



有機梅酢
360ml
504円



いたわり

2009年10月号 No.105
くすりのキュート(救)健康新聞

くすりのキュート健康教室

第46回 「くすりのキュート植木店 健康茶話会」
〈日時〉10月21日(水)午後1時半~2時半
〈場所〉くすりのキュート 植木店 店内

第221回 「くすりのキュート玉名店 健康教室」
〈日時〉10月22日(木)午後2時~3時
〈場所〉くすりのキュート 玉名店 2階 健康教室

梅酢の効用

うがい梅酢で



新型インフルエンザの流行で「うがい」の励行が盛んに
言われています。ほとんどの方が「うがい薬」として「イोजン」や「00」の
うがい薬を思い浮かべると思いますが、これらの「殺菌うがい薬」は
口の中の善玉菌も悪玉菌も全部殺してしまいます。
実は口の中には、いつも善玉菌と悪玉菌が常在していて、悪玉が
増えないう善玉が抑えています。しかし疲れたら、抵抗力が
落ちると、悪玉の方が一気に増え、のど痛やカゼウイルスを
ひき込みやすくなります。殺菌うがい薬でうがいをすると、善玉とい
う見張りがない状態で、今度は悪玉だけが増える環境を作っ
てしまうのです。梅酢は梅の実を塩漬けて、しぼり出した液体で
一番の働きは「殺菌作用」です。梅酢に含まれるクエン酸をいじり
つけた有機酸には、体内に侵入したウイルスなどの異物を分解して排泄
する「解毒作用」が又、梅酢に含まれる「自然塩」にも殺菌作用が
あります。しかも悪玉菌だけを退治し、善玉菌は増やすという優れ
ものです。うがいはキャップ2杯を5倍にうがってください！

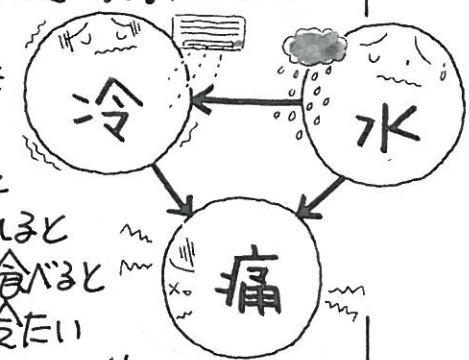
緑の輝きバスツアー



9月4日に第10回「緑の輝きバスツアー」を
行いました。7名の10人に見学に来たのに
クワラの工場、皆さんが一斉けん命説明
して下さり、何と誠意のある会社でしょう！と参加された
Mさんの感想です。次回は11月です。2回目、3回目の
参加もOKですよ！まだ行かれていない方はぜひどうぞ。

秋にひどくなる体の痛み

朝晩、冷えてきて秋風が吹いてくると体のあちこち、**腰や肩やひざ**が
痛くなっていくという方が結構いらっしゃいます。夏の間、
暑いからと、冷たい水かをジャンジャン飲まれてなかつた
でしょうか？暑いからと冷房の効いた部屋で過ごす
事が多くなつたでしょうか？右の図のように「水」と
「冷」と「痛」はお互いに関連しあっています。雨に濡れれば
体が冷えるように水は体を冷やします。冷たい水を飲むと
頭痛がします。夏の暑い間は、外気温が高いので冷たい
水分をたくさん摂っても、冷房で体を冷やしても何とか体は
もちこたえてくれます。しかしだんだん気温が下がり冷えてくると、一気に血流
が悪くなり、夏のツケが回ってきます。それが**体の痛み**です。特に「ぎっくり
腰」は冷えてきた秋口が一年で一番多いのだそうです！
体に痛みが出れば現代医療ではまず「消炎鎮痛剤(痛み止め)」と
「シップ薬」が処方されます。



実は**痛い時**というのは、すでに体が血流を回復させて治ろうと
する**過程**なのです。血管を開く「プロスタグランジン」という物質が去るまで
この成分は同時に痛みも起こす物質なのです。痛み止めやシップ薬は
血管を閉じて血流を止めてしまいます。プロスタグランジンが来ないため
痛みは治まります。しかし肝心の**治癒反応**まで止めちゃう事になります。
体に痛みが出たら、さっさと体の中から体を暖め血流を回復
して、早く痛みを改善しましょう！



オイルック
12日分 3885円
33日分 8820円

〈キュートのおすすめ 痛み一番手〉
漢方の痛み改善薬、
リウマチの薬効までもつ
優れ物。胃腸に負担なく
他の薬とも併用できます。
体の中をまるで温泉に
入っているようにおたためて
痛みを緩和していきます



デーチカ <170g 3150円>
チューブの塗り薬。塗ると
カーッときて血行が良くな
り痛みが楽になります。
まずは体の全てのリンパがまた
首から腰までの背おじに
沿って塗り、次に痛い所
(ヒザや肩など)を塗ります。

