いたわり

2009年 9月号, No104

〈すりのキュート(株)〉健康新聞

くすりのキュートの健康教室

第45回 「くすりのキュート植木店 健康茶話会」
〈日時〉 9月15日(火)午後1時半～2時半
〈場所〉 くすりのキュート 植木店 店内

第220回 「くすりのキュート王名店 健康教室」
〈日時〉 9月25日(金) 午後2時～3時
〈場所〉 くすりのキュート王名店 2階 健康教室

第10回 「緑の輝きバスツアー」←毎回大好評です☺
〈日時〉 9月14日(月)午前10時～午後3時
クロレラ工業九州工場見学→自然食バイキング「ティア」

第10回 「マザーの会(子育て・母乳育児・子宝相談)」
〈日時〉 9月28日(月)午後2時～3時半
〈講師〉 むなかた助産院 助産師 賀久はつ先生

インフルエンザは「503」

BCEx503
(1本3000円)
1本飲めば一週間の予防ができます。
インフルエンザにかかったら1日3本で重病化も防ぎます。常備しておいて下さい!

厚生労働省は8月21日、新型インフルエンザについて「流行シーズンに入った」と正式に発表しました。本格的な冬のシーズンになったら一体どうなるのかと懸念されます。政府が検討する新型インフルエンザのワクチンの欧米の製薬会社は、ワクチンで副作用が起きてもメーカーを免責するという条件なら契約するとしているそうです。副作用があるワクチンを打たなくても私達の体には、ちゃんとインフルエンザウィルスをやっつける仕組みが備わっているのです。それが**免疫力**で血液の中の**白血球**がウィルスが体に入ってくると、ちゃんと反応して退治してくれるのです。しかし、体が疲れている時や糖尿、ぜん息、透析など慢性病がある人や妊婦、超肥満の人などは免疫力が低下しており、インフルエンザにかかりやすく、またかかった場合、重病化しやすいと言われております。**インフルエンザと言えば、まず503!! ウィルスを殺す白血球の働きを強化して免疫力・抵抗力を大幅にUPさせます。**心配ならかかる前に飲めば予防になり、かかって飲んでも軽くてすみます。お薬との併用もできます。

「断食」の効用

ヨガ道場をされている沖正弘さんの著書にこう書かれています。
「現代人は、むしろ栄養の取りすぎのために、身体を害しています。たんぱく質の取りすぎのために、身体を酸性化し、動物性脂肪の取りすぎでコレステロールをためすぎ、炭水化物の取りすぎで糖尿病になり、刺激物の取りすぎで心臓を痛めます。そのうえ、新陳代謝と中和作用にあずかるビタミンやミネラルをはぎ取り、大事な栄養分をかなり捨てた食物を食べ、防腐剤や有毒色素、農薬など得体のしれない化学物質を大量に取り入れています。胃腸は必要以上の大量の食物の大半を通過させるために慢性的に疲労し、そのうえ、全般的運動不足のために、成分がいたずらに体内に蓄積し、停滞し、体液や循環系を損ない、病原菌や異常細胞のための栄養となってしまう。そのうえ、姿勢も悪く、不完全な呼吸のために、必要なだけの酸素も取り入れず心の緊張による交感神経の継続的興奮によっていつも疲労している。これが現代人の平均的な心身の姿といっていいでしょう」
この本が出版されて30年以上の月日がたっています。沖先生の指摘はまさに現代社会にも通用します。そして当時よりさらに食生活のゆがみ、崩壊は悪化しています。
沖ヨガでは**断食を万病をいやす至高の妙法**として指導しています。

- **沈静作用** ―断食は心を沈静される効力を持ち、座禅行によく似た効果がある
- **内臓がリフレッシュ** ―断食を行う事で、働きっぱなしの内臓に休息を与えるとともに組織の修復を促し、それぞれの内臓の持つ働きを改善・向上させます。
- **免疫力アップ** ―内臓が休まると血液中の白血球が活性化し、細菌やウィルスによる感染などを抑制する働きが期待できます
- **感覚が敏感になる** ―断食後は、自然治癒力が高まり体内の様々な器官が修復される為、味覚や視覚、聴覚といった五感が研ぎ澄まされるようになります。
- **理想の体重を保つ** ―体を休めてムダな体脂肪をゆっくりと燃焼させる事により本来あるべき体重に自然と落ち着いていきます
- **有害物質を排泄する** ―断食により脂肪の燃焼が促進されると、有害物質が脂肪から遊離し、体外に排出されやすくなります。

《キュートおすすめ無理せずできるプチ断食》

バイオリンク 源液 25200円

3日～5日間、楽に断食ができます。断食中の方が反って体が楽で軽かったとほとんどの方が言われます。断食後、生まれ変ったように体がスッキリします!

野草菜果 5250円

食物酵素を入れる事でイヤな酵素が温存でき、体に負担がかかりません。味もおいしく、価格もリーズナブルで不思議とお腹がすきません…

玄米甘酒 790円

ノンアルコール、ノンシュガーですが、さっぱりとした甘みですごくおいしいです。アミノ酸、ビタミンを多く含み、「飲む点滴」と言われるくらい栄養バランスが優れています!