

夏バテが残っている人には、

秋バテがやってくる!!



夏が終わったと思ったら「体がますます冷える」「血の巡りが悪くなった」とお感じではありませんか?夏の冷房で室内と室外の気温差があまりにも大きいと、自律神経が乱れて食欲がなくなりだるくなってしまいます。それが夏バテです。

夏バテを引きずったまま秋に入ってしまうと、食欲不振、だるさに加えて立ちくらみやめまいを起こしたり、ぐっすり眠れなくなってしまうこともあります。

秋バテの症状

- ・疲れやすくだるい
 - ・食欲がなく胃がもたれる
 - ・よく眠れない
 - ・立ちくらみやめまいがする
 - ・頭痛や肩こりがする
 - ・便秘や下痢
- などがあります。

これを秋バテといいます。

原因としては夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより、自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きます。

秋バテの対処方法としては、その大きな原因が自律神経の乱れとそれによる血の巡りが悪くなることですので、それを改善するようにします。

具体的には、

①シャワーだけでなく、38~40度のやや温めの湯船につかるようにします。副交感神経が優位になります。

②30分程度の散歩など軽めの運動を毎日続けることにより自律神経の機能が回復してきます。

③適切な服装によって温度差の管理をすること

④冷たいものを控えて暖かいもの、ビタミンの豊富な食べ物をよく噛んで食べることも重要です。

⑤豚肉や納豆はビタミンB1が豊富で自立神経を整える働きがあります。

⑥マッサージや寝る前の腹式呼吸などもリラックス効果があり有効です。

はっこうこうじん

漢方では断然、**発酵紅参**がお勧めです。
紅参は気力をつける、ナンバーワン薬膳食材です。
体ハツラツ、元気に過ごしたい方におすすめです。



開業以来27年間扱い続けている紅参。それは何故かという

ヘルシーBOX立石薬店は、開業して27年になります。開業当初からずっと取り扱い続けているのが紅参です。

現在は発酵させた紅参、**発酵紅参**にバージョンアップされています。

では何故、27年間取り扱い続けているのでしょうか。

それは、元気をつける代表的な生薬だからです。

紅参は、高麗人参の仲間ですが、加工方法によって人参の有効成分が変化し、それによって呼び名も変わります。



人参という名前がついているので、私たちが通常食べているオレンジ色の人参と一緒に思われがちですが、高麗人参はウコギ科、普通の人参はセリ科と全く別のものです。

紅参は、オタネニンジンの根をせいろなどで2~4時間ほど蒸し、水分が14%以下になるまで乾燥させたものです。本来は保存性を高めるための加工法だったのですが、蒸すことで成分が変化し有効成分も溶けて出やすくなります。有効成分は人参サポニン(ジンセノサイド)と呼ばれるもので、栽培年数が長いほどサポニンの量は増えていきます。

栽培予定地の土壌づくりに2年、栽培に6年、畑を休ませるのに8年と計16年もの歳月をかけて栽培期間から紅参6年根となります。6年根が最高級品とされています。

先ほど発酵紅参にバージョンアップと書きましたが、紅参を発酵させると何がいいのでしょうか。

それは、吸収率が圧倒的に高くなることです。

もともと紅参は摂取後、人の腸内細菌による代謝によりはじめてコンパウンドK(CK)が生成され、このCKが機能性を発揮するといわれています。しかし、ひとによって腸内細菌のバランスが異なるため、効果を感じる人と感じない人のばらつきがありました。

店で取り扱っている発酵紅参CK20は、独自の乳酸菌を用いた発酵方法でCKを高濃度で含有することが出来るようになりました。

発酵紅参CK20スーパーコンクは大韓民国産高麗人参(紅参6年根)を独自の乳酸菌により発酵させたエキスにナツメ、クコの実、ショウガ、ケイヒなどを加えて飲みやすくしています。

発酵紅参をもっと詳しくお知りになりたい方は、別紙もお読みください。



発酵紅参
スーパーコンク
500ml 19440円
1回に15ml
1日に1~2回



発酵紅参 顆粒 30袋
9720円
1日1~2袋