山たまご王国 (火曜日) 宇治農園 (金曜日)
- リトハ (スコーン) 16日(水)
- 牛乳・乳製品 (水曜日 夕方)
- 錦江水産 ※4月は不定期 予定は未定
- evaobook (ベーグル・焼き菓子) 10日(木)
- 冷蔵品 とうふなど (火曜日 16時~)
- 雲月農園 (マクロビ菓子 梅干し・味噌など) 17日(木) 夕方
- Famille (焼き菓子) 3日(木)

「足浴」

渡瀬副店長の 自然療法 vol.29

寒かった冬も過ぎ去り、ようやく春らしい気候となりました。しかし何かと体調に影響する季節の変わり目でもありますね。そんな時におすすなのが足浴です。

風邪をひいた時、その他の慢性病、疲れた時、図のように湯に足をつけて温めます。冷めたら差し湯をしてだんだん湯の温度を高くします。初めの方は熱く感じますが、だんだん慣れてきますから、熱い湯にも抵抗なく入れるようになります。

更に効果が期待できる、温冷法もおススメです。もう一つ冷たい水を入れたバケツを用意して、温まった足を三〇秒程度つけ、再び熱い湯に入れます。交互に温めて冷ますをくり返しますと刺激で血行が非常に盛んになり、身体中が温かくなつて汗ばんできます。最後に冷たい水にさつと入って仕上げます。

風邪かなと思つたらすぐこの足浴法で身体を芯から温めて、熱い梅干番茶を飲んでしつかり休むと、寝込みないで治つてしまいます。熱が出てしまつても、発汗作用で早く治る場合もあります。(症状にもよりますし、個人差もありますので、熱発の時の足浴は、十分に注意して行ってください。)

病人などは布団に寝かせて看護人としてあげると、血行がよくなることで胃腸・腎臓の働きもよくなります。慢性病患者にもよい方法です。

疲労を取りたい時は、全身浴よりもこの足浴や腰湯のほうがすっきりと疲労回復することも多いです。お風呂の湯舟を利用してふちに腰かけてしてもいいですよ。

足から健康はつくられるといいますが、大変合理的な自然療法と言えますね。

参考文獻 東城 百合子 著 「家庭でできる自然療法」

4/16 Wednesday

店頭販売



卵、牛乳、バター不使用。植物性素材で作る身体にやさしいこだわりのスコーン。アイシングがとってもキュートでギフトにも◎

あくまき

ぶるぶるでわらび餅みたいな

4月9日より 毎週水曜日入荷いたします。

※予約受付中

電話でもご注文可能です。受け取りの希望日をお伝えください。

入荷予定日 4月 9・16・23・30日

さわだ農園 是る菜

あくまき 702円 今年のはきな粉は入荷しません

NEWSはここでチェック!



始良店インスタ → [aira_morinokazoku](https://www.instagram.com/aira_morinokazoku)

そのやま農園 森のかぞく ホームページ



<https://morikazo.com>