



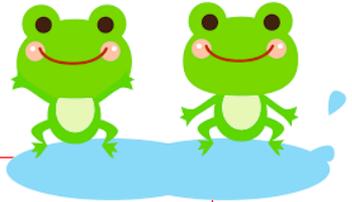
料金後

ゆうメール

こまったときの

薬局 学園ファーマシー

お役に立ちます！



今日から予防のことを考えてみませんか？

… 健康を保つための予防 …

自分のクセが健康であるために良かったり・悪かったり。
良いクセを続けて、悪いクセに気づいて修正していければ

「健康長寿」が叶いますね！

薬局 学園ファーマシーにお話にいらっしゃいませんか？

(火曜 12~17 時・水曜 9~13 時)

また「明子先生のボディーワーク」を薬局 3階で継続中。
身体を気持ち良く動かし・自分のクセに気づける ひとときです。
ご予約お待ちしております。

6/9・7/14・9/8・11/10 来年もつづく・・・土曜 16:00~17:30

夏季キャンペーンは7月20日まで！是非この機会をお見逃しなく！

- あなたの健康を応援するために、お買い上げ頂いた方には、お得な**薬局商品券**を差上げます。
- また更に、立川電解カルシウム 1 本につき**通常の2倍のカルシウム健康カード** (10枚でカルシウム1本プレゼント)を差上げます！



スタッフ一同お待ちしております



スタッフのつぶやき…今回は『夏の暑さ対策』 です!!



自然療法・漢方療法の
ヘルスデザイナー
より元気に美しく！

学園ファーマシー

〒187-0045 東京都小平市学園西町2-18-4

Tel 042-345-9000



営業時間：8：30~19：00
定休日：日曜・祝日

駐車場あります

2018. 4. 22 救心勉強会



あの立派な鹿の角についてご存じですか？

鹿の角は、雄のみ1歳頃から春に生え始め、1日に2～3cmも成長して、5～6月に最も大きくなります。

この時期までは表皮を被って、血液が流れて柔らかく、触ると温かさを感じられます。この状態を袋角と言って、漢方薬に使われます。この後秋には骨化がはじまり、1～2ヶ月に50～60cmも伸びるそうです。翌年の3～4月には角は抜け落ちるのです。そしてまた袋角が出来てくるのです。

中国では随分昔から貴重な薬物として、使われていました。日本でも奈良、平安の頃に5月に薬狩りとして、鹿角を切り取る行事が行われていたようです。

さて、この鹿の角は鹿茸と呼ばれ、大変ありがたい薬として多くの方に愛用されています。私自身もこの鹿茸のおかげで毎日笑顔でいられるのです。エネルギー不足を感じた時、疲れて鬱的になった時など、不思議に良い方向に変わります。

頭暈、目のかすみ、ふらつき、めまい、耳鳴り、腰膝の脆弱、四肢の痺れ感、不眠、低血圧、慢性的な虚損、自律神経失調症、更年期障害…などなど沢山の症状に試してみませんか？

ココナッツオイル

この中鎖脂肪酸のオイルは肝臓で酵素なしで分解されて早い時間で（摂取して3～4時間で）エネルギーとして使う事ができます。
熱に強い、身体に残らないきれいなオイルです。

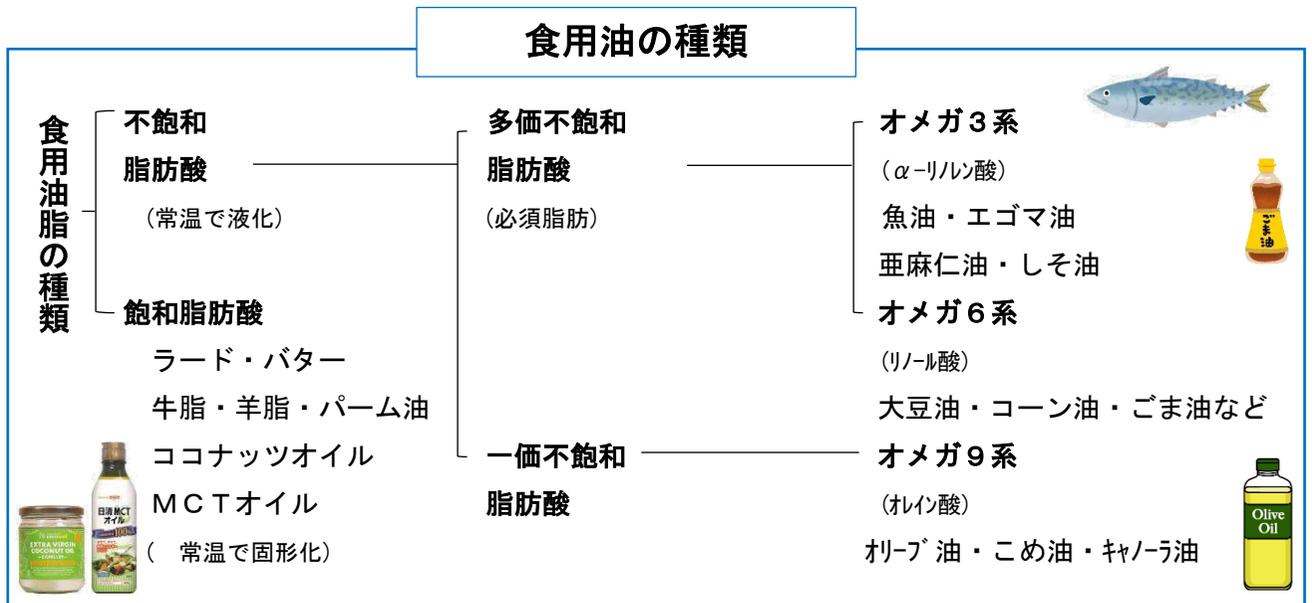


薬局学園ファーマシー
東京都小平市学園西町 2-18-4
042-345-9000

私たちのエネルギー**食用油**について

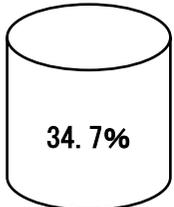
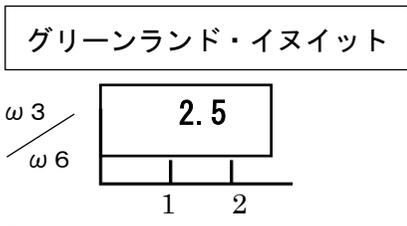
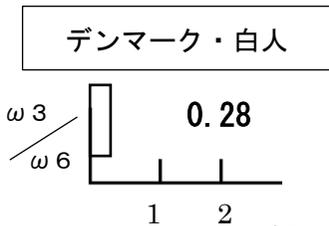
700 万年前からの人類誕生の歴史に頭をめぐらせると面白い事があれこれあります。NHKスペシャル「人類誕生」では次のように伝えていました。はじめチンパンジー時代は四足歩行で木の実などを食べていましたが、二足歩行になり、狩猟をして、動物の肉を食べるようになりました。肉つまり蛋白質 (+脂肪) を食べるようになり、はじめて脳が養われ、「心」が出来たそうです。そんな歴史があったのかと、まわりを見回し、今回は油についてお話したいと思います。遠い昔一万年程前までは、人類はエネルギーを脂肪から取っていました。

脂肪=あぶらと言っても、種類があり、働きが違います。



オメガ3は 虚血性心疾患による死亡率を低下させるグリーンランドでの疫学調査

オメガ3($\omega 3$)と
オメガ6($\omega 6$)の
摂取比



虚血性心疾患
による死亡率



虚血性心疾患
による死亡率

オメガ3の不足の疑いがあり、ミトコンドリアが弱っている人は次の症状を抱えています

体が冷える ・ 生理痛がひどい ・ 便秘症 ・ 皮膚障害

不眠や自律神経の失調 ・ 低血糖ぎみ ・ 身体が弱い

食欲のコントロールができない

甘いものがなかなか止められない

スナック菓子がなかなか止められない

オメガ3の主な働き

脳の健康を維持する（アルツハイマーなどの予防、知能向上）

神経疾患を予防する（うつ、統合失調症などの予防）

骨の健康を維持する

あらゆる炎症を抑える（アトピー、リウマチ、副鼻腔炎などの予防）

ガンの予防・生殖機能、不妊症の予防・心臓の予防・肥満の予防

「リポクオリティ」 有田 誠 （慶應義塾大学 薬学部教授）によ

脂肪酸は、エネルギー源や生体膜の成分として生命にとって不可欠ですが、量だけではなくその中身、つまり「質」が重要であることがわかってきました。

「^{プラス}+オメガ3、^{スリー}-オメガ^{マイクス}6^{シックス}」という言葉は私達は提唱しています。オメガ3とオメガ6のバランスが、炎症、アレルギー、がん、メタボリックシンドロームなどの病態に影響を及ぼします。

現在は色々な食べ物にオメガ6のオイルが使われています。例えばおせんべいにもケーキにもフライドポテト、お惣菜にも。それで「^{プラス}+オメガ3、^{スリー}-オメガ^{マイクス}6^{シックス}」なのです。

オメガ3を取ると実際にアトピーが良くなったりします。

痛み、チック病等精神的な症状、その他炎症が原因の病にオメガ3を摂取しましょう！



薬局学園ファーマシー

東京都小平市学園西町 2-18-4

042-345-9000



今回のテーマ

「夏の暑さ対策」

暑い1夜す病気がつ
涼しい1夜す病気がつ
をずらして皮膚最近か
夏ましたしり皮膚最近か

M,M



に！冷の口楽
策すに福も
対まに至の
さいキ杯はむ
暑てン杯で飲
がっキーらを
の思…をなル
むと夜ル夏一！
しるいー。ビ
樂が暑ビす。ビ
をなのたでズ
夏つ夏え時一

M,Y



冷えている保冷剤を、くる
りとバンダナでつつみ、首
にまき、暑さをしのいでい
ます。状態ですが、とても気持ち
いいですよ！

M,S



も、は、てつ
りこののと扱
よる運動をの
ういて、す。ス
とけ摂とバの商
策がをこのいC
対心事をししO
さら食と食難O
暑かのをでがる
の段量息中とい
夏普通体のこてい

S,M



をさちは
暑たんかい
して孫なん
す。さ遊ん
す。暑いと、
遊びい勢い
遊ばすてり
水しっばみ
とわい飛を
達ら元吹る元
孫元吹る元

H,S



て料うは冷
げによ時頭
下極るる、か
を極べ寝て暖
熱積食！」を
はで、す熱元
菜のい、す熱
野る使い寒、
のれでて「頭
夏く理し「や

E,M



ラス布つで達
ベンの作下
のエけをの子
階フよ陰そは
2の日日！び
と庭、す遊よ
るから、す遊
なかけらみ一
にダか垂涼プ
夏んにをての

R,Y



をすごし度
ことむか入
こくし遊さ
ないな年こ
きクは昨年
でワさです。わ
かに暑のまか
ににいいもし
しみ遂良てに
夏樂事と思
たもル上げ
し乗プトの

H,O

