

梅雨の不調

ダーッ
助けて～



梅雨の時期は湿気が多く
身体に余分な「**湿(しつ)**」
が溜まりやすくなります。
その結果、様々な不調が
起こってしまいます。

身体が重だるーい



湿気取り漢方でカラッと体質に



梅雨時期に大活躍の
漢方があります

梅雨が苦手な方お問合せくださいね

胃腸（吐き下し）風邪、急性胃腸炎、下痢、全身倦怠、食欲不振、
などにも使われる漢方で、2才未満のお子さまにも飲んで頂けます。
冷たいものを摂り過ぎてお腹を壊した時にもおすすめ。

暑いけど冷える梅雨は寒暖差にご注意を



梅雨の不調の原因の1つに**寒暖差**があります。雨で肌寒い日
や晴れて真夏日もあり、更に冷たい飲食やクーラーで身体を
芯から冷やす機会も増えてきます。暑かったり、寒かったり、
冷やしたりの繰り返して**自律神経が乱れて**しまい**様々な不調**が
出てきてしまいます。

頭痛・頭重感



首肩の詰まり

めまい



イライラ

食欲不振



耳鳴り

など

梅雨時期のツライ症状 お気軽にご相談ください

ケイアイ薬品健康相談所 かおりさんのつぶやき

2022年
6月

丸屋町商店街

「ケイアイ薬品健康相談所」の

いそぎきかおり です。



じめじめ・蒸し蒸し

梅雨が
始まりますね～



今年は梅雨入りが6月初旬と早く、**梅雨明けは7月20日から
7月29日位の予報**です。湿気、暑さ、冷え、大雨、気圧などで
体調を崩しやすくなります。体調管理をしっかりしましょうね。

かおりさんの食育道 万願寺とうがらし



初夏から夏にかけて旬を迎えるのが「**万願寺とうがらし**」
私も家族も大好きで店頭で旬の万願寺とうがらしが並ぶと、
ついつい買ってしまいます。我が家ではシンプルに焼いて
お醤油と生姜などの薬味をかけて食べるのが定番です。

万願寺とうがらしは栄養満点

タンパク質、食物繊維、ビタミンA/K/E/B1/B2
B6、葉酸、パントテン酸、ナイアシン、ナトリウム、
カルシウム、マグネシウム、βカロテンやカリウムなどの
美容や健康にとって大切な栄養が豊富に含まれています

特に5月上旬頃から9月下旬頃にかけて出回る太陽を
いっぱい浴びた露地物（旬）の万願寺とうがらしは栄養価
も非常に高く、甘味があって味も格別です。



旬の野菜を
食べよう

実はこれからが冷えやすい季節

体温が1℃下がったら？



免疫力は**37%低下**

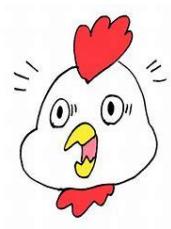
⇒ 風邪や病気にかかりやすく治りにくい

基礎代謝が**12%低下**

⇒ 1ヶ月で体重が1～2キロ増える

コケー!!

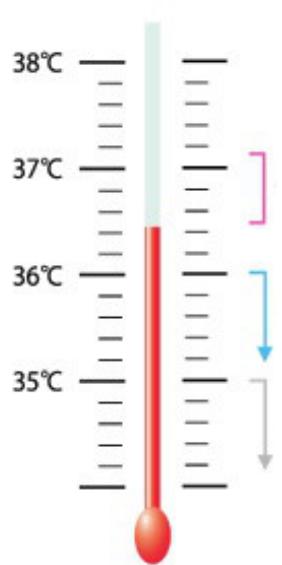
体内酵素の働きが**50%低下**



⇒ 栄養の消化やエネルギーの生産量も低下

がん細胞は**35℃が好き**

⇒ がんやアレルギーは低体温の病気



健康な人の体温 (36.5～37.1℃)
新陳代謝が活発で免疫力が高く病気にもなりにくい

低体温 (36.0以下)
新陳代謝が活発でないため免疫力が低下気味

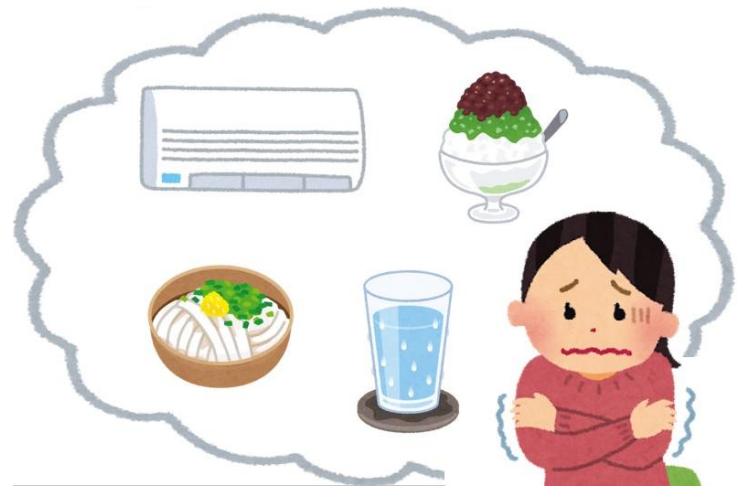
深刻な低体温 (35.0以下)
新陳代謝が極度に低下し、自律神経失調症、アレルギーや自己免疫疾患、生理痛などの婦人科疾患や不妊 etc がん細胞の増殖も活発に、



えー?! 私、体温**36℃以下**～どーしたらいいの？

今すぐの温活をおすすめします

体温が低いの方…って方は迷わずご相談くださいね



暑い季節は冷えないのでは？と思われがちですが、実は梅雨から残暑まではクーラーや冷たい飲食で冬以上に身体を冷やして低体温を加速させてしまう季節なんです。

今こそ温活！

ケイアイ薬品健康相談所では、中医学の体質チェックや血流計などで一人一人の体質にあった温活法をご提案させていただきます。低体温を改善することで、身体が本来持っている様々な働きが甦り、健康度がアップすること間違いなしですよ。

お悩み解決 (健康相談)

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

休み：水・日・祝日 ☎ **077-522-8039**

店主の磯崎香です。大津市富士見台育ちのA型です。ケイ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頂いております。なかなか治らない症状や病気、毎日の健康維持や病気予防、がんなど重い病気のケアや再発防止、子宝・子育て相談など幅広く対応しております。お悩みのある方は、まずは、お話をお聞かせください。相談して治せることがたくさんありますよ。お気軽に☺

いそざき かつり 53歳

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。



HP ホームページ



LINE 友達追加してメッセージを送ってね