

3月ですね。3月と聞くとすぐそこに春が来ている感じがします。しかし春になるまでは寒暖を繰り返すので暖かい日があるからと油断をしないようにしましょう。大津市は比良のハ講が行われる3月26日頃まで寒い日がありますので寒暖差にご注意ください。また、3月といえは花粉症：アレルギーは食生活を含む生活習慣や冷え、ストレスも大きく関わっています。ご自身の生活の見直しも大切です。

健康相談所 磯崎香

解毒の季節 **春** がやってきました

酵素でダイエット&体のお掃除

アカーン

吹き出物

便秘

アレルギー



美肌

快便

腸内環境
ピカピカ

どうせなら簡単に美容も健康も手に入れたい
そんな方に**酵素**がおすすめます♪

大高酵素クオリ酵素 900ml 8,640円税込

もう、花粉症に苦しめられたくない

花粉症はツライ

もーイヤ!!!!

頭丸ごと

取り換えて!!!!



花粉症じゃないって快適

体質改善して
こっちにおいで~

乳幼児もOK



我慢して一生過ごすか?それとも体質改善して治すか?どっち?

私(店主)は34歳頃に急にヒノキの花粉症を発症しました。3月からGW過ぎるまでの期間首から上を丸洗いしたいくらいのツライ毎日でしたが、気が付けば全く症状が出なくなっていたんです!!それから、もう10年くらい症状は出ていません。「なんで?!」...考えられるのは、薬屋さんで働き始めて大高酵素クオリ酵素や漢方やバイオリックなど体質改善するものを継続して飲み始めたから...だと思います。確かに腸内環境はすごく良くなり冷えもなくなりました。

ケイアイ薬品のお客さまも「そー言えば花粉症出なくなったわ~」って方が多いです。花粉症の症状は大人でもほんとうにツライです。最近では花粉症の子も多くかわいそうやなあ~と思います。お子さまでも体質改善で症状が軽減することはできます。いつでもご相談下さいね。

ケイアイ薬品 健康相談所 <水・日曜日・祝日がお休み>

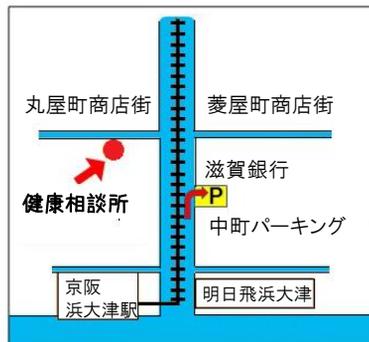
駐車場は中町パーキングをご利用ください



健康相談所の
磯崎香です。
申年・いて座
A型・大津出身
大学生(鍼灸師)
の息子1人

やさしい女性スタッフが
あなたの健康をサポート
いたします。なんでも、
お気軽にご相談下さいね。

がん治療中の方の身体づくりも
ご相談ください。



【営業時間】 午前10時から午後6時 【電話】 077-522-8039
【住所】 〒520-0043 大津市中央1丁目5-4 丸屋町商店街内

5,000円以上お買上げで1時間無料券を進呈

人間に必要な69種類の微量栄養がとれる

それが国産クローラバイオリンク

お買い物割引券

このチケットをお持ちの方、商品一品
一個に限り

15% OFF

(特価品・推奨品・一部メーカー品を除く)

4月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

お買い物券

¥100

1点500円以上お買い上げの方

4月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

お買い物券

¥100

1点500円以上お買い上げの方

4月末まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

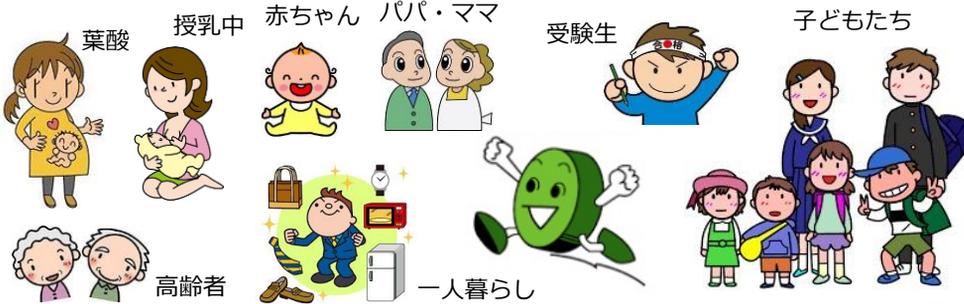
TEL: 077-522-8039

毎日の食事が健康も病気も作ります。
健康を作る栄養が国産クローラバイオリンク

自分の健康&家族の健康

お薬と併用OK、治療中でもOK、赤ちゃんもOK

クローラはビタミンKを含んでいますので、ワルファリンを服用されている方は、ご使用に際しましては担当医師にご相談下さい。



身体に必要な69種類の栄養が摂れる **バイオリンク500粒 4,800円+税**
1000粒 9,200円+税 / お得な2000粒 16,500円+税

赤ちゃんがほしい…まずは、身体づくりから始めませんか？

健康相談所では妊娠しやすい心身作りのご相談を承っております!!

病院で治療されている方も身体づくりは大切ですよ。

追加してね⇒



健康相談所 LINE@

赤ちゃんがほしい!! そんな時こそ漢方相談♪ まずは、ご予約くださいね♪ 電話: 077-522-8039

「中医学」春の不調は自律神経

待ち遠しい春は中医学の五行学説では「木(もく)」に属します。自然界のものがのびやかに成長し、新陳代謝が活発になる季節です。

私たち人間の身体も新陳代謝が活発になり、冬に溜まった老廃物を発散していきます。少し汗をかきやすくなったり、気持ちが浮き足だったり。身体が気候の変化についていけずになかなか調子が出ない、なんて方も出てこられます。

春は自律神経が乱れやすい。

寒暖の差と春特有の環境の変化によるストレスなどが原因で自律神経が乱れ「イライラする」「だるい」「やる気が出ない」などの不調が現れることがあります。そのほかにも「昼間の眠気」「目覚めが悪い」「夜眠れない」といった睡眠に関する不調も現れやすくなります。

三寒四温といいますが、これから春に向けては寒暖差が激しい時期です。身体は寒暖差に対応するため、交感神経が優位になりっぱなしで、たくさん体力が消耗され、疲れを感じやすくなります。

洋服も薄着になる機会が増えることで、身体が冷えやすくなり、血のめぐりも悪くなります。

その上、春は新生活がスタートする季節で自分でも知らず知らずのうちに緊張が続き、ストレスを溜めてしまうこともあります。

花粉症やアレルギー体質の方はさらに体調不良でストレスが溜まり精神的な負担も大きくなります。

このように自律神経が乱れてしまうことで、様々な不調を感じるようになります。体力がない方、冷え症の方は、特に注意が必要です。

春の不調を防ぐには？

朝起きた時に「太陽光をしっかり浴びる」ことです。太陽光を浴びることで幸せホルモンである「セロトニン」が分泌され精神的な不調が和らぎます。あとは、基本ですが「バランスの良い食事」を心がけること。温かい野菜中心の和食を3食バランスの良く食べることです。

特に春の旬のものを取り入れるようにすると体調はグンと良くなります。

春のストレスやイライラ対策には、甘酸っぱい食材が自律神経(ホルモン)を調整する働きがあるのでお勧めです。例えば旬のイチゴなんかもいいですね。あと、せり、セロリ、三つ葉、緑茶、菊花など香りのある食材はストレスで滞った気を巡らせる働きがあるのでスツと気持ち楽になります。

あと、薄着に気を付けること、適度に身体を動かすこと、夜にぬる目のお風呂に入ること(40度以下のお風呂は副交感神経を優位にする)(寝る1〜2時間前に入るのがおすすめです)など日常生活で春の不調を防ぐことができますよ。もちろん、漢方も春の不調は得意です。いつでも、ご相談下さいね。