



菊地薬局 にゆ～す

☎055-976-4118 No. 55 (2018.10)

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

◎MDケルズングス°シャルサイズ°予約忘れていませんか？ お電話お待ちしております (TEL: 055-976-4118)

皆様こんにちは (^-^) いつも菊地薬局にゆ～すをお読みいただきありがとうございます。

10月5日(金)、カタライザーと銀河水のメーカーの立石さんにご協力いただき、久しぶりに菊地薬局健康セミナー「活性酸素っていいの？悪いの？」を開催しました。今回は平日だったため、セミナー開催について全員にお知らせできませんでした。申し訳ございません。

現在、いろいろなサプリメントが市場に多くありすぎて、混乱している方が多いと思います。

菊地薬局は、これからもいろんな視点から健康セミナーを企画し、少しでも皆様の疑問や不安を解消できるお手伝いができればと思っています。そして、個々のお悩みに適したサプリメントやお薬、養生法などをお伝えできるよう日々勉強して参りますので、これからもよろしくお願ひします。

なお、セミナーの内容については「食と健康9」をご覧くださいね。



◎秋の運試し！トランプゲーム

期間；10月27日(土)～11月5日(月)

トランプカードを忘れずにご持参下さい。

ご来店で1回チャレンジ！更に6,000円お買上げ毎にチャレンジ！

(例えば、18,000円お買物すれば4回チャレンジ！)

トランプゲーム参加券と補助券をお持ちの方は必ずご持参下さい。

★ズバリピタリ賞：

日水清心丸と日水清心液(合計¥6,804)

★数字ピタリ賞：

元気ドリンク2回分と葛根湯セット

又はバランスターWZ3日分

★マークピタリ賞：インフルエンザのど飴

又は玄米珈琲と黒米珈琲セット

★残念賞：マグマオンセン又は生の酵素青汁



飲む100%玄米と黒大豆。
焙煎まるごと ノンカフェイン

Premium
国産有機原料使用 プレミアムブラックジンジャー
玄米香琲
黒大豆香琲



認知症の血液検査の項目に亜鉛
(Zn)あり！ 認知症予防に！
牡蠣肉エキス
バランスターWZ



12月の年末大感謝祭は 12月5日～26日まで開催します。
一年間のご愛顧に感謝して、美味しいものを準備中です。
詳細は11月下旬にお知らせします。

認知症の予防・改善には青魚(イワシ・サンマ・サバ・カツオなど)に多く含まれているオメガ3系脂肪酸(EPA・DHA)が役立ちます。成長期の脳に重要なのはDHA(お子さんやお孫さんに必要なのはDHA)。一方大人には血液・血管の健康維持にEPAが必要。健康食品の中でも、**心血管リスク低減、血中中性脂肪低下作用、関節リウマチ症状緩和に高評価(Aランク)**を獲得。厚生労働省では、成人の場合、**EPA及びDHAの摂取量は一日1g以上**が望ましいとされています。これはサンマなら半分、サケなら切り身一切れ、イワシの丸干しなら一匹、サバ味噌煮缶なら1缶程度の量。魚が苦手な人や食べる機会が少ない人には**シーアルパ オメガ3**がオススメです。

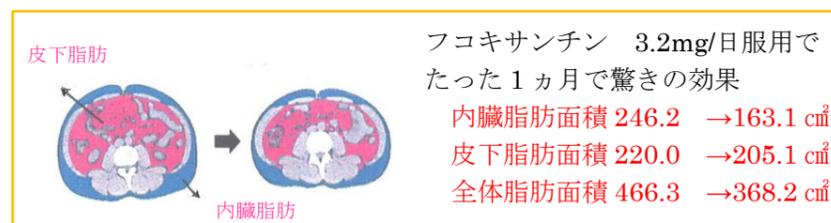
不足している青魚の新鮮な油(オメガ3)が摂れる
シーアルパ オメガ3



ダイエットに救世主タンパク質！「UCP1」

「UCP1」とは、脂肪をどんどん熱に変えてやせる体質に変身させてしまうタンパク質です。最近NHKなどの番組で頻りに登場する北海道大学の宮下和夫教授によればヒジキの仲間の「アカモク」という海藻に含まれる「**フコキサンチン**」という成分に、「**UCP1**」を活性化させる働きがあるというのです。

ジムに通いながら、食事療法と、生の酵素青汁、キラリスALA、セルゲンを始めて、約2週間。体重が-2kg(～-3kg)、体脂肪40が37へ減りました。ダイエットってリバウンドがありますが、「UCP1」が活性化されると、リバウンドしにくくなります。



食と健康(9)

人は酸素を吸わなければ生きていけません。呼吸の酸素約2%が活性酸素になり、活性酸素は細菌やウイルスを撃退するために必要な物質です。しかし、活性酸素が必要以上に増えると、正常な細胞を傷つけ、ガン細胞になったり、コレステロールが酸化して動脈硬化がすすんで生活習慣病の原因になったり、肌細胞が酸化すればシミ、しわ、くすみの原因になります。余分な活性酸素を作らないようにするためには抗酸化力の強い緑黄色野菜や海藻などバランスの取れた食事を心掛け、ストレスを発散することが大切です。

現代社会は、紫外線、大気汚染、薬(抗癌剤など)農薬、食品添加物などに囲まれて生活しなければならず、そのような物理的ストレスに加え、精神的ストレスも多く抱えています。

カタライザーはむかし海だった場所が地殻変動で隆起して、海・陸のものを混ぜ合わせたまま、土石流や火山灰が積もって海を閉じ込め、30年以上の自然発酵の末に出来た海洋性堆積物です。この土を用いて、農業、畜産業、養殖業で有効性が確認され、人間が飲んでも安心で、効果が得られるように製法されたのがカタライザーです。

世界の数か所には飲むと病気が治るといふ奇跡の水と言われるフランス・ルルドの泉、メキシコ・トラコテの水、ドイツ・ノルデナウの水があり、これらを飲むと病気が治る理由としては、**活性水素の抗酸化力**であると考えられています。カタライザーには、これら「奇跡の水」の**56倍もの活性水素が含まれている**と言われています。

カタライザーの成分としてもうひとつ大きな特徴があります。それは、**大変貴重な天然の糖鎖栄養素8種類**を含んでいることです。糖鎖とは、8種類の単糖が鎖状に繋がったもので、細胞の周りに産毛のようについています。**細胞のアンテナの原料**というわかりやすいですね。アンテナがしっかりしていないと、細菌やウイルス、癌細胞などをすぐに見つけて退治したり、悪い細胞の情報を正確に伝えることができなくなってしまいます。現在、いろいろな病気の多くは、**悪い細胞を発見できず悪い細胞がどんどん増えていくのが原因**と言われています。



カタライザーの研究は九州大学で、抗腫瘍効果を中心として糖尿病、アレルギー、肌への効果など日々継続して行われています。

食事で8種類の糖鎖栄養素を摂ることは難しいので、カタライザーで糖鎖栄養素を補給し、余分な活性酸素を中和してもらいましょう。

私は、ヨガ教室と月に一度開催される瞑想会に参加しています。今回、井口（慈覚玄仁）先生の師匠、山端法玄（やまはたほうげん）老師とお会いすることができました。法玄老師は83歳、南スペインに拠点を置き、世界中を飛び回って禅を指導されています。老師の佇まいというか雰囲気、突き抜けている感じです。

老師のお話は、「私たちは習癖（習慣）の中で生きています。習癖は日々生活するためには必要である。習癖が悪いものではない。習癖に流されたままでは、発見や気づき、覚醒のない日々を過ごしてしまう。それではもったいない。命は一瞬一瞬のつながり。消えては生まれ生まれては消えてを繰り返している。私たちは奇跡の中で生きています。人生、一秒たりとも同じ瞬間はない。日々生活していれば不安になることもあるが、それを素直に受け止め、不安にどっぷりつかっていい。未来がわかっていたら私たちは生きていけない。今ここに生きる、先のことはわからないから生きていける。」

私も毎日習癖の中で生きていますが、忙しい習癖に囲まれている中、自分を見つめ、自然を感じ、瞑想して、一瞬一瞬の『今』を感じながら過ごしたいです。そして、皆様との出会いは一期一会。

一期一会を大切にしていきたいと感じました。法玄老師との出会いも一期一会。

法玄老師の世界の中に私も一緒に過ごすことができ、心より感謝申し上げます。



健康・人生アラカルト

<癌について>

癌になると普通の場合病院で治療します。その内容は手術して放射線をかける。そして抗癌剤を使用するというものです。この時ここで考えなければならない大事なことがあります。癌になる身体というのは、その人の全身に癌になるような正常でない気血が流れているのです。ですから体内の気血全体を正常にすることを考える必要があります。癌になった部分だけを考慮して治療しただけではいけません。具体的に話をすると、子宮癌になった場合、子宮だけが悪くなっているのではないのです。他の内臓、他の部所も癌になるような気血が存在し流れているのです。ですから全身の気血を正常にもどさないと、本当には治療したことになりません。その部分だけを治療しても、相変わらずそれ以外の場所に濁った気血が存在していると、体の他の部分において癌が発生する可能性が十分にあるわけです。あるいは再発することもあるわけです。このことを大事にして対処し治療してほしいと思います。

癌になるというのは、高カロリー食品の食べ過ぎが大きな原因のひとつとして欠かせません。バター、チーズ、マヨネーズ、ピザ、天婦羅等を現代人はたくさん食べています。これらの過食は気血に熱（邪熱）を持たせ濁らせてしまいます。高血圧や糖尿病が非常に多いのですが、これにも関係しています。また肉食には気をつけなければなりません。肉食は高カロリーのもを大量に食べ続けるのと同じ理由により、癌を誘発することになります。

食品添加物に関しても前向きに注意したいです。現状ではあらゆる食品に食品添加物が使用されています。零にするのは不可能かもしれません。確実に癌の原因になっていると思われるので、できるだけ気をつけましょう。そして何よりも原因として問題なのは心の状態です。心配やイライラ等の感情（七情）によって精神状態が大きく乱れるというのは、あらゆる病そして癌の原因になります。

<“いのち”とは>

外国で長期に渡り禅を指導している山端法玄老師が、5年ぶりに日本に帰ってきました。皆さんにいろいろ話をしてくれましたが、その中に“いのち”についての内容がありました。

通常我々は90歳あるいは100歳になると死にます。この時のいのちがなくなったと言います。しかし今回のこの“いのち”というのはこれとは違います。普通我々はいつも通りのままだこまでも行ってしまっています。このような癖のままの固定したものは“いのち”じゃないと言っていましたね。

そういうあたりから解放されて今ここの一期一会。絶えず新たに生まれてくる。これを“いのち”と言っています。板橋興宗師が書いています。頭で理解する前のナマの実感が生きていくということ、いのちそのものなのです、と。そして私は以前の集まりの中で智慧の話をしたことがあります。慧の発するところいのち満開ですね。

慈覚玄仁

ジュンの気まぐれ日記（38）

先日伊豆高原にて、「天城流湯治法・脳梗塞の後遺症の対応例」と題したセミナーに参加してきました。天城流湯治法の創始者である杉本練堂さんは、私が勉強している「はあなケア&セラピー」の師匠の昔からの友人で、彼女のために（私の師匠は5年前脳出血で倒れてしまいました）この講座を開いてくれたのでした。

杉本練堂さんは今、世界中をまわってセミナーや会議に出席したり、日本でも全国をまわって弟子の育成などをして天城流を広めています。彼の弟子には医師や理学療法士などの医療従事者がたくさんいます。最近では弟子の一人で、大阪で開業医をしている三浦直樹さんとコラボした本「顔を見れば隠れた病気がわかる」も出版されました。顔診断っておもしろいですね。その本にもありましたが、耳たぶに縦に線（シワ）が出ると脳梗塞の前兆だということです。他にも例がたくさんあります。お店に本が置いてありますので、興味のある方は言ってくださいネ。

セミナーが終わってその帰り道、3連休の日曜日で伊豆の道路はどこも大渋滞。裏道もまったく動かない位の渋滞で、そんな中、セミナーで練堂さんのお弟子さんに施術してもらっていろんなツボを押してもらったせいか、お腹がゴロゴロしてきて大変。コンビニに飛び込んで事なきを得てお腹もスッキリしました。やっと家に着き、「西郷どん」には間に合いました。

ちなみに、西郷隆盛の顔が違うという説があることを知っていますか？ 右の写真です。

西郷さんの妻が上野の銅像の顔を見て、まったく似てないと言ったそうです。

確かに、私たちが教科書などで見ている顔とは別人ですね！

この写真の顔が本当だとしたら、野性的で、カッコイイですね。



ボク風太ニャニャ〜！（13）



ボク風太ニャニャ〜！ みんなに会うのひさしぶりだね。 やっとすずしくなってきたけど さいかいでみんなたいへんだね。 ボクのなかまのネコたちもひなん生活してる子たくさんいるんだろうな…。 はやくおうちにかえれますように…。ボクんちもこの前の台風でオリーブの木がたおれたけど それだけでよかったよ。 近所ではずっとでんきが使えなかったところがあって ローソク的生活だったって。でんき たいせつだね。ボクも ずっと クーちゃんにお世話してもらったよ！ いつも長〜いお口から冷たい風。クーちゃんサイコー！ クーちゃんってすごいね！ クーちゃんありがとう！ クーちゃん 大好き！ あっ クーちゃんてクーラーのことだよ！ =_=



今月のコタロウ
今年の夏もクワガタやカブトムシ、セミにバッタにたくさん遊んでもらったね。



1才になる女の子とご対面。ボクはおにいちゃんなのでやさしく接したノダ。
今月はハロウィン！ ハロウィンの帽子なノダ。この帽子はあんまり好きでないノダ。



1. 血管の掃除 2. 血管の強化 3. 血流の改善 4. 柔軟な赤血球 5. 血圧の調整
気になる人はサイロ

ルチンは、ソバ（ソバ湯）に含まれている成分として有名です。健康寿命の第一位の長野県はソバの産地ですね。ルチンは、毛細血管の強化、血管の補強作用があります。血管を強くし長持ちさせるために高血圧の薬を飲んでいる方に特におすすめ。血圧の薬を飲んでいる方だけでなく、健康寿命を延ばす漢方薬としておすすめ。 1ヵ月（33日分）3,300円+税