

連休のお知らせ

4月29日(日)・30日(月)

5月3日(木)～6日(日)

菊地薬局 にゅ～す

☎055-976-4118 No.53 (2018.4)

三島市南二日町22-1 発行人:小針 容美

http://www.kikuchi-pha.jp

メール便がご不要の方は、お申し出頂くとありがたく存じます

くじ引き大会！！

4月23日(月)～4月28日(土)

お買物金額 3,000円毎に1回くじ引きできます

1等:3,000円のお買物券又はギフトブック

2等:1,500円のお買物券

3等:シャキッとドリンク

4等:レトルトカレー又は野菜スープの素

5等:100円券 6等:50円券



皆様こんにちは(^-^) いつも菊地薬局にゅ～すを読んでいただき、ありがとうございます。

桜が咲き、新緑の鮮やかさがまぶしい季節になりました。私は遺伝研の近くに住んでいて、自然が豊かです。ウグイスが鳴き、イソヒヨドリ(イソちゃん)が毎年同じ換気扇の排気口に巣を作ります。「ピーヒャラピーヒャラ(表現が乏しくてすみません)」と元気です。イソちゃんの雛が巣立つとき、親鳥がマンションベランダの柵にとまり、「さーこっちにおいで！」とヒナが飛び立つのを誘います。それがなんともほほえましいのです。でも、飛び立つまでのヒナはよちよち歩きの子供と一緒にです。外の世界は危険が一杯です。特に我が家には、血気盛んな(?)ハンターが待機中。そう、コタロウです。以前も、ヒナがベランダの柵にとまり、バランスを崩してベランダの中に入ってきて、あわや先代の猫、にゃにゃこに狙われそうになりました。その時は、にゃにゃこも年老いていたので反応が鈍くて事なきを得ましたが、今年は元気いっぱい!のコタロウがいます。ベランダで遊ぶことが大好きなコタロウとヒナが遭遇する可能性があり、ヒナも心配ですが、コタロウが興奮して思いもかけない危険な行動をしないかということも心配です。とにかく、お互い(?)無事に過ごせますように…。

4月は「出会い」「スタート」の季節。入社式、入学式、勤務先の変更など、新しい環境で身を置くことが多く、期待と同時に緊張や不安などを抱えることが多い時季です。これまでと違う環境の中で緊張状態となり、知らず知らずのうちにストレスになってしまいます。こうした要因が「春うつ」を引き起し、「5月病」につながると言われています。張り切りすぎず、頑張りすぎず、新生活を楽しみましょう。

春うつにならない3つの心得については、次ページを読んでくださいネ。



春を楽しもう
にゃ～

「春うつ」にならないための3つの心得

うつ病の治療では「セロトニン・ドーパミン・ノルアドレナリン」という3種類の神経伝達物質が重要視されます。これらの3大神経伝達物質がバランスよく働くことにより、脳の機能は健全に保たれます。

食事をおろそかにしない! 3大神経伝達物質の元となるのはアミノ酸。アミノ酸はタンパク質が分解されて作られるので、質の高いタンパク質を摂ることが重要です。単身赴任や下宿生活などで環境が変わり、食事もコンビニ食や外食が多くなると、環境変化だけでなく食事も偏ってしまいます。すると神経伝達物質の栄養不足となり、うつになりやすい原因になります。

生の酵素青汁で野菜不足の解消、バランスターWZ でアミノ酸や微量ミネラルの補給、レバコールや電解カルシウムでアミノ酸やカルシウムの補給など、それぞれに適した栄養補給のお手伝いができると思います。ぜひ、ご相談ください。

早寝早起きを心掛ける! 睡眠不足は、イライラや気分の落ち込みなど精神面に影響を及ぼします。夜間のスマホの使用は、体内時計を狂わせ自律神経の乱れを起こします。朝起きたら必ず朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、約15時間後に睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌され、良質な睡眠が得られます。

頑張りすぎない! 「春うつ」を防ぐために最も大切なのは、頑張り過ぎないことです。4月はスタートだ!と、いつも以上に張り切って気付かないうちに疲れを溜め込んでしまうことも多いようです。あまり気構えず、いつもと変わらない生活を心がけましょう。職場や学校で頑張り過ぎてるな～と感じたら、休日のはのんびりゆったり過ごし、自分なりのリラックス法で過ごしてください。

「春うつ」にならないためにはバランスの良い食事と良質な睡眠、気分転換が大切です。

体に不足しがちなミネラルが
バランス良く摂れる
牡蠣肉エキス
バランスターWZ



「生の酵素青汁」の知られざる?効果

先日、「生の酵素青汁」の勉強会に行ってきました。

その中で印象に残っていたお話を書きたいと思います。

農薬分解作用は、一般の加熱処理の青汁には農薬分解作用がありません。特に外国の(主に中国産)の大麦若葉を原料にしている青汁は、農薬使用で加熱処理のもので、健康のために飲んでいる青汁で不健康になってしまうなんてことも。厳選して選ぶ必要がありますね。

興味深いエピソードを紹介すると、ある製薬メーカーの依頼で、その会社の栄養ドリンクのスタミナ増強作用を調べたところ、なんと「有意差なし」!つまり、そのドリンクを飲んでもスタミナ増強作用はないという結果になってしまいました。同じ実験を当店の青汁で行ったところ、なんと「マウスの運動力と持久力が向上」という結果になり、実験を行った教授が一番驚いたそうです。

そこで、今回、菊地薬局特製「シャキッとドリンク」(税込¥980)を作りました!!朝、当店の生酵素青汁3包に菊地薬局元気ドリンク1包をお水に溶かして飲んでみてください。本当にシャキッとします。合成の甘味料などを使用せず、自然の甘みだけですがとっても飲みやすいです。青汁の自然のビタミン、ミネラル、酵素に加え、霊芝、冬虫夏草エキス、フコイダン、椎茸、米ぬかアラビノキシランを配合し、免疫増強作用盛り沢山のドリンク。そして、大麦若葉のスタミナ増強作用が加わり、一般の栄養ドリンク¥2,000以上に相当します。

今回「くじ引き」の景品として「シャキッとドリンク」も入っています。ぜひくじで当ててくださいネ!これからの季節、熱中症予防のドリンクとしても活躍します。

病の原因について

食、動、想、六気に気をつけなければなりません。① 食とは食事のことです。② 動とは体を動かすこと、つまり運動することです。③ 想とは想念ということで、こころのことです。そして ④ 六気とは寒気とか湿気のことです。以上の四つが病の原因となるので気をつける必要があります。

① 人間は飲食することによって気血ができ、それによって生命を存続できるしまた行動・活動することができます。そのため食事は絶対に欠かすことができません。この食事ですが、食べ過ぎると胃はもちろん内臓全体が弱ってしまいます。そして飲食の質すなわち内容においても正しくない食べ方をすると体調を崩してしまいます。食事に関しては前回書きましたので、それを読んで下さい。

② 運動することは大事です。体を動かすことによって内臓が活発に働きますし、また体内の気血が良くめぐります。一流のスポーツ選手が話しているのをたびたび聞くことがあります。小さい頃体が弱かったのですが運動するようになったら見違えるほど丈夫になりましたと。それから最近低体温の人がとても多いです。これも体を動かすことによってかなり改善されます。何故かと言いますと、運動するとそれに正比例して体が温くなるのは常日頃我々が体験していることです。動かすのを止めると当然もとに戻ります。しかし運動を長期にわたって続けていくと、上昇した熱は少なからず体温にプラスされていくのです。そのようであるので、低体温の人は運動することを心がけて下さい。

③ 想念、こころの変化・動きは、病を起こす原因としてとても重要です。漢法（方）では七情といいます。怒る、喜ぶ、心配する、憂える、悲しむ、驚く、恐怖の七つに分類しています。過度にイライラして怒るとか心配するというケースが多いのですが、憂えて落ち込むとか極めてハイテンションでの喜び過ぎというのも病因となります。具体的には憂えるとか悲しむとかは肺とか大腸を弱め、怒り過ぎると肝臓とか胆のうが弱り、そこからさまざまな症状が起きます。さてここで大事なことは、感情的に乱れることがあったとしても、根本に安心そして内側の平和を確認できていれば、体調への影響は大変なものとはならないということです。ヨーガとか禅はこの安心・平和を実現していくものなので、実践することを勧めます。今ここで完全に解放されている。これで全て。…このようであると安心でもあるということです。安心であると幸せです。これは本当の自分・宇宙的自己すなわち固定的な自分なんてないというあたりに目覚めていくことに通じています。

④ 六気とは風、寒、暑、湿、燥、火です。寒い時や乾燥状態が続いていると風邪を引きやすいです。そしてまた暑い時には熱中症に注意が必要ですね。それから湿気が多いと腰が痛くなったりその他の症状が出てきます。そのために生活の中で 六気に気をつけなければなりません。※漢法（方）では七情のことを内因、そして六気を外因と言ってこの二つが病の原因であるとしています。これに関しては別の機会にまた書きたいと思っています。

慈覚玄仁

なぜ市販の野菜ジュース10杯より「生の酵素青汁」1杯なのか？

現代人の食生活って加工食品や加熱食品がほとんどです。加熱食品ばかり摂っていると、本来持っている食品の有用成分が失われます。生野菜などの「生」には生命活動に必要な酵素がたっぷり含まれています。

でも生野菜をたっぷり摂ることは、忙しい現代人にとってはとてもむずかしい。特に、冷え症の方が生野菜を摂ると体を冷やすので、いくら生がいいとはいっても度が過ぎると逆効果になることもあります。

そこで、みなさんは市販の野菜ジュースを飲まれることもあると思います。でも、市販のものは、「清涼飲料水」です。「清涼飲料水」の条件って知っていますか？ 85℃で30分加熱しなければいけません。実際は安全性を考慮し120℃で数分以上加熱処理しているそうです。ということは、本来野菜の持っている酵素は死んでしまっているのです。しかも、200ccあたりのカロリーは65kcal（参考までにコココーラ 200cc で90kcal）。ごくごく飲んだらけっこうカロリーもバカになりません。

オキシドール実験
酵素が生きていれば酸素(泡)が発生し、活性酸素が無毒化(オキシドールが分解)される。酵素が死んでいると、オキシドールは分解されず、無毒化されない。



一番左が当店の青汁で、メスシリンダーの上まで勢よく酸素(泡)が発生。一番右の市販の野菜ジュースはまったく泡が出ない。その隣の搾りたての人参は少し泡が出る。真ん中2つの市販の青汁も泡は出ない。以上のことから、当店の青汁の酵素活性が高いことが証明された。

ジュンの気まぐれ日記 (36)

春です。もう4月ですね。早いんですね。花粉も大変なことになっています。スギ花粉が終わってヒノキに移ったのですかね。ゴールデンウィークまでの我慢です。

皆様は花粉対策はどのようにしていますか。先日「生の酵素青汁」の勉強会に参加してきました。やはり生の青汁はアレルギーにとっても良いみたいです。酵素青汁を飲んでその場で鼻水が治まったりする人が結構いるそうです。アレルギーだけでなく、他の面でもたくさん良いところがあって、免疫力アップや抗酸化作用だったり、肌をキレイにしてくれたり…いろいろです。紫外線対策にもなりますので、「飲む日焼け止め」として、多くの方に飲んでいただきたいです。外側からはMD化粧品の日焼け止め、内側からは「生の酵素青汁」で今年の日焼け対策バッチリです！



生の酵素青汁で乾杯！！
生ビールみたいにフワッフワの泡が酵素が生きている証拠

以前もこのコーナーで書いたことがありましたが、先月、またドリカムのコンサートに行ってきました。姉、妹といとこの4人で横浜アリーナへ。家を早めに出て、コンサート前にIKEYAに初めて行きました。広いですね。家具も雑貨もたくさん。人もたくさん。買いたいものもたくさんでしたが、荷物になるのであきらめ、今度は車で来ようね～と言って、カフェテリアでランチと一緒にビールを一杯ずつ。それから会場へ行き、3時間のコンサートはずっと立ちっぱなし。楽しかったです。でも疲れた～。コンサートが終わって三島に帰り、居酒屋でおつかれ会をやりました。この時の生ビールのおいしかったこと！！久しぶりの「いとこ会」で楽しく充実した休日でした。

ボク風太ニャニャ～！（11）

ボク風太ニャニャ～！！

ボクね 4月20日で 8才になるよ！！ おめでとうー やったー プレゼントまってるよー てへぺろ♪
春になって花粉がいっぱい～い とんでたね。みんな くしゃくしゃして たいへんだね。ボクは うれしいヨ だって あったかいのがサイコー！！ おひるねがきもちイー！！ ジュンちゃんのおふとんで すーぴーすーぴー
ネ～ね～ この前のピンクのマフラー かわいかったら？ じつはボクね いろいろほかにもあるんだよ トマトでしょ～ トウモロコシでしょ～ ウサギでしょ～ 野球の帽子でしょ～ どれも すごくにあうよ ようちゃんがボクのこと大好きで 買ってくるんだ しょ～がないね まったく もてる男はつらいよ でも ちょ～～ にあう かわいゆいヨ～～ =^_^=



女子のために買ったハウスですが、風太のお気に入り。

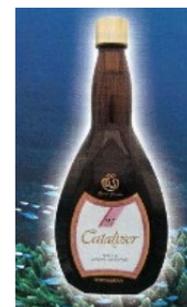


風太のファッションショー！バフバフ

パート1 風太がウサギに变身！

ネコは本来かぶりものを嫌がります。まして、耳がふさがれるものは特に嫌がるのですが、風太は全然平気です。

次回の「ファッションショー」もお楽しみにネ♪



脳の神経の伝達に必要なア
ンテナは糖鎖栄養素が必要。
もちろん！これからは食中
毒などの下痢にも必需品！
糖鎖栄養素抽出液
カタライザー

1本（50cc）¥1,000＋税
1本（10）¥18,000＋税



今月のコタロウ

我が家にやってきて2年目の春。外の世界に興味津々。ベランダだけでは満足できないようで、帰宅する足音が聞こえると玄関で待ち伏せ。先日は外へ出てしまい、ヒヤッとなりました。玄関でのミニバトルは続く??