

# 便秘&下痢

## 「腸内環境」乱れていませんか？

「ちゃんと胃腸のケアしてますか？」

今年は寒かったり暑かったり何だか不安定な天気が続いていますね。こういう自律神経が乱れやすい季節は、特に便秘や下痢に注意が必要です！

◆「便秘」や「下痢」をそのままにしておくと、腸の悪玉菌が増加し、吹き出物、アトピー性皮膚炎の悪化、腹部膨満、のぼせ、冷えなどを引き起こします。更に慢性化すると、大腸の疾患、アレルギー疾患、カラダがだるい、疲れやすい、自律神経失調症、イライラ、うつ、不眠症など様々な病気・症状を引き起こすと言われています。思い当たる方、けっこういるのではないのでしょうか？

◆「腸」は人間の臓器の中で最大の免疫器官なんです。カラダ全体の免疫細胞の70%が「腸」に存在しているんです！更にテニスコート一面にもなる「腸」の中に住み着いた腸内細菌(善玉菌)が腸内免疫の活性化に深く関係していることが分かっています。だから、「便秘薬」で無理やり「うんち」を出すだけではダメなんです！

◆「腸内環境を整えながら、自分の腸の力で排便すること」こそが本当の健康への第1歩なんです。

◆健康な「うんち」とは、バナナ状の形で臭いが少なく、「つるつ」とスツキリ出るうんちです。また、便器の中で「うんち」が浮いてくると、食物繊維が足りている目安にもなるですよ。毎日チェックしてみてくださいね！

◆現代の生活では「善玉菌をしっかりと増やし、良質の食物繊維をたっぷり摂取すること」はかなり難しいようです。

◆そんな時は… みんな飲んでる美味しいドリンク「イサゴールプラス」で腸内環境をしっかりと整えましょう！

### ～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。

### ★★★「4月」の営業スケジュール ★★★

◆3日(木)漢方勉強会の為

午後 6:00 迄の営業です

◆24日(木)漢方勉強会の為

午後 5:30 迄の営業です

◆28日(月)は通常定休日(月曜日)ですが

朝 9:00 より 営業 致します

※下記プレゼント券の「〇〇」に記載の上、切り取ってお持ちください。

### ★お試し「漢方・健康食品」プレゼント！★

【漢方穴埋めクイズ】

◆腸内環境をしっかりと整えてくれる美味しい飲み物は？

「〇〇〇 ゴールプラス」



※体質等により、他の漢方薬等に変更させていただく場合があります。



◆お名前

◆ご住所

有効期限:2014年4月末迄

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」

★Twitter「@coendo」始めました！

◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分

◎「新大津駅前郵便局」隣り！

裏面もご覧くださいね！