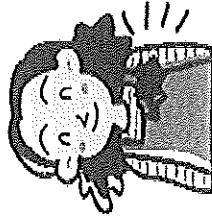


2017・5

皆様に

元気と笑顔が
届きますように



夏に向けてダイエット始めるなら
満月11日からが効果的!!

5月の満月 11日
5月の新月 26日

いつまで経っても、寒い春!!!

朝タや風がある日は、寒いですね。

衣替えをし始めたものの、まだまだ首周りのあるものがほしくて、ちっとも片付きません。
インフルエンザもまだ出ているようです。

ゴールデンウィークのお出かけの際には、『元氣玉』を忘れずに!!

今年もやります!!

『トランプゲーム』

右に貼ってある『トランプ』をお持ちになり

ご来店ください。

2,000円以上お買い上げの上、

店頭で『トランプ』を1枚ひいていただきます。

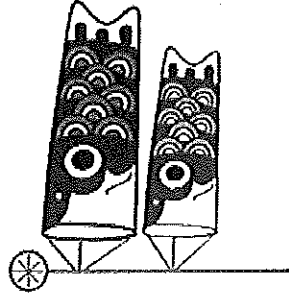
お持ちになった『トランプ』と

同じ『マーク』が出たら、『**300円**』の商品券

同じ『数』が出たら、『**500円**』の商品券

同じ『カード』が出たら、『**1000円**』の商品券を

プレゼント!!



H29. 5



青木薬局

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1
Tel 275-3132

もう学生ではありませんが、やはり4月は、特別な感じがします。

年の初めとはまた違う、ウキウキ感

ちょっと暖かくなったせいか、何かやらかなきゃ！！と元気が出ます。

4月も、いいお話を聞いてきましたよ～

『大往生したけりゃ医療とかかわるな』の著者

中村仁一先生の講演会では、

暴言を吐くご自分の事を

『医療界の綾小路さみまる』と呼び、病院の医師を

辞めた後、老人ホームの所長になられ

自然死を看取りながら感じたことを発信されて

います。

『病気は自分で治すもの！』

認知症でも、癌でも、薬の使い過ぎ、強い治療によって受けるダメージは年をとるほど多くなり、痛み、苦しみも増えることを、知っておきましょう。

認知症の勉強会にも行ってきました。

病院での治療以外に、ヨガ、アロマ、音楽、運動、鍼灸、食事、漢方が

どのように効果があるか？というお話でした。

それぞれ、脳を刺激することで効果が見られます。特に、これらをすることは

認知症の予防に非常に効果があることがわかりました。

以前は、脳細胞は1度無くなったら、どんどん減っていくしかないと言われて

いましたが、最近の研究では、再生することがわかってきました。

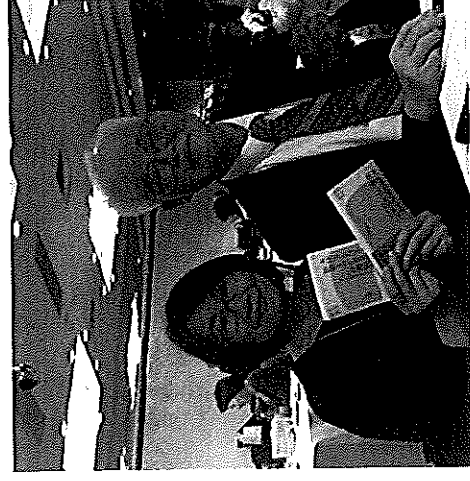
それには、脳にいい栄養、いい睡眠、そして脳を使う事が大切です。

最近、若い方のストレスや脳の疲労によるもの忘れも増えているそうです。

あなたの体の不調も、脳の疲れかもしれません。

気になる方、お話しにいらしてくださいね。

若井 久美子



いま

油の問題が話題になっています。

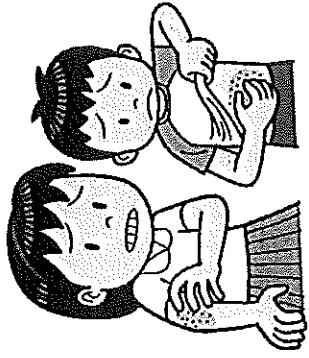
☆あなたの食生活や体質チェックしましょう！

- お魚の料理(フライや天ぷら除く)は週3回未満である
- スーパーで週3回以上お惣菜の揚げ物を買う
- サラダ油などを使用した炒め物料理が週3回以上ある
- ポテトチップスやカリントウが大好きだ
- 花粉症、アトピー性皮膚炎などアレルギー症状が治りにくい
- 身体がかゆいことが多い
- 炎症性疾患がなかなか良くならない
- 食事ほっきりセーブしてゐるのになかなかやせない
- 健康診断で、中性脂肪や血圧、血糖などが異常

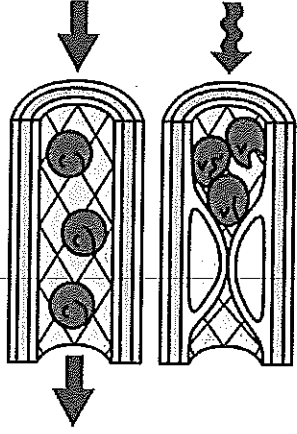
上記3つ以上当てはまっていれば、

EPAやDHAが相対的に不足しています。
(ω -6が多、 ω -3が少、いいバランスになっていません！)

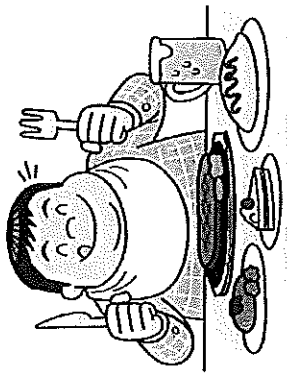
油の種類 (ω-6、ω-3) のバランスが アレルギーや生活習慣病を増やしてる!?



アトピー



動脈硬化



コレステロールが高い

昭和30年代は魚を中心とした食生活 ω-3とω-6の比率は**1対2**

現代人が摂りがちな、お菓子、パン、お惣菜、コンビニ弁当は.. 全て ω-6

現状は **1対5** 子どもは **1対7** ω-6に偏りがち

ω-6、ω-3、どちらも体、細胞にとって大切な油!!

理想
大事なのは、 バランス!!

理想
1対2
(ω-3) (ω-6)

理想の1対2に近づけようと思って

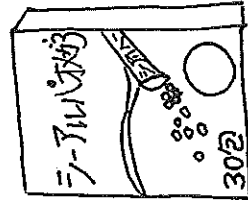
現代の食生活では ω-6を減らせません。
積極的に ω-3を摂ることが必要です。

小さなお子様からご年配の方まで
飲みやすい、小粒カプセル

12中 EPA 300mg
DHA 300mg

シーアールパ オメガ-3

30包入 6,264円

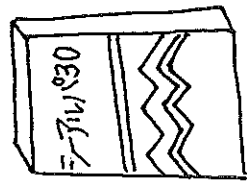


血流を良くし、コレステロールを下げます。
アレルギー体質の改善に!!

EPA含有精製魚油 2880mg
(EPA 802mg DHA 367mg含有)

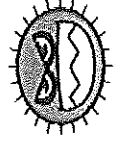
シーアールパ 30

180粒入 5,832円



清潔すぎると食中毒を起こす！

病原性大腸菌『O-157』とは？



たびたびニュースにもなる病原性大腸菌『O-157』。

大腸菌の変種で、感染すると強い腹痛と下痢を起こすことがあります。

『大腸菌＝汚い』というイメージですが、

そもそも大腸菌は腸内にいる菌で、多くは無害です。

悪玉菌ではありませんが、健康な時には腸内で野菜の繊維質を分解したり病原菌を退治したりしています。しかし、大腸菌は汚いもの！と誤解され排除しようとして人は抗生物質や殺菌剤を乱用してきました。その結果大腸菌も生き延びようと、毒性のある変種を約200種類も生み出したのです。その157番目に発見されたのが、『O-157』です。

『O-157』が体内に入っても、全員が食中毒を起こすわけではありません。腸内に正常な大腸菌が多く存在していれば『O-157』のような病原菌は退治されるからです。

1996年、大阪の堺市の学校給食で『O-157』による食中毒が集団発生しました。その際、小学生の便を調べたところ、『O-157』がたくさん見つかった子供のうち、重い症状が出た子供は、12%、

軽い症状が出た子供は、58%

症状が出なかった子供は、30%いました。

猛毒！！と思われがちですが、菌が出ても下痢しなかった子供もいたのです！

12%の子供は皆、保護者が清潔に対しても神経質で、子供に泥んこ遊びなどさせないような家庭でした。

雑菌の少ない生活環境は、病原菌にとって強い敵がないのと同じですから雑菌が体内に入るとすぐに暴れ出します。

免疫力が低下し、菌に弱くなっていくからです。

食中毒予防というと、手洗いの重要性や殺菌方法が注目されますが、

日頃から、菌を取り込み、腸内細菌を増やして、免疫力を高めることこそ、体を守るために、重要なことなのです。

イ
ウチを
どざり出して
作って

腸内環境をよきましょう！

腸がイキキ元気になる3つの栄養素がたっぷり！

<<<食物せんい>>

『水溶性の食物繊維』は、便をやわらかくし

『不溶性の食物繊維』は、便の量を増やして
出しやすくします。

有害物質を吸着して体外に出します。

<<<乳酸菌なと5種類の善玉菌>>

善玉菌である乳酸菌は、悪玉菌の増殖を抑えます。

<<<オリゴ糖>>

乳酸菌の餌になり、菌の働きを良くします。



イサゴールスラス

14袋 ¥2036-
30袋 ¥4,104-
60袋 ¥7,560-

醗酵の力で

免疫力アップ↑・腸の太さうし↓

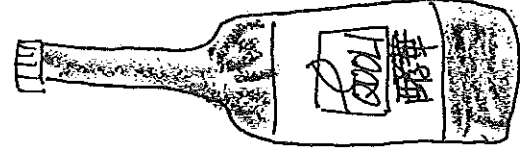
『クオリ酵素』に含まれるオリゴ糖の働きによって
もともと腸にある善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌など）を
増やす効果があります。
また、病原菌である大腸菌・サルモネラ菌・黄色ブドウ球菌
ピロリ菌を抑制する効果があることが、
実験で証明されています。

機能性ヨーグルト（〇〇乳酸菌が△△菌に効く）が、
多く出回っていますが、

『クオリ酵素』には、**自然な醗酵によって生まれた、
多種の善玉菌・オリゴ糖**が含まれています。

腸・からだの大そうじには、『**酵素絶食**』が1番です！

「私の腸は、ゴミだらけ？」と思ったら、
ぜひ1度チャレンジしてみてくださいね。



『クオリ酵素』

900ml ¥8640-