

身体は毎日の食べ物から作られます!!

当たり前でも意外と忘れてしまっていないませんか？

◆「体調が悪いんです…」「疲れやすくて…」「早く子供が欲しいです…」など様々なお悩みの相談を受けます。色々お話を聞く中でよく感じるものがあります。それは、日々の食生活がキチンとできていない方が多いこと。特に野菜不足が目立ちます。

◆厚生労働省は1日に350gの野菜を食べることを推奨しています。野菜の摂取量を増加させることで、肥満を予防し、カリウム、食物繊維、抗酸化成分、各種フィトケミカル、カルシウムなどを摂取できて生活習慣病の予防などにも役立つんですよ。

◆野菜は食物繊維が豊富なことから、お通じを良くしますよね。でもそれだけではないのです。食物繊維は腸内細菌(善玉菌)のエサになり、増殖した善玉菌が腸内の環境を整えてくれるのです。更に、アレルギー・肥満予防・糖尿病予防・老化防止・自律神経のバランスをとるなど身体にとって嬉しい結果をもたらすことが最近の研究で分かってつづつあります。

◆「私は野菜をたくさん食べている」と思っている方も、残念ながら不足している方が多いようです。それではいくら漢方薬や健康食品で身体を整えようとしてもなかなか前に進みませんよね…。

◆私たちの身体は「毎日食べている物から作られている」ということを認識して、改めて食生活を見直すことが必要かも知れません。それでも、生活をしていけば毎回の食事でもキチンと摂取することは難しいのが現状です。私の場合も350gの野菜を毎日摂取することはほぼ不可能です。だから、その不足分をある食べ物から摂取して補っています。そうなんです、ビタミン剤などの物質単位ではなく、食べ物丸ごとが大切なのです。

◆具体的には、世界トップクラスの技術により加熱処理していないためデトックス酵素が生きている大麦エキスを「プログリーン」やNASAで宇宙食としても研究されている程栄養バランスの良い食用藻類スピルリナを中心としたバランス補助食品「リナイムノプラス」は毎日摂取しています。◆これらを飲んでいる方はお分かりだと思っておりますが、漢方薬の効き目が良くなることが多いんですよ。やはり、日々口にするものは大切なのでと実感しています。だから安いもの、怪しいものにはご注意ください。また、テレビ・雑誌などで大々的に広告宣伝をしている会社もあまり信用できません。広告宣伝費を原材料費や開発費に使って欲しいと感じるのは私だけでしょうか？



栄養バランス満点！
「リナイムノプラス」
加熱していないので酵素が生きている！
美味しくデトックス「プログリーン」

～営業のお知らせ～

◆営業日

火～土 9:00～19:00

◆定休日

日・月・祝祭日

月曜日でも定休日ですのでお気を付け下さい。また、予定変更の場合がありますので詳細はお電話でお問い合わせください。

★★★「3月」の営業スケジュール★★★

- ◆7(土)は漢方勉強会のため午後5時迄の営業です。
- ◆19(木)は漢方勉強会のため午後6時迄の営業です。
- ◆21(土)は祝祭日のためお休みさせていただきます。

「花粉」の時期にもノドのイガイガ対策を！

「うがい・手洗い・板藍茶(ばんらんちゃ)」

ツイッターで大人気「板藍のど飴」もあります！



脱野菜不足★まるごと健康食品 プレゼント！

Q) 厚生労働省が推奨している1日当たりの野菜摂取量は？

A) ○○○○g

◆ご住所

◆お名前



※クイズの答えを記入し、当店までお持ち下さい。有効期限:2015年3月末迄
体質等により他の健康食品等に変更する場合があります。

漢方相談@こえん堂

TEL046 (874) 6692

- ★ホームページは「こえん堂」で検索！
- ★店主ブログ「大自然野郎えんちゃん」
- ★ツイッター「@coendo」やっています！
- ◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分
- ◎「新大津駅前郵便局」となり！