文月

ふじみ新聞

平成26年
7月号

こんにちは、ふじみ薬局の高橋のぶとです。
まずはこのふじみ新聞7月号のお届けが遅くなってしまい、申しございませんでした！
お客様から「今月の新聞まだ？」と聞かれるたび、楽しみにして頂いている方が多くいらっしゃることを改めて感じ、なんだかとても良い心地になりました。（反省してます）
さて、かねてから書かせて頂いていた私事ですが、7月1日に、無事元気な女の子が生まれました！　妻は小柄で骨盤がせまいと言われていましたが、意外(？)に安産だったそうで嬉しい限りです。　ヘモグロビンが少ないと言われていましたが出血も少なく問題なし。妻は漢方薬2種類を中心に、バイオ本草・コンクレバン・ササヘルス・バランスターを状況に応じて飲んでいたので、とても快適な妊婦ライフだったと言っています。
さすがに産んだ日の夜はヘトヘトでしたが、翌日からはすっかり元気になりました。
赤ちゃんの方は予定日より一週間はやいお目見えだったので2566グラムと小さめでしたが、妻が小柄なのでちょうどいい感じだと想います。
今回『妻の妊娠・出産』という人生のイベントを通じてたくさんのことを学びました。　そのうちのひとつ、やはり漢方薬はすごいということ。そして妊婦さんの心情。命を育む喜びもあれば、やはり不安や心配もあるということ。
より多くの方にこの喜びを感じてほしいと想います。子宝（不妊治療）は漢方薬の得意分野です。妊娠できる体づくり、無事出産できるための体づくり、どちらもとても大切です。生まれてきてくれてありがとう！って良い言葉ですよね。

【　まだ間にあう！　新常識ダイエットの話 】

夏服はからだのシルエットが出やすいですよね。
ダイエットに関するネタはテレビや本、はたまた健康食品・サプリメントのコマーシャルに至るまで、目にしない日は無いほどにブームを繰り返しています。　リンゴ・バナナ・トマトなどの偏食ダイエット。ゼリーやクッキーなどの置き換えダイエット。はたまた美容エステ。はたまた外国のアヤシイサプリ。
ダイエットはみんなが気になるテーマであるがゆえ、商品も玉石混合です。「あれもやったし、これもやった。やった時は良いんだけど、すぐリバウンドしちゃうんです！！」という方に朗報です。
とその前に、太りにくい人　と　太りやすい人　って何が違うのでしょう？代謝の違いはもちろんあります。　が、　やせてる人には出ていて、太ってる人（リバウンドしやすい人）には出ていないホルモンがあるのです！
いままでのダイエットは、結局はカロリーのことばかりを考えていました。しかし、それでは量をそれほど食べていないのに痩せないというケースの説明がつきません。（食べてないと言いつつしっかり食べている人も居ますが、本当に摂取カロリーを減らしても痩せない人が居るのも事実です）
逆に食べているのに太らない人、も居ますよね。その違いがホルモンの違いなのです。そのホルモンはアディポネクチンと呼ばれています。
アディポネクチンを出す体に変えるための３つの条件
①細胞膜の質を良くし　②腸管バリアを強化　③女性ホルモンを活性化する
ふじみ薬局流ダイエットのゴールはアディポネクチンを出す体を作ることです。　これが『原因療法』です。　もちろん『対症療法』である「〇〇ｋｇ減らしたい！！」という声にもお応えいたします。
ダイエット方法もひとそれぞれ。「食べなきゃいい」とよく言いますが、それだって事情ってものがありますよね。ひとりひとりに合った方法で、無理なく減量、それがふじみ薬局流「食べ物を選ぶダイエット」です。

・食事のカロリー制限不要
・運動によるカロリー消費不要
・糖質だけセーブすれば好きな物をガマンせず食べられる
・コースが選べる（スーパー・スタンダード・プチ）
・体調がよくなる（血液検査の異常値がすべてよくなる）
・漢方薬・サプリメントとの併用で相乗効果(低予算で実施可能)
・１週間で２～３kg減量が可能
・リバウンドなし

どうですか？これならできそうですよね？　ダイエットもやり方が大事。
漢方薬局ならではのダイエット方法、これを最後のダイエットにしましょう!!
漢方相談と同じくカウンセリング（プラン作成）も大事ですので、予約制にさせて頂いております。（ご予約は電話でもメールでも承ります）
お気軽にお問い合わせください（＾ｕ＾）　♪０５４－２５３－５９６３

＜減量の健康効果＞

ダイエットという言葉は本来『適切な状態にする』という意味です。痩せるとか体重を落とす、という意味ではありません。単に減量したければ絶食したり強烈な下剤を飲めばいいではないですか。実際そういったサプリもありますよね。
でもそれはカラダに絶対よくない。それは健康を預かる漢方薬士としては許容できないことです。しかしテレビや新聞・雑誌・インターネットでは健康を害するやり方をすすめる輩が多いのも事実。ひどいものです。ブームになるほとんどのものがリバウンドしますので要注意なのです。
かと言って肥満を放っておくのも違うかな、とも想います。
肥満はメタボ、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、白内障、アレルギー、骨粗鬆症、アルツハイマーなどの病気のリスクを高めてしまう危険な状態です。
健康的なダイエットは体が軽くなってプロポーションが良くなることももちろんですが、それ以上にカラダの中がキレイになります。
血液がキレイになれば病院の検査で出る異常はほぼすべて解決できます。
お医者さんから痩せろ痩せろと言われているけど、どうしたら体重が減るかわからない、もしくはわかっちゃいるけど大変そうだし気が乗らない。
そんなあなたにはふじみ薬局流のダイエットがおすすめです。
まずは自分ができる範囲でやってみませんか？ご相談下さい。