

ケイアイ薬品健康相談所 かおりさんのつぶやき 2022年

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。



感染対策は
今から
ゴリゴリと



手洗い・うがい・マスク、**プラス板藍茶（飴）**
で感染リスクを大幅軽減！！

病気予防&改善、食生活を含む生活習慣のご指導や日頃の養生、再発防止、家族全員の健康など、なんでもご相談下さいね🍀
ガン治療など強い治療時の身体作りもご相談ください。

寒い季節…冷えがツライ…



手足がキンキンに冷たい
足が冷えて眠れない
しもやけができる
生理痛や腰痛がひどくなる
下半身が冷える 頻尿など
冷えにお悩みの方

婦宝当帰膠を飲んでみて



甘くて美味しい😊

心も身体も
ポカポカ



熱いお湯に溶かして飲むので直ぐにポカポカに♡
この漢方に多くの方が救われてきました。あなたもぜひ♡

ストレスによる胃腸障害

食欲不振 胃痛 腹鳴
ゲップ 腹部膨満感 吐き気
嘔吐 胸脇脹痛 消化不良
消化不良 便秘 下痢
便秘と下痢を繰り返す



悩み事やストレス、精神的な緊張で胃腸に様々な症状が出てきます

開気丸(かいきがん)が助けになりますよ



スッキリ😊

開気丸さま
ありがとう🍀

ストレスや疲労などにより身体のエネルギーである「気」が巡らなくなると、気分が落ち込む、イライラするといった精神症状に伴って胃腸系の不調が現れやすくなります。漢方では、「気の巡りを整える」「気を開く」ことで、身体がリラックスした状態になり、不快な胃腸症状を改善すると考えます。開気丸は、まさに「気を開いて」胃腸の不快な症状を改善する漢方薬です。

かおりさんの食育道

腹八分目のすすめ

お腹いっぱい
食べていませんか？

早食いや満腹になるまで食べるといいことは1つもありません。
血糖値が上がる、太りやすくなる、胃腸に負担がかかる、逆流性食道炎や胃痛、吐き気の原因になるなど様々な健康被害を引き起こします。

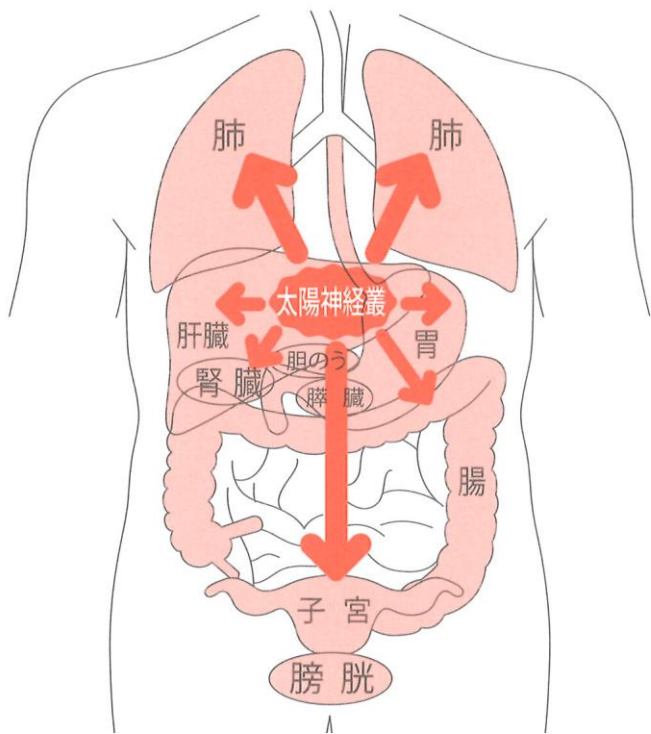


健康のために
腹八分目のすすめ

人間は、生きていくための栄養を摂取しなければいけませんが、その栄養が多すぎると身体（胃腸）に余分な負担がかかり、逆に生命力を落とします。

今では「腹八分」ではなく「腹七分」と言われています。昔と比べ肉体労働も減ってきているので、「毎食お腹いっぱい食べている」「間食や夜食が多い」などの食べ過ぎ傾向の方はまずは「腹九分」から食生活を変えていきましょう。心も身体も軽くなりますよ。

胃を温めると体調が良くなる



胃の裏側には **太陽神経叢** (たいようしんけいそう) という自律神経が集まった部分があり、胃・腸・肝臓・腎臓・脾臓・胆のう・子宮・膀胱などの働きを統制しています。

なので、温かい食事や飲み物などで胃を温めると全ての臓器の血液の流れが良くなり、内臓の働きが活発になります。その結果、カラダの調子が自然と良くなっていきます。

胃を冷やすと体調が悪くなる

逆に冷たい飲食をとって胃を冷やすとどうなるでしょう？

ご想像の通り太陽神経叢の働きが低下するので、すべての臓器の働きが低下して、血液の流れが悪くなり、その結果、カラダの調子を崩してしまいます。



お白湯のすすめ

水を沸騰させたものがお白湯



火を付けて沸騰してから10～15分グラグラと煮て50℃前後に冷まして飲みます。不純物が消えているので、口当たりが滑らかで、とても美味しいですよ。朝一番や寝る前に一杯に飲むと身体が温まり、心も落ち着きホッコリします。また、漢方を飲む時にも温かいお白湯で飲むのがおすすめです。

視力低下が増加中



最近、視力が急に落ちてきた

って、ご相談が増えています

急激な視力低下は「目の使い過ぎ(眼精疲労)」に原因があります。特に長時間、スマホやパソコンを使用したり、ゲーム機を操作したりして「近くのものを見続ける」など、目を酷使する場面が続くと「急激な視力低下」に繋がります。

改善には、目に血液を豊富に届けることが大切になります。中医学的にも目の悩みは「肝臓・腎臓」の働きを良くして「目の血流を良くする」ことが治療と考えています。

ケアイ薬品で人気のアイリタンは「肝臓・腎臓・血流」の働きを良くする目専用のサプリメント(漢方生薬)です。

視力低下が気になりだしたら

アイリタン



お悩み解決 (健康相談)

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。大津市富士見台育ちのA型です。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
かおり

53歳



初めてのご相談は「1時間半程」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