

夏に気を付けたい4つの症状

1. 血圧の変化

熱くなって気温が上がると血管が広がり、血圧は下がりやすくなります。

冬と同じ量の降圧剤を飲んでいても血圧が下がりすぎになり、体調不良になる方もいらっしゃいます。病院では血圧を下げることは積極的なのですが、下がりすぎをあまり気にしないようです。

高血圧で血圧が高いのも、その圧がないと全身に血液が巡らないという表れです。単に血圧を下げてしまうと全身に血液が回らなくなってしまいます。もともと血液は下に溜まりがちでそれを心臓の力で回しています。無理やり血圧を下げてしまうと脳に血液が巡らなくなり、めまいやふらつきを起こします。



慢性的に脳血流が悪いと脳梗塞や認知症、片頭痛の原因になります。予防にコルマーQ10Vを飲んでおくと全身に血液を巡りやすくするので、低血圧にとっても良いです。めまいやふらつきにも効果があります。

じゅんかんげん

血圧が高い方には**循環元**がオススメです。

2. 関節の痛み

変形性関節症をはじめとした関節の痛みの一番の原因は軟骨がすり減ることだけでなく、関節を支える筋肉が痩せて固くなることのようにです。冷えると血流が悪くなり筋肉が固くなるので夏場にクーラーなどで冷えると痛みが強くなってしまいます。

病院でもらう鎮痛剤や湿布も体を冷やすので注意が必要です。

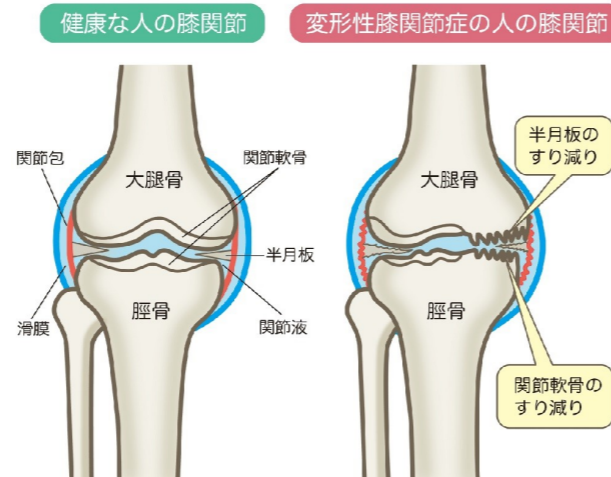
関節の痛みにおすすめのものは**コラミンゴールドプラス**です。



コラミンゴールドプラスには炎症を鎮める天然成分がたくさん配合されています。

炎症を鎮める成分は沢山とると効果があがるので、始めは必ず10錠づつ食後に飲んでください。

痛みが落ち着いてくれれば量を減らして頂いてOKです。



◎60歳後半の男性の症例

膝の痛みが辛いと相談していただき、コラミンゴールドプラスをオススメしました。毎食後に10粒づつ飲んでいただき、10日後にLINEで「あれ、よう効くなあ」と言っていました。それから2ヶ月間は1日に20粒のみ、今は予防に1日10粒を続けています。

3. 紫外線による影響

紫外線やパソコン、スマートフォンから出るブルーライトは目を酸化させます。目が酸化してしまうと黄斑変性症や白内障、緑内障、飛蚊症の原因となります。



目に含まれているルテインが目の酸化を防いでくれています。ルテインは緑黄色野菜に多く含まれている成分です。アメリカの眼科学会で、積極的にルテインを摂ると様々な目の病気に効果があると研究発表されています。

ヘルシーBOX立石薬店では**ハイパワールテイン25M**をオススメしています。ハイパワールテインには1粒中に25mgのルテインが含まれています。

無防備な目にサングラスも必要ですが、ハイパワールテインもお役立てください。

目だけでなく皮膚が酸化されるとシワ、シミ、たるみの原因になります。また、皮膚病は悪化します。

皮膚のターンオーバーをしっかりさせ、肌荒れを改善するには外側からは**オゾナエッセンシャルローション**と**オゾナジュエルクリーム**がオススメです。併用して使うと保湿力がより高まります。



夏は紫外線とクーラーでお肌はとても乾燥してしまいます。

今年は夏でもマスクをつけておかなければいけないので、マスク肌荒れの方も多いのです。

痒みのある場合は**ノーマルターンスキニングクリーム**が良いかと思えます。

その他、お肌に対する内側からのケアには、**核酸DNAリペア**ルや**晶肌精ドリンク**、**ツバメの巣ゼリースティック**、**プラセンタ製剤のダブルリンクルEX**をオススメします。

4. 栄養不足

夏場は、食欲が落ちがちで、どうしてもあっさりしたものを好んで食べるようになります。



それにより、ビタミンやミネラルが不足しがちになります。

野菜の摂取が不足すると、代謝力が落ちて毒素をためやすくなり、血液がドロドロになってしまいます。

また、口臭、体臭、汗が臭うようになってしまいます。

臭いの改善には、ミネラルやビタミンの補給には野菜を積極的にたべること、**グリーンピュアレ**を飲んでみるなどをしてみてください。



食物繊維もたっぷり摂れ夏バテ防止や熱中症防止にも役立ちます。

今月は、グリーンピュアレのサンプル券をいれています。お申し付けくださいね。