

頭スッキリ「能活精(のうかっせい)」キャンペーン!

◆頭がスッキリしない◆考え込んでしまう◆物忘れが多い◆集中力をUPしたい
小学生からお年寄りまで「能活精」で元気になろう!!

★キャンペーン期間★2017年3月18日(土)迄

- ◎能活精(48カプセル)購入毎に4カプセル(900円相当)
- ◎能活精(216カプセル)購入毎に20カプセル(4500円相当)



上記の通り、特別にプレゼント致します!

このチャンスを見逃さないで!
能活精で頭リフレッシュ~♪



★「クルミン」パワーで賢い脳に!

◆クルミンという何を想像されますか?漢方では別名「益智果」「長寿果」とも呼ばれ、古くから老化防止や脳の働きを助けるものとして使われています。

◆主成分として、オメガ3脂肪酸が多く含まれ、抗酸化作用・抗疲労効果・悪玉コレステロール減少効果・美肌効果などが報告されています。

◆昨年、アメリカ心臓協会の研究誌に、クルミンに関する興味深い研究結果が発表されました。これによりますと、植物由来(クルミン等)と海洋由来の両タイプのオメガ3脂肪酸を一緒に摂取することにより、全死因死亡率を減少させることが分かったのです。どちらか一方でなく両方のオメガ3脂肪酸を摂取するより良い結果が出たということです。

◆海洋由来のオメガ3脂肪酸といえば、EPA・DHAなどが有名です。これらの脂肪酸とクルミン由来の脂肪酸を摂取することが、あなたの健康な「脳」を維持する為にも役に立つかもしれません。

◆しかし、クルミンを毎日たくさん食べるのは至難の業です。ですから、私は最近発売されたクルミンオイルとEPA・DHAが配合された「賢脳丹(けんのうたん)」を飲み始めました。「能活精(のうかっせい)」との併用で更に脳のパワーアップさせたいですね!

～こえん堂店主のひとり言～

- ◆3月5日(日)、いよいよ三浦国際マラソン大会です。今年で35回目を迎える大会でちょっくら走ってきます。ハーフマラソンなので約21kmです。膝に不安がありますが、山あり谷ありのコースを楽しく走ってきたいと思えます。お時間のある方は応援よろしくお願ひいたします~(笑)
- ◆2月中旬に山口県萩市に行ってきました。かの有名な「松下村塾」や吉田松陰の生誕の地・墓など半日かけてゆっくりと回ってきました。松陰の墓の隣には、横須賀市にある私の母校の初代校長である吉田庫三(松陰の甥)の墓があり、何かの「縁」を感じました。萩全体に凜とした空気を感じ、まさにパワースポットでした。機会があれば一度行ってみてください!
- ◆漢方相談は、「ご予約」していただいた方を優先しています。これは、できる限り来店される方をお待たせしないようにするためです。お手数ですが、ご協力の程宜しくお願ひいたします。
- ◆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。総額1万円以上で送料は「無料」です。

あたまスッキリには、生活習慣の改善が欠かせません!
「睡眠・食事・運動」この3つを大切にしてください!



「カゼ」「インフルエンザ」がまだまだ流行中!!!

世界一♪

先日、ラジオ番組でイモトアヤコさんが紹介していましたよ~♪



板藍茶

板藍のど飴

★春は「皮ふ病」の悪化に注意を!

- ◆春がすぐそこまで来ていますね。これからの季節、特に注意なくてはならないのが、「自律神経のバランス」と「皮ふ病の悪化」です。自律神経についてはよく言われていますが、「皮ふ病の悪化」についてはまだまだ知られていません。
- ◆これは自律神経、ストレスとも関係してきますが、気候の変動(気温・気圧など)や花粉症などのアレルギーとも密接な関係があるようです。
- ◆漢方薬などでの内側からのケアと同時に、外側からのスキンケアがとても大切です。お風呂上りにすぐ保湿ローション、保湿クリームなどで水分と油分を補うことはもちろんですが、日ごろからこまめにケアすることが重要です。
- ◆食べ物も大切!
- ◆和食を中心に腹八分目。タンパク質は加熱調理してよく噛んで食べる。葉物野菜を中心に火を通してたっぷりと摂取。甘いもの・辛いもの・油もの・生もの・冷たいものは控えめに。お通じは毎日スッキリ「バナナ2本」が当たり前。
- ◆着るものも大切!
- ◆肌着やシャツは出来る限り肌に優しい自然素材。洗濯時は洗剤や柔軟剤などの残留を防ぐことも大事。
- ◆お部屋をキレイに!
- ◆こまめな掃除・換気は必須。ダニは皮ふの大敵です。
- ◆睡眠もとても大切!
- ◆少なくとも12時以前に就寝。7時間は確保。
- ◆出来ない理由を並べても症状は改善しません。
- やるかやらないかはあなた次第です♪