

はるかぜ便り

[営業時間] 平日 am9:00~pm7:00 (土曜&祝日 pm6:00まで) 《日曜定休》 駐車場 10台有

[電話] 0537-23-2414 [fax] 0537-24-3366

[URL] 自然食はセイケン 検索 QRコード⇒

http://genki-seiken.jimdo.com



特に体の屋台骨とは、背骨を始めとする大骨。幾つもの椎骨が連なって、軸になる重要な骨。今、高齢化が進み骨粗じょう症も増加中。少しの動作で、いとも簡単に骨折してしまう。年を取り腰や背中が丸くなり背が縮む症状は骨の中で「微細骨折」と呼ばれる現象のせい。顕微鏡レベルの微細骨折が重なって起きる。者若男女問わず、骨折には気をつけたいもの。

そこでカルシウム(CA)が大事になる。CAを骨に付ける方法として注目されるのが「木槌で力加トを叩く方法」がある。

これは確実な骨粗じょう症対策と言われる。約半世紀前、骨に衝撃を与えると電圧が掛り骨の形成を促す事が研究により証明された。これを“ピエリ電流”と呼んでいる。

実際に整形外科の治療にも応用されている。お相撲さんはシコや、テッポウ等で鍛える。この稽古が骨に衝撃を与えて骨太になる。体力弱者にシコを踏め、とは言えないでの木槌で骨を叩く、簡単な方法がお奨めなのだ。

コツは力加トの後方から前方へ叩くとよい。同時にビタミンとCAを含むミネラル食品を総合的に摂り、適度に外に出て運動しよう。これで骨中のCA量の増加が期待できる。3ヶ月後に、目覚しい成果が期待できるはず。なんにせよ寝たきりだけは「ゴメンである。あれもしろ、これもやれ、では正直続かない。毎日『骨骨(コツコツ)習慣』身に付けよう。

セイケン代表 溝口洋介

2023年 5月 スケジュール

1(月)	※ゴールデンウィーク予定 ↓
2(火)	☆営業9時~17時
3(水)	営業中 ※10時~16時まで
4(木)	営業中 ※10時~16時まで
5(金)	営業中 ※10時~16時まで
6(土)	土曜・祝日は18時まで
7(日)	定休日
8(月)	♪生鮮品入荷日♪
9(火)	《酉に達》
10(水)	
11(木)	
12(金)	
13(土)	土曜・祝日は18時まで
14(日)	定休日
15(月)	♪生鮮品入荷日♪
16(火)	試食会① 《酉に達》
17(水)	試食会②
18(木)	
19(金)	
20(土)	土曜・祝日は18時まで
21(日)	定休日
22(月)	♪生鮮品入荷日♪
23(火)	《酉に達》
24(水)	
25(木)	お買得セール
26(金)	☆セール 5,000円以上で10%引
27(土)	☆セール 5,000円以上で10%引
28(日)	定休日
29(月)	♪生鮮品入荷日♪
30(火)	《酉に達》
31(水)	

コツコツ
元気になる!

あなたの**骨**は大丈夫?

骨粗じょう症予防にカルシウムを!
理想的な配合のゆうあいカルシウム。
食事と運動と日光浴で強い骨格を!
『ゆうあいカルシウムバランス』

600粒入り 5,940円(税込み)
☆ゆうあい会員いつでも10%OFF

キャンペーン

☆ゆうあい
健康飲料(10倍希釈タイプ)
リンゴ酢ベースで美味しいドリンク!
1リットル 3,880円
※1・8リットルは終売

☆健康食品
アロエ(各種)
○原液・粉末・粒タイプあります

5月
May

お得意な商品案内



☆毎月《試食会》開催!

5月は16(火)・17(水)

気になる商品を厳選しご提供!

今月は「**新**リンゴ酢飲料エナジー」

エナジーキャンペーン中

ご紹介下さい

セイケンでは新規会員を随时募集中です!

無料会員「あっぷるふれんど会員」

ご入会いただいた方には・・・

ゆうあい「**極上自然だし(小袋)**」プレゼント♪

~ぜひご友人お説明下さい~

☆毎月、セール開催しています!!

10%off (特売品20%引~)

お求め安い価格で大奉仕中!

※5,000円以上対象

☆今月は…26日・27日ですヨ!



お気軽に
ご試食下さいね 無料

参 加 者

募集中

イートレーター
「健康測定会」
5月26日(金)
13時~15時
セイケン1階
協賛:伊藤超短波(株)

まめに
健康チェック