

## ★何度も言いますが、これからは「腸」の時代です。

◆「や」とNHKが採り上げましたね。「賢」になりましたか？先日、NHKスペシャルで「腸内フローラ」の特集が組まれました。以下、NHKのサイトから抜粋します。

【お肌の調子が良くない、ダイエットの成果がなかなかでない…そんな時、あなたのお腹に「腸内フローラ」が影響しているかもしれません。】「腸内フローラ」とは、腸の中に住む細菌たちの生態系のことを言います。いま、最新の遺伝子解析技術によって、腸内細菌がもつ知られざるパワーが明らかになってきました。

腸内細菌と言えば、「善玉菌」「悪玉菌」という言葉が思い浮かぶかもしれませんが、腸の中には実に100兆匹以上、数百種類もの細菌が住んでいて、その細菌の出す物質が、私達の美容や健康に様々な影響を及ぼしていることが分かってきました。がんや糖尿病などの病気から、肥満やお肌のシワなどの体質まで。さらには、その影響は脳にまで及び、うつ病とも関係しているのではないかと考えられています。

腸内細菌の全貌を解明すれば、医療に大きな変革をもたらすのではないかと期待が高まり、欧米では国家的な研究プロジェクトが動き出しました。「腸内フローラ」を治療に活かす臨床研究も次々と始まっています。

◆まだまだ研究が始まったばかりの分野で、分かっていない事が多いのですが、待っているだけでは「健康」になれません。できる限り早く「腸内環境」を整える事が身体にとって本当に大事なんです。『便秘』『下痢』が当たり前の方はこちらも、普段の生活が乱れている方は特に要注意です。後悔する前に、身体が喜ぶ事を沢山しましょう。当店はそんなあなたを全力で応援・お助けします！

## ★究極の「極潤スキンオイル」でお肌ツルツル！

◆ついにはの「リスブラン化粧品」から発売されました！リスブラン化粧品と言えば広告宣伝は一切やらずに、その分、原材料費や開発費などに全てを注ぐというまさに頑固一徹な化粧品メーカーですね。

◆今回新発売されたのが「極潤ナチュラルスキンオイル」  
「深海の恵み」。このオイルの他にはない特長は…  
①人間の皮脂組成にとっても近くしっかり水分保持！  
②世界トップレベルの技術で高度精製している為、酸化・変質しにくく抜群の安定性！

③オイルなのに、サラツツとした使用感だからベタつきが苦手な方でも安心。しかも長時間みずみずしいお肌をキープ！

◆低刺激性で優しい使い心地だから、乾燥・敏感肌やアトピー体質、赤ちゃんも年齢の方まであらゆる方の毎日のお手入れに本当におススメです。

◆顔・身体・髪と全身にOK。しかも、現在お使いのローション・クリームなどと一緒に使えます。

◆事前に行ったサンプルテストでも大好評！もちろん私自身も毎日使っていますよ。

久しぶりに感動した化粧品です★★★



た〜っぶり入って  
たったの3240円！

## ★カラダの中から「アンチエイジング」①

◆「不老不死」これは永遠のテーマなのかもしれません。でも、そこまで求めないにしても、ある程度は人生を若々しく元気で長生きしたいですよ。漢方の世界では太古の昔から、できる限り若く元気で生きるための叡智が受け継がれてきました。

◆漢方のアンチエイジング方法と言えば、「補腎（ほじん）&「活血（かつけつ）」が代表的です。

◆「腎」とは、生命エネルギーの源である「精」を蓄える場所。生殖機能・成長・発育・ホルモン分泌・免疫全般のコントロールなどを担っています。2の代をピークに減少していき、各々の老化現象が出てきます。だから補っていくことが大切です。これが「補腎」。

◆補腎の働きを持つ食材としては山芋・黒ゴマ・クルミ・えび・ニラ・牡蠣など様々なものがあります。

ただ、食材だけではなかなか足りないのが現実です。その時に欠かせないのが漢方の「補腎薬（ほじんやく）」です。体質や状況に合わせて沢山の種類の補腎薬から最適なものを選びましょう。

◆代表的な補腎薬は…

飲む目薬と言われる「杞菊地黄丸」、冷え・疲労タイプにおススメの「参茸補血丸」「活命参」、動物生薬が入りながらも胃腸に優しい「参馬補腎丸」、呼吸器系も助け潤いを与える「瓊玉膏」、亀の力が加わった「亀鹿仙」「宝寿王」「亀齢膏」など様々なものがあります。

◆これらは栄養ドリンクなどと異なり、毎日飲むことにより少しずつ底力がついて、気づくと調子が良くなっていると感じます。とにかく早めの補腎が大切！

◆今回は「活血」の大切さについてお話しします。

## ～こえん堂店主のひとり言～



◆表面にも書きましたが「野菜不足」の方多いですね。栄養士さんや看護師さんでもキチンとした食生活をしていない方がいっぱいいます(´▽`)自律神経のバランスがうまく取れない方にも野菜不足の方が多いです！

◆当店で取り扱っている漢方薬・健康食品・化粧品には共通点があります。①私自身が体感実感したもの②データ(情報)がしっかりしているもの③担当営業の方が常に新しい情報を教えてくれるメーカー(とても大事)④全国の信頼できる専門家の仲間からの的確な情報があるもの(私自身が大きな学会の役員をしているので裏情報などが結構入ります)⑤安全性が担保されている物(国産だからと言って安心安全なわけではありません!)だから当店にはマニアックな漢方薬・健康食品が多いのです。普段の食べ物も含め、身体に入れるものには特にご注意くださいね！

◆「症状が少し良くなると漢方薬を止め、ひどくなるとまた来店」を繰り返す方がたまにいます。とてももったいないですね。それは治ったとは言いません。症状を治すだけでなく、なりにくい身体にするところまでが大事です。ご自分やご家族の身体をもっと大切にしてくださいね！

◆当店で、一度ご相談された方に漢方薬・健康食品などの垂送も承っています。代金は銀行振り込み(当店指定銀行)でお願いしています。総額1万円以上で送料は「無米斗」です。お忙しい方、遠方の方などお気軽にどうぞ！