

金銀花 60



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

一気に季節が動いて春がやってきました。
covid-19 の感染は新たな変異株も出て収まる気配もないですが、ずっとこのままというわけにもいかず、でも完全に自由になるのも心配で、もどかしいところです。
この2年間すべての人がマスク生活を余儀なくされていますが、産まれた赤ちゃんももうすぐ3才になります。
目に入る大人はみんなマスクをしているし、保育園でも幼稚園でも先生のみしか知らない子供が沢山います。
先日、高校生が卒業アルバムの写真を撮ることになって、順番にマスクを外したらすごく受けたってという笑い話にもならない現実にショックを感じました。

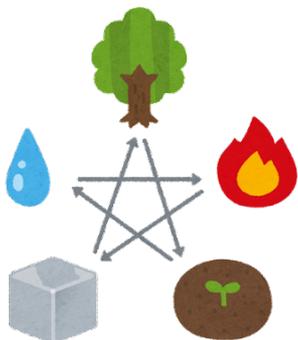


わに塚の桜(元気なころ) 典夫撮

先生の(^-^)/お友達の(^o^)/笑った、(^。^)/怒った(‘ω’)早く日常が戻ることを願うばかりです。



春の3ヵ月は発陳といって「春の陽が上昇することで、冬のあいだじっと潜んでいた気が発散して、天地の間に万物がみな発生する」という期間です。



春は肝の季節。ストレスの影響を大きく受けやすく感情をコントロールする臓器で「木」を表します。木は春になると枝を伸ばして葉っぱも成長して、大きく広がっていきます。このことを「条達を好む」といいます。私たちの身体も新陳代謝が活発になって、血液を貯蔵したり解毒する肝の働きが活発になります。

ストレスがうまく発散できないときや疲れが溜まってしまうと「肝」の働きが崩れて「気」の巡りが悪くなります。

イライラやめまい、頭痛、目が充血するという症状が出るひともいれば、だるさや疲れ、食欲不振、気力の低下や思い悩むという症状のひともいます。はっきりした原因がないのに不快な症状に振り回されてうつ症のようになることもあります。

胃腸が弱くて気のめぐりが良くないとかアレルギーがあるときには紫蘇の葉や陳皮、生姜が原料の香蘇散がおすすめです。

ポーっとしてだるさを感じる時には血を補う**婦宝当帰膠**を飲みましょう。



春の味は酸味です。香りがよくて酸味のあるものは柑橘類ですから無農薬の

夏みかんの皮やレモンの皮を入れたミントティーを飲んでみましょう。気のめぐりが良くなります。和風がお好みなら、ほうじ茶に梅干し、紅茶にカボスを絞って飲むのも意外に美味しいです。中医学の古典、黄帝内経には「春の朝は早めに起きて朝日を十分に浴びるのが良い」と書かれていて、いまの時期に活動せず気持ちが沈んだままだと、夏になっても汗が出ないで冷え性になる。と書かれていますから、意識してからだを伸ばして背伸びなどしてみませんか？



からだ冷えるとアレルギー症状も出やすくなるので、冷たい物は避けてゆっくりバスタブに浸かってリラックスして気のめぐりを良くしましょう。



食は命なり



～あなたの栄養バランスは大丈夫？～

「食」は、「人」を「良くする」と書くように、本来の「食」のあり方が正しければ、身体は正常に働いてくれているものです。しかし、ファストフードやコンビニ食の普及、食材の高騰や、極端なダイエットなど、様々な理由から食事のバランスが良くない人も多くいます。

例えば、ヴィーガンの方…

ヴィーガンは肉や魚、卵など動物性の食品を一切食べない完全菜食です。目的は宗教や動物愛護、地球環境への配慮、食に対する考え方など様々です。しかし、ヴィーガン食では動物性食品に多く含まれる栄養素は不足気味になっています。

・タンパク質 ・ビタミンB12 ・ビタミンD ・n-3系脂肪酸 など…

ヴィーガンのレストランでは、栄養バランスを良くするために、バイオリックパウダーを3gほど使ったメニューも提供されています。



バイオリックは・・・「一物全体食品」

天然の植物性食品でありながら、多くの種類の栄養素をバランス良く含んでいます。バイオリック 1 粒には約 20 億のクロレラ細胞が丸ごとギュギュッと詰め込まれています。

私たちの体に必要不可欠な栄養素

●ビタミン類

ビタミンA(βカロテンとして)、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、ピオチン、葉酸、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK

●ミネラル類

カルシウム、鉄、カリウム、リン、マグネシウム、亜鉛、銅、マンガン、セレン、ナトリウム、クロム、モリブデン、塩素、イオウ、ケイ素

●必須アミノ酸

バリン、ロイシン、イソロイシン、リジン、スレオニン、メチオニン、ヒスチジン、フェニルアラニン、トリプトファン

●必須脂肪酸

リノール酸、リノレン酸

健康有用成分

●ビタミン類似

コリン、イノシトール、コエンザイムQ9

●ミネラル類

コバルト

●食物性色素

葉緑素a、葉緑素b、αカロテンルテイン、ゼアキササンチン
ネオキササンチン

●アミノ酸

シスチン、チロシン、アスパラギン酸、グルタミン酸、グリシン、プロリン、セリン

●食物繊維

水溶性食物繊維、
水不溶性食物繊維

●脂質

糖脂質数種、リン脂質数種

●核酸

DNA、RNA

●BCEx関連成分

核酸関連物質(Sヌクレオチドペプチド)、
アデノシン、糖たんぱく質数種、
多糖体数種、抗酸化成分数種

- ・ 食事や生活が不規則な方
- ・ 成長期のお子さん
- ・ 妊娠、授乳期のママ
- ・ 高齢者の方
- ・ 体力をつけたい人



ご家族の毎日の食事に

バイオリック

におすすめします！