

しそが腸を救う



東京理科大学の研究によると
しそを一日2～3枚の摂取で、
重度な腸の炎症を緩和する効果が
期待できると発表されました。
腸の炎症は、体の不調だけではなく
メンタル疾患にも直結します。
しその香りは
気の流れをよくする効果があり、
梅雨の時期に、崩れた自律神経を
整えるにはぴったりの薬味です！



他にもシソの嬉しい効果

精神安定
不眠・神経痛
緩和



花粉症
アレルギー
改善



殺菌
魚などの
毒消し

