

梅雨明けが待たれる今日このごろですが、ますますお健やかに過ごしのことと存じます。

さて、もうすぐ梅雨が明け、むしむしした暑い夏がやってきますよね。汗を掻いたまま寝たくはないので一晩中エアコンを付けっぱなしにしないといけません。

しかしエアコンが原因で体調を崩してしまう方も多いかと存じます。

あなたはエアコンから来る夏風邪や辛い喉の痛みをお金を掛けないで防ぐ

とっておきの3ステップを知っていますか？

ちなみにこれは女優の黒木瞳さんも実践しているとTVで語っていましたよ

- 1、どこのスーパーでの売っている「太白ごま油」を用意してください。
- 2、これを100度まで加熱し、冷めたものを毎朝、舌の掃除後にティースプーン1杯を口に含み大体10分程度（出来ない場合は1分ほど）待つ。
- 3最後にガラガラ〜と喉の奥をごま油でならし、ペツと吐き出す

ポイントは「無色透明」な太白ごま油を選ぶことです。

エアコンが苦手な方だけではなく、
口臭が気になる方、喉を痛め易い方、声が枯れやすい方、夏風邪に弱い方 は
ぜひお試し下さいね