

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2021年4月

自分の健康は自分で考える時代

病気になったら病院に行く。薬を飲む。

それはもちろん間違っではありませんが、病気を予防して病気にならないよう食生活を含む生活習慣を正していくことが一番大切なことだと思います。身体に悪いと思っていても毎日のビールや煙草がやめられないという方も多く、また、女性なら甘いものが止められないという方もおられます。

日本人の死因 TOP3

1位	悪性新生物<がん>	(27.4%)
2位	心疾患<心筋梗塞など>	(15.3%)
3位	脳血管疾患<脳梗塞>	(7.9%)

これらの病気は生活習慣病です。つまり、毎日の食生活を含む生活習慣により引き起こされた「血液・血管・血流（抹消循環）」に問題が慢性的に生じて起こった病気です。

病気には遺伝、ストレス、体質など様々な要因が複合的に関係はしていますが、その中で大きな要因となるのが【食生活】です。以下の習慣がある方は要注意ですよ！少しずつでも改善しましょう。

毎日の飲酒（ビールや酎ハイなど）、暴飲暴食、不規則な食事、夜遅い食事、毎日コンビニ食や外食、インスタント食品を常食、甘いものがやめられない、毎日アイス、油っこいものが好き、毎日夜食、添加物の多い食品、早食い（よく噛まない）



丸屋町商店街
「ケイアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。

コロナ過が1年以上経過して「自分の身体は自分で守るしかないんやな…」ということを感じている今日この頃です。大切な事は色々ありますが、特に抑えておくべきは食生活です。

毎日の食事が病気を作り 毎日の食事が健康を作る

日本人の死亡原因のトップはどれも食生活を含む生活習慣からくる病気です。「病気になったら病院へ行く」のでは「遅い」ことも実際多いです。感染症も同じくです。後悔しないために日頃から食生活を含む生活習慣を乱さないよう心掛けましょう。



春は自律神経が乱れる

精神的にも肉体的にもしんどい～

そんな時には

忘憂歡

(ぼうゆうかん)



>自律神経の乱れからくる症状

慢性的な疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、動悸、ほてり、イライラ、不安感、焦燥感、不眠、微熱、耳鳴り、手足のしびれ、口や喉の不快感、便秘、下痢、頻尿、残尿感、ストレスなど。。

あなたが辛い時に助けてくれるのが忘憂歡です

忘憂歡は、自律神経を整える安心安全の漢方生薬です。気持ちをリラックスさせる効果、不安やストレスを緩和する作用、動悸やイライラや不安感の緩和、抗ストレスや熟睡などに効果のある6つの優しい生薬で出来ています。

春の不調、ストレス、不眠に忘憂歡を飲んでみてね!!

かおりさんの食育道

春が旬のアサリは栄養満点



アサリは3月～6月の産卵期が身もぷっくりと肥えて栄養価も高く美味しいですよ。

アサリはタンパク質と脂質が少な目なので、貝類のなかでは低カロリーです。ビタミン類で目を引くのはビタミンB12とビオチンの多さ。ビタミンB12は神経細胞内の核酸の合成を行い精神を安定させる作用や葉酸と協調し赤血球の生成を助けることから、悪性貧血を予防する効果があります。ビオチンは三大栄養素（糖質、脂質、タンパク質）の代謝を助けるので疲労回復効果があり、その他にも皮膚炎や白髪の予防効果があります。また、アサリには含硫アミノ酸の一種であるタウリンも豊富です。タウリンには胆汁酸やインスリンの分泌促進作用、血圧を正常に保つ作用、血糖低下作用、肝機能の改善、血中の悪玉コレステロールを下げて善玉コレステロールを増やす作用、心筋の働きを正常に保つ作用などがあります。

>アサリの効果効能

動脈硬化の予防、高脂血症の改善、肝機能の改善、うつ血性心不全の改善、血糖値の低下作用、糖尿病の予防改善、貧血の予防改善、疲労回復、皮膚炎の予防、血行促進作用など。

腸内環境応援団



1包で ヨーグルト300個分の 乳酸菌パワー

ケアイ薬品健康相談所では、冷たくて甘くて消化に悪い**ヨーグルト**は基本おすすめはしていません。その代わりに乳酸菌が1包でヨーグルト300個分も入っている【**プロテサンエブリエ**】はめちゃくちゃおすすめしています。値段も30包3240円税込とリーズナブルでケアイ薬品健康相談所でも大人気商品です！

実はこれ【**フェカリNP**】という1包に1兆1500億個乳酸菌が入った商品の妹ちゃんなんです。そのプロテサンエブリエには、FK-23乳酸菌が1500億個、LK-23乳酸菌をパカッと割って中の有用物質を取り出したLFKが1500億個入っています。

乳酸菌は腸内の善玉菌のエサになったり、様々な栄養に作り替えられたりして腸内環境を良くする事に使われます。腸内環境が良くなることは便秘や下痢だけの問題ではなく、免疫や精神面（自律神経）の働きにも関係しているのです。積極的に良くする事が心も身体も元気になれる近道です。プロテサンエブリエは、赤ちゃんからご高齢の方、また、ワンちゃんネコちゃんにも安心して飲みいただけるおすすめ商品です(#^^#)

あなたもヨーグルトをプロテサンエブリエに変えませんか？

今月もバイオリック 推し

命を養う栄養がここにある

血液検査の結果が悪い

特にLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高いと動脈硬化のリスクが高まる…

動脈硬化は、脳梗塞・心筋梗塞、解離性大動脈瘤などの命に関わる疾患の原因になります。

後悔しないように食養生で予防しましょう!!



バイオリックで
今すぐできる
食養生

バイオリックは生命維持や回復に必要な69種類のビタミン、ミネラル、アミノ酸、脂肪酸、食物性色素、食物繊維などが含まれた安心安全の栄養補助食品です。バイオリックに含まれる葉緑素にはコレステロール、添加物などの化学物質や重金属を吸着して排出する働きがあります。

(1000粒)
9,936円税込
(2000粒)
17,820円税込

それは突然やってくる

昨日まで何もなかったのに…



心筋梗塞



ガン



脳梗塞

突然…と思いますが、これらの病気は突然起るものではなく、実はずっと前から身体の中でカウントダウンされてきたものです。もちろん遺伝や体質も関係しますが、どの病気も生活習慣病…つまり食生活を含む生活習慣が引き起こした【**血液の汚れ(ドロドロ血)や血管の詰まり**】が大きな原因になります。

血液サラサラの薬を飲んでいる

という方もたくさんおられます。でも、身体の仕組みを抑え込んで血液を固まらないようにすることが本当に安心できることとは言えませんよね。本当の意味での【**血液サラサラや若々しい血管**】を作ることは毎日の養生(メンテナンス)以外にないと思います。養生法は体質により変わってきます。ご希望の方は、問診により体質を診させていただきますのでお気軽にご連絡を！

「血液や血管が気になる」「血圧が高い」「コレステロールが高い」「慢性病を予防したい」「以前に脳梗塞や心筋梗塞になったことがある」という方は、血液&血管のメンテナンス(養生)のご検討をおすすめします。

漢方相談ができる薬屋さん ケ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

休み: 水・日・祝日



077-522-8039

店主の磯崎香です。ケアイ薬品健康相談所では「健康の基本は食」という考えを基本に、中医学(漢方)の考えを取り入れたご相談をさせていただいております。なかなか治らないお悩みの症状や病気、健康維持や病気予防、がんなどの重い病気のケアや再発防止、子宝、子どもの健康など幅広く対応しております。まずは、お気軽にご連絡下さい。



初めてのご相談は「1時間前後」お時間を頂きますので、お電話か以下のHPかLINEから事前にご予約の上、ご来店ください<ご予約優先>



HP
ホームページ



LINE
友達登録してね