

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき

2020年
2月

ケイアイ薬品健康相談所のいそざきかおりです。

2月になりました。あまりにも日が過ぎるのが早く、「私だけ天の神さまなんかに騙されているのかも?」と失礼ながら思ってしまうくらいの毎日です(^_^;)。

まあ、色んな方に聞いても「同じ!」という方が多いので、もしかすると、これまた天の神さまなんかが全世界の時間を縮めている可能性もあったりして(^^;)。

冗談はさておき、今年は暖冬です。まあ2月は例年並みの寒さらしいですが…。

しかし、暖冬と言っても冷え込む時間帯もあり、温度差に影響されて体調を崩されている方も多いので、ご注意くださいね。特に自律神経が乱されたり、胃腸の調子を崩したり、喉や気管支のトラブルを起こしたりする方が多いです。

そして、花粉症の方は今既に始まっている方も、、、しっかりと対策をして少しでも快適に過ごせるように予防対策していきましょう。ご相談くださいね(*^*)。

ケイアイ薬品健康相談所 いそざきかおり

薬屋おすすめ商品

私が使ってみて本当に良かった商品を
ご紹介します



夜中に
起きちゃう…

寝る前に8粒
飲むだけ

わたくし年のせいか夜中に1~2回起きるようになってきたのですが、たまたま参馬補腎丸(じんばほじんがん)という腎を助ける漢方が家にあり、何気に寝る前に飲んでみたんですが、なんと一発で朝までグリスリと寝ることができたんです(*^*)。

その話を同じく夜中に起きるという24才息子(なんでや?)に試してもらうと「確かに朝まで起きずに寝れた」とのことです。毎夜、親子で愛用中です。

息子曰く「忘憂飲は全体的な睡眠の質を良くして、参馬補腎丸は更に深い眠りが得られる感じ」とのこと。確かに忘憂飲もいいですが、参馬補腎丸で深い眠りができた感じは確かにありました。

参馬補腎丸は、低下した身体を温める力(腎陽)を高める作用のある漢方で、「芯から冷えて疲れ果てている」「夜中の頻尿」「赤ちゃんが欲しい方(男女)」などにお飲み頂いています。



胃腸の調子も良くする処方!!

参馬補腎丸240丸 (6000円+税)
480丸 (11000円+税)

この本を読みました

「おっぱい」つまり母乳のことが非常によく分かる1冊です。

私も長年、母乳育児や食の大切さを推進するため、「ママはぐ会」を開催してきました。(2か月に1回)



生まれてきた赤ちゃんにとって「母乳」は完全オーダーメード食品となります。母乳は赤ちゃんの成長に合わせて成分が変わっていく上に、免疫などの必要な物質などもベストなタイミングで与えてくれる完全栄養食品なんです。

しかし、どんなに母乳が良くても、お母さんの食事が悪いと乳質が悪くなります。母乳は、お母さんが食べたものから作られるので、食事が悪いと乳質が悪くなり赤ちゃんが飲まなくなったり乳腺炎を引き起こしたりしてしまうのです。

この「おっぱいはえらい!」の表紙に「授乳は食育の始めなり」と書いていますが、離乳食が始まる前(本当は妊娠前から)から食育は始まっています。

母乳の相談も随時承っています。また、助産師さんの母乳ケア&相談もしているママはぐ会が3月25日あります。参加は無料です。興味のある方は、ご連絡くださいね。

かおりさんの食育道?



なんのためにヨーグルト食べてるの?



ケイアイ薬品健康相談所でのご相談では「ヨーグルトは、やめれるならやめてね」なーんてお話しすることが多いです。

実際、アレルギー疾患や皮膚病、腸内環境の悪い方はヨーグルトなどの乳製品の摂取は控えてもらっています。

なぜならヨーグルトや牛乳などの乳製品は消化に悪く、身体を冷やす食品だからです。消化に悪いと腸内環境を悪化させ、冷えると内臓機能が低下して免疫が下がります。

皆さん、今の時期は「インフルエンザ予防」、これから季節には「花粉症対策」を目的にヨーグルトを毎日食べておられるんじゃないかな~と思いますが、食べる目的はズバリ「乳酸菌の摂取」ですよね?

乳酸菌は腸内環境を良くして「免疫をUP」するので、確かに、乳酸菌を毎日摂ることは素晴らしいことです。

ただ、ヨーグルトは上記の通り「消化に悪く冷やす」うえに含まれる乳酸菌の数は思った以上に少ない…。

だから、おすすめできないんです('ω')

商品を売りたくて言っているのではなく、同じお金をかけるならFK-23乳酸菌の商品を飲んでいただきたい! 1包でヨーグルト300個分(約3000億個)、ヨーグルト1000個分(約1兆個)、4000個分(4兆)が取れる商品があります。FK-23乳酸菌は他の乳酸菌に比べて免疫UP力が3倍、11個の特許取得、1包300個分のは1包100円(1か月3000円+税)とお手頃な値段です。

♡ タピオカミルクティー ♡

タピオカ専門店



ミニストップ



年末にミニストップで「タピオカミルクティー」を飲んであまりの美味しさに、かなり遅れて「タピオカミルクティー」にハマっています(^^)

もちもち系も甘いミルクティーも大好きなので超ピストライクなんですが、その後、タピオカミルクティー専門店に行く機会もミニストップに行く機会もなかったので、違うコンビニでタピオカミルクティーを買って飲んだり(不味い)していました。

そんな失望の毎日を送っていましたが、ついに大阪の心斎橋に家族で行った時にタピオカミルクティー専門店に遭遇！！

大喜びで入店して注文すると、今日までタピオカ無料増量中で2倍か3倍選べると言われて欲張って3倍を注文しました。

早速、場違いな店内(子どもより若い子ばかり)でワクワクして飲んだんですが、「タピオカがめっちゃ堅い('Δ')！！」。茹で足りない食感と言うか、弾力あり過ぎて咀嚼が…。ああ、欲張って3倍にするんじゃなかった…。

しかし、オーダー時に「氷の有無」「甘さのリクエスト」ができたことは良かったです。ティーの味も美味しかったです。

なんでも経験

ですが、やっぱりミニストップが一番美味しい…かな

心も身体もトロトロにはぐれる
温灸体験しませんか？



温灸に使われるもぐさは「**身体の芯まで温める作用**」があるので耳に温灸を数分間するだけで全身が温まり**ポカポカ**になります。

とっても使いやすい温灸器セットは、

9300円+税

既に体験されている方も多いのですが、ケイアイ薬品健康相談所にある「温灸器」をお店で体験していただくことができます。

安心安全設計で使いやすく、煙も嫌な臭いもありません。1回で約30分温灸が楽しめます。冷えやストレス、疲れ、妊活、自律神経不眠などにお使い頂きたい商品です。体験しに来てね～(@^@)/～～

ケイアイ薬品健康相談所 大津市中央一丁目5-4 (丸屋町商店街)
営業時間: 10~18時 水・日・祝お休み ☎ 077-522-8039

今からの花粉症対策で
シーズンを楽に



もう、助けて…(‘ω’) 首から上、取り換えて…(‘ω’)

花粉症は、赤ちゃんから高齢の方まで悩まされている国民病ですが、その症状はリラク、**鼻水、鼻詰まり、喉の痛み、顔が荒れる、涙目、頭がボーッとする**など日常生活もままならないくらいです。

それに対して、色々な西洋薬が出ていますが、副作用が気になったり、眠くなったり、そもそも飲んでもあまり効かないなんてお話を聞きます。

私も実は35才の時に、仕事中に水みたいな鼻水が急に垂れてきて花粉症デビュー(スギ&ヒノキ)しました。ヒノキは期間が長くGWを越えるまで症状が出るので、楽しいGWを楽しく過ごせないことが悔しかったという思い出があります。



しかし、わたくしケイアイ薬品で働きだしてから出会った「大高酵素植物エキス発酵飲料&粉の乳酸菌」を健康のために毎日併用して飲み始めてからなんと花粉症がピッタリと治まってしまったんです。

正確には治ったのではなく、症状を出さなくなったというのが正しいのですが、ほんとうに治って以降、ほぼ花粉症の症状は出ていません。

花粉症は免疫自体の低下とそれをコントロールする力の低下が原因なので、そこを高めてアレルゲンにいかに反応しないようにさせるかが症状を出さない秘訣となります。

とにかく花粉症の症状を出ないようにしたい！！

というのが花粉症の方の切なる願いですよね。また、乳幼児や小中高校生などのお子さまに関しては、特にお薬を飲ませたくないお考えの保護者の方も多いです。

これから本格的な花粉の症状が出る前に、ちょっと対策をしておくことで花粉症シーズンがその分楽になります。

なにもしないより、乳酸菌や酵素、漢方などで対策をした上で、食を含む生活習慣を見直すことができれば、花粉シーズンを少しでも快適に過ごすことができます。

漢方であれば身体のバリア力をUPする「衛益顆粒(15才以上)」と乳酸菌と一緒に飲むのもおすすめです。

症状が出た場合には、漢方などで眠くならない対策もできます。いつでも相談してくださいね(*'▽')