

★夏こそ「酵素」をたっぷり摂取しよう！

野草野菜発酵素 《酵素源(こうそつげん)》

◆暑い夏、どうしてもビール・ジュース・アイス等の冷たいものを摂取する機会が多くなりますよね。漢方の考え方で言えば、お刺身等の生ものも「冷たいもの」に分類されます。美味しいんですけどねえ。でもね「胃腸」は冷たいものが大の苦手なんです。

◆食欲不振・下痢などの消化器症状に加えて、カラダが重だるい・自律神経失調までもが胃腸機能の低下が原因だったということも珍しくありません。

◆温かい消化に良いものを食べる・飲むことが大事ですが、それに加えて胃腸の状態を改善する発酵食品を摂るといいですよ。納豆・漬物・ヨーグルトなど色々ありますが、これだけでは限界がありますよね。

◆こえん堂でオススメしているのが、私自身も愛飲している「酵素源(こうそつげん)」。60種類以上の野草・野菜・果物を1年以上かけて丹念に手作りした完全無添加の発酵飲料です。

◆最近はずっと手軽に「酵素」を摂取していたらこうと、携帯に便利で美味しいペースト状酵素「野草野菜果実ペースト」も取り扱い開始しました！

◆これら2つの酵素食品は、原材料から製造方法までトコトンこだわっています。実際に私も新潟県妙高市の専属契約農場や工場に見学してきました。本物だから私自身も毎日飲んでいきます！



大自然に囲まれた妙高市の契約農場心を込めて栽培していました！



★「嫌われる勇氣」 ～アドラー心理学～

◆この衝撃的なタイトルを初めて見た時は私もビックリしました。この本は、フロイトやユングと並び「心理学の三大巨頭」と呼ばれるアルフレッド・アドラーの思想についてとても分かり易く書いてある本です。

◆「すべての悩みは対人関係の悩みである」「人はいま、この瞬間から幸せになることができる」「トラウマは存在しない」「他者からの承認欲求を求めることをしない」「あなたの不幸は、あなた自身が選んだもの」など…ユニークな視点からの言葉がいっぱい！

◆これは「他者を変えるためではなく、自分が変わるための心理学」であり、この本にはその為のヒントが沢山散りばめられています。

◆変わりたいけど変われない・劣等感を克服できない・他人の人生を生きている・幸せを実感できない、そんな方に特におススメです。

◆素人の私は多くのヒントをもらいました。難しい専門用語が一切ないので読みやすいのもいいですね。暑い夏にこの本で頭をクールに！



自由とは他者から嫌われることである
 ￥1620(ダイヤモンド社)

～こえん堂店主のひとり言～

◆6月から育てていたミニトマト、オクラがもうすぐで収穫できそうです！毎日水をやり、少しずつ育っていく姿を見ると、愛着がわいて何だか食べてしまうのが申し訳ない感じがします…。ですが、自然の恵みに感謝しながら美味しくいただくと思います(^_^)

◆暑い夏、今年もBBQ、海水浴、登山など、大自然を満喫しようと思っています。登山では、南アルプスにある日本第2位の高峰「北岳(3193m)」を含む縦走を計画中です。数年前に行ったときは土砂降り・強風で景色がほとんど見れなかったのがリベンジです！

◆当店で、一度ご相談された方に漢方薬・健康食品などの郵送も承っています。代金は銀行振り込み(当店指定銀行)でお願いしています。お忙しい方、遠方の方はお気軽にどうぞ！



ON & OFF の切り替えが大事！



海での BBQ は最高です！



栽培中のミニトマト

★今年は「紫外線」がスゴイっ！ 対策バッチリですか？ 本当にお肌を大切にしたいあなたの為の「日焼け止め」♥



しっかり紫外線ケアをしたい時に…
 ◆おなじみリスブラン化粧品で最も愛されている日焼け止め♥
 ◆ウォータープルーフなのに専用クレンジング不要で化粧下地にもOK！
 ◆乳液タイプでお肌にと〜っても優しい植物成分配合！
 ◆SPF40・PA++

【HI-Sミルクローション】
 ￥3000(税抜)

お肌が弱いあなたにピッタリ！
 ◆伸びがとっても良く、サッパリとした感触のクリームタイプ
 ◆お肌の弱い方、赤ちゃんからお年寄りまでデリケートスキンの方にピッタリ！
 ◆もちろん、化粧下地にもOK！
 ◆毎日の生活紫外線対策に気軽に使用できます！
 ◆SPF13・PA++



【ノンSクリーム】
 ￥2000(税抜)



外出先など手軽に紫外線ケアをしたい時に…
 ◆簡単ミストタイプ！
 ◆シュッとひと吹きメイクの上から日焼け止め直しに！
 ◆なんと髪・ストッキングの上からもOK！
 ◆乳液・クリームタイプとの併用で更に効果アップ！
 ◆SPF10・PA+

【プロテクトS 120ml】
 ￥2800(税抜)