

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2024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。



今年は元旦から大きな災害があり、被災された方はもちろん、被災していない方も大きな不安を抱える方もおられたと思います。天災は免れることができませんが、日頃の備え、日々の健康を維持していくことで違ってくると思います。しっかり食べて動いて、そして早く寝てどんなことにも動じない心身を作っていきましょう。

常温は冷たいですよ～自分の体温より
高い温度で薬や漢方を飲みましょう。



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、既往症の再発防止、家族の健康など、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、妊活、心の悩みもご相談ください。

コエンザイムQ10ってなあに？

コエンザイムQ10は、**体内のエネルギーをつくるために必要**となる補酵素のひとつで、生命活動の原動力を生み出すほか、**強い抗酸化作用を持つ**ことから、生活習慣病や老化の予防に役立つとされています。

更にコエンザイムQ10には**心臓の機能を正常にする働き**があり、うっ血性心不全、狭心症、不整脈、低血圧によるめまい、頭痛、動悸、息切れなどの症状の改善に役立つとされています。

今、問題になっている新型コロナ罹患後の**コロナ後遺症**にも「コエンザイムQ10で症状の改善効果が見られた」という研究結果の記事もありました。

パーキンソン病やがん、メニエール病などの病気を患っている方、慢性疲労と関わりが深いうつ病の方は、**健常者に比べて血中のコエンザイムQ10の濃度が低い**とされています。

このように私たちの健康と深く関わっているコエンザイムQ10は、体内での合成と体外からの補給という2つの方法で供給されています。しかし、体内で合成されるものは**20歳をピークに40歳ごろからどんどん減少**していきまいます。これから先の健康のためにも意識して摂取することが望ましいですね。

*** 効率的なコエンザイムQ10商品を入荷しました ***

スギ&ヒノキ花粉症の方に朗報～



**花粉症の薬を
飲みたくないあなた!!**
花粉症は漢方で
緩和しましょ～

花粉症の方が年々増加していますね。特にこれからGWまで続く**スギとヒノキ**。症状もイヤだけど、アレルギー薬や鼻炎薬を飲むのがイヤ…という方も実は多いんです。

そんな方にお勧めが漢方です

本格的な花粉を迎える前に粘膜免疫を強くする漢方を飲んでおくだけで**花粉症の症状を抑えられる方**が多いです。しかも、西洋薬のように**ボーっ**としたり、**眠気**が起ったりすることがなく、身体にも負担もないのがうれしいポイントです。ケイアイ薬品健康相談所でも多くの方が効果を実感されています。

試す価値あり!!

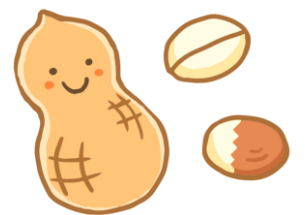
1日も早く飲み始めてみてね

目の痒みなど花粉症状が出てからも使える漢方もありますよ

かおりさんの食育道

ピーナッツを毎日食べるとどうなるの？

**健康にダイエットに
役立ちます**



ピーナッツは、**5大栄養素**と言われるたんぱく質、炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミンをバランス良く含む**栄養価の優れた食材**です。**太りそう**…と思われる方も多いですが、1日の摂取量(30粒)を守れば太ることはありません。逆に**低GI食品**であり**ダイエット効果**が期待できる食品です。

ピーナッツの成分は「約半分が脂質」でカロリーが高めですが、不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸が豊富に含まれています。これらは、**中性脂肪やコレステロール値を低下**させて動脈硬化を予防する効果が期待できます。

他には、腸内環境の改善、便秘予防効果、老化抑制効果、肥満予防・ダイエット効果、血行促進効果、貧血予防効果、生活習慣病やガンの予防効果、記憶力・認知機能アップ効果、二日酔い防止効果、血管強化、血圧を下げる効果などの嬉しい効能効果があります。

ポイント: 食べ過ぎない / 薄皮も食べる / 塩分ナシ

最近、多い肝脾不和



肝脾不和って？
(かんぴふわ)

ストレスによって 胃腸障害が起こること

中医学(漢方)では、**ストレスを受ける**と「**肝(かん)**」の機能が失調します。肝は自律神経を司るところで、この影響を大きく受けるのが「**脾(ひ)**」です。脾は胃腸(消化器)系で、この肝と脾の調和が乱れる状態を **肝脾不和(かんぴふわ)** といいます。

「緊張やストレスから胃が痛くなる、下痢してしまう」などの症状はこういった原因で起こります。代表的な症状として食欲不振、嘔吐、胃が重い、ゲップやガスがよく出る、ストレスからくる胃痛・腹痛、下痢と便秘を繰り返す、腹脇部の張り・痛みなどがあります。更に、長期続く場合は、**気持ちも落ちて精神的に落ちてしまう**こともあり放置することは「生命力を落とす」結果を招きます。



生きるのも
しんどい



食欲不振が顕著な場合、体重が減ってきてゲツソリ痩せたり、生命力や体力を落としたりすることで、仕事に行けなくなったり、日常生活もままならなくなり、寝込んでしまう人も出てきます。

また、普通の胃腸障害と違い、**イライラ**や**憂鬱**といった精神の不安定、血圧の上昇、頭痛、月経障害、めまい、手足のしびれ、視力の低下などさまざまな不調も現れることも。。。

もし、このような症状でお悩みの方がおられたら(ご自身やご家族)、**漢方で肝脾不和を改善**して、つらい症状を治していくことができますので、ぜひ、**ご相談**ください。

人生のお悩みは？

肝脾不和を治しても、それを作った**ストレス源も対処**していかないとイケませんね。仕事や家族や友人との人間関係、仕事のストレスは **九星気学鑑定がお役に立てる** かもしれません。

🍷お試し価格1時間3000円です。お気軽にご依頼ください🍷

冷え症の人のNG行動



漢方飲んでも
寒いんですけど?!



冷え症の漢方を飲んでいるけど、冷えが改善しないという方は、もしかすると 冷え症の人のNG行動をしているかも。。。

寝る時間が遅い

スマホやYouTubeで寝る時間が遅いことで睡眠中に得られる成長ホルモンの分泌が減り、その結果、代謝が落ちて体温が下がります。

夜ご飯が遅い・20時以降の間食

夜遅い時間に食事や間食をすると、消化が間に合わず、食事からとったエネルギーが代謝されにくくなり体温を下げてしまいます。

朝ご飯にタンパク質&糖質がない

朝ご飯を抜いたり、偏った朝食でタンパク質と糖質が摂取できないと朝から代謝が落ちてしまい体温が下がります。

口に作る飲食も体温以下のものは体の熱を奪いますよ～

お悩み解決(健康相談&九星気学鑑定) 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 (18時以降は応相談)

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、妊活・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、お話を聞かせてください。相談して治せることができますよ。お気軽にご相談くださいね🌟

いそぎき
かおり

55歳



ご相談は、**お電話** か **LINE** などから事前に **ご予約** をお願い致します。お買い物だけの方はご予約は不要ですが、ご来店前にご連絡をいただくとスムーズです。



HP
ホームページ



LINE

友達追加して
メッセージを送ってね