

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.101 2018.2

営業時間 ... 10:00~19:00
定休日 ... 日曜日 (祝祭日営業)
電話 ... 049-264-1903
住所 ... 〒356-0052 ふじみ野市苗間1-15-27
ホームページ ... www.sunsmile.org
メール ... mail@sunsmile.org
フェイスブック ... いいね!お待ちしております



てんちょうの「今日は何を話そうかな」コーナー



インフルエンザ、怖いですね…。毎年毎年流行します。今期罹ってしまった方もいらっしゃるかと思いますが。私の周りにも結構いらっしゃいます。3日は重くはないですね…。本当に罹りたくない風邪です。

TVのNEWSでこんなコメントを聞いた事ありますか？

「今年はインフルエンザが猛威を振るわず罹患者は少ない冬でした！」

聞いた事無いですね…。毎年恒例でインフルエンザワクチンを接種しているのに、毎年流行る。冷静に考えれば「ワクチン、効かないじゃん!!」と思いませんか？おかしいですよね…。

お客様からも色々な体験談を伺います。

「職場でワクチン接種が義務みたいって言われて集団で受けてるけど罹っちゃんだ」 「ワクチン受けたらインフルに罹った」 「職場の職員で私だけワクチンを拒否したんだけど、おもしろい事に周りには罹って私は平気でした。」など。

NEWSでは「インフルエンザワクチンが不足しています。」と報道。するとみんな焦って打ちに行く。今期もそうでしたね。昨年11月頃に不足ぎみと伝えられました。

私には「ワクチンが貴重で、みんな打っていて、あなたも早く打たないと!!」と私達

を煽っているように聞こえちゃう。

もう1つ良く考えるとおかしいなと思う点があります。みなさん、インフルエンザ予防に手洗い・うがいと聞きますよね。ウイルスがのどから感染するからですよね。だから予防するには手洗い・うがいと言われています。感染するのはのどなのにワクチンは血中にする訳ですよね。のどじゃない…。何故でしょうね??!

ワクチンを作る研究者も厚生労働省も「インフルエンザワクチンは効かない!」と知ってますし、ネットでもしっかりそう言ってます。でも「ワクチンが不足しています。」と言われると早く打っておかなきゃと思ってしまうよね。本当にメディアはおそろしい。マインドコントロールが上手い。

我子は2人居ます。中1と小2。どちらも予防接種は1つも受けてません。と言いますが、受けません。今年はNO! ワクチンをテーマに毎月お伝えしてゆこうと思います。小学校などでペットボトルの79を集めてワクチンを届けよう!!という活動をしている所もあると思います。私は持て行かせません。その行為の先にはワクチンを打つという事に賛同しているという意にそぐわない結果があるからです。子どもが「持てゆく」と言っても理由を話し納得してもらってます。



ハナは長髪の草木染めで白髪が染まります。ですが、さらに!

さらに! スッゴイ素肌青らしいかを持っているのです。

トニイさんも、私達もお伝えしたいのはココ

3500年の歴史をもつ伝統的医学ア-ユルヴェ-ダ

健康維持にひんはんに使われています。

もちろん、長髪も染まるし、ハリもコシも期待できます。



ア-ユルヴェ-ダは身体の毒だしとして使われてきた昔ながらの植物性の薬!

いっは、お話ししたい事はあるんですが、日本の表記基準や薬事法が
本当うるさくて(笑)直に書けないのが残念!! なので、店員でザム!

お声掛け下さい!! ちなみに私はハナ歴10年くらいです。

女性の方は
とくにお気をつけ下さい
ヘアダイやパーマ、シャンプーはすべて
経皮毒。血管に直接化学物質が
入り込み子宮に届きます。
奥が深いです~

ア-ユルヴェ-ダでは
子宮にダメージを
与える影響を
考え、
女性ホルモンに
働きかけるため
更年期障害の
糸器科に使われる
こともあります。

今日の

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スマイル
サヨリ



話し相手です!

こちら、トニイと
美容師 きよちゃん

3月のセミナーに
お誘いしてご案内

私達、店長とサヨリにハナアドバイスして下さいました!!



トニイときよちゃん
ほんとにも
目覚めて
フレンドリー♡

10年歴の私もビックリ!! このハナ、ダメにならず!! きめ糸田かい!!
しかも、長年やっつけていたこのゴシのなさ。
しっかりハリとゴシ!! きよちゃんのアドバイスも頂いてフワッフワ!
3ヶ国のオーガニック認証 プラス 葉の部分か「ほとんど!!」これこそゴイ。
そして、トニイの熱いハナへの想い。みな様へぜひ、お届け
したいです!!



オーガニックシリーズ

スーパーブラック・ブラウン・インディゴ・スーパーレッド (ハナ)

各 2,200 yen

(税抜)

2月・3月

おためし
特価!!

1,980 yen!!

(税抜)

コラム

風邪について

風邪が大流行した H30 年の1月。皆様はいかがお過ごしでしたか？

サン・スマイル通信 101 号は風邪特集とでもいうかのように風邪の話ですが(笑)

風邪といえば、身近な症状ですが、現代の医学をもってしてもその実態はよくわかっていないのが現状です。

もしわかっていれば、風邪薬ができるでしょうが、世の中に「風邪薬」といふ薬はありません。ご存知でしたか？

風邪薬を開発したらノーベル賞を受賞できるとも言われています。

クスリをよく見ると、咳止め、解熱剤、抗生物質などで決して風邪を治すものではなく、症状をなくす、軽くするものです。

抗生物質は菌に効果がありますが、風邪は細菌ではなくウイルスが引き起こすものです。

全く違うものです。

【なぜ熱が出る？】

人間の体は免疫機能を持っていて、体温が高いほどその効果は高くなります。ウイルスなどの異物が入ってきたときにその免疫機能が活発に動けるように、自らが体温を上げていき外敵と戦います。

ですので解熱剤を飲むことはせっかく体温を上げたのに、下げてしまうわけですから免疫が下がり二次感染の恐れが出てきます。そこで抗生物質を飲みましょうという流れになってしまいます。痙攣やてんかん、持病が無ければ液化温40℃でも大きな問題になることはほとんどありません。

【なぜ咳がでる？】

咳はタンを出すための機能です。肺に向かう気管に、ウイルスなどと戦った後の物質がいわゆる「タン」です。

ですので咳を止めてしまうと、タンが逆流してしまう可能性もあり肺炎を引き起こす可能性が高まります。

そして抗生物質が必要になります

【なぜくしゃみがでる？】

鼻水を出すためです。タンと同じくたたかった後の残骸ですので、これも早く体外に出した方がいいですよ。

【なぜ食欲がなくなる？】

人間が多くエネルギーを消費するのは、脳と、消化です。初期であれば消化にかかるエネルギーを免疫細胞たちが頑張る方に回すというのは自然の理でしょう。ただ、**水分と塩分はしっかりととりましょう！**

風邪にかかった患者を、薬の服用グループと、服用しないグループで治る期間がどう違うかを疫学調査した結果があります。結果は、**わずかに服用しないグループの方が早く治るという衝撃の結果でした**

副作用のない薬は存在しませんので、薬を飲まないに越したことはありませんよね。基本的に風邪は勝手に治るものです。

風邪は体のデトックスをする最良の方法という医師もいます。風邪を引いた後は体も頭もすっきりすることがありますよね。

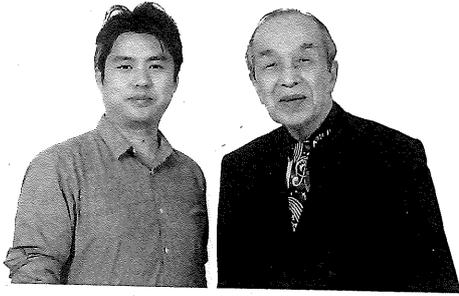
日々の食生活をしっかりし、風邪に対応することそして、咳やタン、くしゃみ、高温などは体が頑張っている証拠ですから体にもタンにも感謝しましょうね！

自分の体の異変には必ず理由があります。「人の体は常に正しく働いている」のですから。

体に耳を傾けて、日々の腸内フローラをチェックしながら

健やかな幸せな日常を送りましょう！

医療従事者松浦智紀



真弓定夫

まゆみ・さだお

1931年東京都生まれ。東京医科歯科大学卒業後、佐々病院小児科医長を務めたあと1974年武蔵野市吉祥寺に真弓小児科医院を開設。「薬を出さない・注射をしない」自然流の子育てを提唱。2003年に社会文化功労賞受賞。超ベテランの小児科医として支持を集めている。『医者いらずの出産&育児ワクワクマンガ編』(三五館)『自然流育児のすすめ—小児科医からのアドバイス』(地湧社)など著書多数。

内海 聡

うちみ・さとる

1974年兵庫県生まれ。筑波大学医学部卒業後、内科医として東京女子医科大学附属東洋医学研究所、東京警察病院などに勤務。牛久愛和総合病院内科・漢方科勤務を経て、牛久東洋医学クリニックを開業。その後同クリニックを閉院し、2015年現在、断薬を主軸としたTokyo DD Clinic 院長、NPO法人薬害研究センター理事長を兼任。精神医療の現場告発『精神科は今日も、やりたい放題』(三五館)がベストセラーになり話題をさらう。その後『医学不要論』(三五館)『医者が教えるあなたを殺す食事生かす食事』(フォレスト出版)99%シリーズ(イースト・プレス)など著書多数。

皆さんは、風邪をひかれた時、お医者さん等へ行かれるでしょうか？ 真弓先生は、「発熱、下痢、嘔吐、咳、喘鳴、鼻水、くしゃみ、そういうものは全部、体から外へ余分なものを出して治そうとして、そんな時に医者に行く必要がない、どころではなくて、医者にかかるとはいけません。」とおっしゃっています。内海先生は、「救急の状態ってのが病院にかかる状況だ。」
「慢性の病気はまず西洋医学には治せない。」とおっしゃっています。

私は、ここ10年程、歯医者さん以外、お医者さんのお世話になっていませんが、昔は普通にお薬を飲んだり、子供にも飲ませていました。三男が2才半の頃、真弓先生と出会わせて頂き、たくさんのお話を学ばせて頂きましたが、すでに子供達へワクチン等、受けさせてしまっていて、ワクチンがそんなに意味のないものとは知りませんでした。

サン・スマイルで以前、真弓先生、内海先生の

講演会を開かせて頂いた折にも、大変、勉強させて頂きましたが、その両先生の対談の形での、様々な質疑応答の著、として、大変わかりやすく、「あー、もっと早く知っておけば...」と悔やまれる事も多々ありました。

真弓先生は、「子供は能力が高い。」「子供に「しなさい」「してはいけない」という言葉を使ってはいけない。」「親がする後ろ姿を見せる。」等とおっしゃられて、私は、何百回も、「早くしなさい。」等と言ってしまった、と悔やまれました。又、紙おむつも、三男の時、手抜きで使ってしまった事を反省させられました。真弓先生、内海先生の、共通する所、又、治療法の違い等、参考にさせて頂きながらも、両先生の熱い思いが伝わるこの両著を、皆様にも是非、おすすめ致します!!

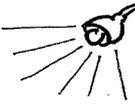
どうぞ 皆様の健康とお幸せの一助となりますよーに!!



タカハシ

今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフ

高橋ちえみ



おススメ書籍



ヒカルランド

1500円(税抜)

本書で語られる大きな疑問

- ① 医者は本当に必要なのか？
- ② アトピーにステロイド剤は使わないといけないのか？
- ③ 予防接種は必要なのか？ 無駄なら断れるのか？
- ④ 認知症や高血圧の薬をやめたら危険か？
- ⑤ 病院はどのような時に行ったらいいのか？
- ⑥ うがい薬は必要なのか？
- ⑦ 食について必要な知識は？
- ⑧ 放射能への対処法は？
- ⑨ どうやったら医者いらすの生活ができるの？ ... etc.
- ① 予防接種が効かないだったら、どうやって予防注射を拒否するか？
- ② アメリカでは母子手帳はないんですか？
- ③ 健康とか元気とかって何ですか？
- ④ 波動医学って何ですか？
- ⑤ 反抗期の子どもはどう扱えばいいのですか？
- ⑥ 日本人の歯が弱くなったのはなぜですか？
- ⑦ うつ病を治すにはどうすればいいのですか？
- ⑧ 花粉症の原因は花粉じゃないんですか？
- ⑨ お医者さんががんになったらどうしますか？ ... etc.

風邪の話し

スタッフ こばやし

年明け早々に風邪をひいてしまいました。

だいたい年に一度は、必ず風邪をひきます。

サニスマイルと出会ってから、約二十年になりますが

今まで風邪で病院へ行ったことは、ありませんし、薬も飲まず、
注射もせずに過ぎて来ました。

お世話になったことのあるのは、歯医者さんでしょうか。

サニスマイルと出会う前は、どうだったのかと言いますと

薬は、あまり飲みたくないと思いつつも、なかなか熱が下がらな
かったり、高かったりすると、つい「風邪などではなくて、何やら悪性の
病気かもしれない？ そうだったらどうしよう？」と

つい根拠もない不安にかられ、薬を処方して頂いて飲んでおりました。

一般的に風邪というと迷惑なもの厄介なものと思われている方が
ほとんどか、と思います。

しかし、自然食の世界、自然療法の世界では、ありがたいもの
熱、咳、痰、鼻水、汗、下痢、痛みは、浄化作用ととらえて
身体にためこんだ悪いものを薬に出してくれる、最高のチャンス、
感謝すべきものとのとらえ方に「なんて素晴らしい!!」と思わずには
いられませんでした。

熱や咳、下痢や痛みなどが、結構な浄化作用であり、自分自身の治癒力
のあらわれと思うと、ありがたいことこの上もありません。

自分自身体験していく中でも、薬を飲まずに過ぎた方が、短時間で、
スッキリいたします。熱や咳、鼻水、どんどん出すと身体がスッキリと
するのかが分かります。

どんどん出して平気ですよ。○



こばやし

自分で作る風邪薬

「第一大根湯」

※ 体がホカホカしてきます。
一日3回位 飲んでみましょう。

〈材料〉

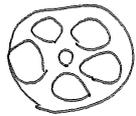
- ・大根 (しっぽの方) すりおろし (盃三杯)
- ・生姜 (大根の1割) すりおろし
- ・醤油 盃1.5~2杯 少々
- ・熱々の番茶 二合~三合



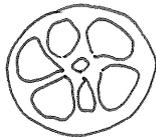
大根と生姜のとりあわせ
なかなかおいしいですよ!
普段でも飲みたくなります。

〈作り方〉

すりおろした大根と生姜にお醤油を入れ
熱々の番茶をそそぎます。
できたての熱いうちに飲んで おふとんをかぶって
あたたかくして 休みましょう。



「レンコン湯」



せきがうるいときに のどや気管支に
1日に2回位 飲むとよいでしょう。

〈材料〉

- 蓮根おろし汁... 大さじ3
- 生姜汁 ... 2~3滴
- 塩 ... 少々
- 熱湯 ... 蓮根おろし汁の
2~3倍

熱湯をそそぐが、火にかけて
煮立つ前に火からおろします。

風邪の時は
もちろん日頃の
体調管理に
イサという時に
とても心強い味方

青パパイヤ発酵食品
バイオ・ノーマライザー



BIO
NORMALIZER
Fermented Green Papaya

¥ 6,300 (税抜)

今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



これからの花粉症の方
必見！プロポリス！！



プロポリスとは？

プロポリスの特徴として、即効性が高くこれといった副作用といった害がなく、歴史もあり国際的に認知度も高く、使用したら実感しやすいという特徴があります。

豊富な栄養成分が含まれていて、抗酸化作用があり老化防止や病気になりにくくなる体づくりをサポートしてくれると言われています。

プロポリスの歴史は古く、紀元前3000年頃の古代の時から親しまれていた。ミイラの腐敗防止にプロポリスが使われてました。

また、かのクレオパトラも老化防止にプロポリスを愛用していたという話もあります。

美容にも効果がありそうですね！！



プロポリス体験談！

実際に使用してみて、いつも花粉の時期には、私は鼻が両方詰まってしまう、呼吸するのが、とても辛くなります。

ですが原液タイプのプロポリスをそのまま2～3滴飲んだだけであっという間に鼻が両側開通しました！！（笑）

この即効性には驚かされました。もちろん1時間ぐらい経つと効果は薄れて来てしましますが、定期的に続けていくことによって、改善されていきました。個人差はあると思いますが、試してみる価値はあります。

また、風邪をひきそうな時にも、プロポリスを愛用しています。

たくさんの方と接する機会が多い人にはなおさら風邪の予防にも是非、使ってもらいたいです！



プロポリススプレー イチオシ！！

2,500円 (税別)

スプレーなので、携帯でき、持ち運びに便利！！
旅行には必ず持参します！！

プロポリス原液タイプ

天然100%!!



十年熟成 13,000円 (税抜)

三年熟成 6,000円 (税抜)

プロポリス液の熟成にも木の樽は大きな力を発揮します。木質に含まれる成分による触媒効果で熟成が進み、濃度が増し、味・香りにまろやかさが加わり、かつプロポリス液の粒子が細くなり体内での吸収が向上します。

そんじゃそこらのプロポリスとはわけが違うのです!!

使用例

ハチミツに混ぜて使います。分量はハチミツ小さじ1杯分に対して、プロポリス原液を1~2滴垂らし混ぜます。水やお好みのジュースなどに混ぜて飲みます。

私の場合は原液2~3滴直接飲みます!!

定番商品!!

プロポリスのど飴



ユーカリ自体の効能が加わった高品質の栄養補助食品です。

プロポリスエキスは100mg入り!しょうが味に関しては120mg入り!

しょうが味はシュガーレスで砂糖を気にする方にはしょうが味がオススメ!

私もしょうが味が好きです!!



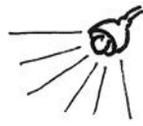
600円 (税抜)

のどが痛い
あなたに!



今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト



スタッフ
日向



YOKOHAMA
WOOD by Tomato Batake

これまでの300年、これからの300年。屈指の安全と機能美。



やさしい食器伝統工芸 TOMATOBATAKE



200年以上の歴史を持つ箱根細工と、300年以上の歴史を持つ小田原漆器の伝統技術！塗装・仕上げに至るまで一切薬剤を使用しない、安全にとことんこだわった食器です。

オススメしたい2品をご紹介します！！



【ナツメ椀】2,300円（税抜）
一番シンプルにご飯やおみそ汁兼用で使えるお椀です。高級感もありながら、とても木のあたたかさとやさしさを感じます。

洗う時は柔らかいスポンジでね！

食事が楽しくなっちゃうね！

【ナツメ食育セット】5,800円（税抜）
蓋兼皿、内部器、外部器と3つの器がセットになっている食器です。生まれて最初の食事をやさしい食器で是非、始めてもらいたいです。まさに「おいしいはしあわせ」を感じてくれる食器です！！



これから新生活を始める方や食育が始まるお子さんがいる方など、是非お試しく下さい！ギフトにも人気です！



スタッフ 日向（ひなた）

● 予 告 ●

小児科医 真弓 定夫

ドキュメンタリー映画 「蘇れ生命 (いのち) の力」 上映会

H30年6月24日(日)午後開催決定！

会場 ふじみ野市産業文化センター

詳細決定後店頭・HP・FBにて告知致します！

どうぞお楽しみに！！

昨年11月銀座にて封切りされ私も楽しみに観に行き参りました！益々皆様へお勧めしたいと強く思いました。真弓定夫先生はかつてサン・スマイルのイベントでご講演頂いた事がございます。

真弓先生のご講演後3年経ってサン・スマイルでは医師内海聡先生の講演会を開催致しました。このお二方はラジオなどでも広く真の健康について対談され、書籍も出版されています。今回私が行った上映会では真弓先生のお考えを引き継ぐ保育園・助産師・歯科医・お医者様そして実の娘さんのトークがあり非常に面白くて普段の生活を改めて見直すいい機会となりました。真弓先生が残されたいメッセージを是非この映画で感じて頂けたらきっと子どもたちのすこやかな成長に役立つはずです！6/24の講演会では、上映終了後真弓紗織さん(娘さん)と歯科医梅津貴陽先生の生トークもお楽しみいただけます！

(店長・本道)



2012.2月サン・スマイル主催真弓先生講演会

治る力 生きる力は すべてあなたの中にある
あなたはどうか生きるのか？診察で生き方すら変わっていく
～映画のあらすじ～

院内には薬も注射もない。「診察が、その場しのぎの対処法で終わってはいけない。大切なのは病気にならない体を作る事。野生動物がお手本です。」どのように生活習慣を改めればいいのか。時間をかけてアドバイスする。「医者や薬が治しているのではない」「忘れてはいないか？人間は自然の中で生かされている動物である。」「情報に踊らされるな、自分の頭で考えろ。」生涯をかけて訴え続けてきた、信念と実践の人、真弓定夫の生きざまに迫る。

すべての“力”はあなたの中にある

ドキュメンタリー映画

よみがえ

いのち

蘇れ 生命の力

小児科医 真弓 定夫

薬や注射に安易に頼らない 診療を対処で終わらせない
 医者は患者の、病気になる体づくりに全力を注ぐべし
 医者は 患者ゼロで廃業になることを目指すべし
 そして一番大切なことは、ひとは自然の一部である。

出演：真弓 定夫 真弓 紗織 大島 貴美子 梅津 貴陽 岡野 真規代 高野 弘之 ほか
 音楽：溝淵 大智 監督：岩崎 靖子 撮影/編集：小野 敬広 石川 真喜子 題字：米光友理
 制作：E・Eプロジェクト 配給：NPO 法人ハートオブミラクル

Heart of Miracle
www.heartofmiracle.net

3月は お料理教室

(五感を呼び覚ますお料理の使い方 3/10 (土))

へナ講習会

(頭も無農薬畑！3/13(火))

がございます！お見逃しなく！

忙しい毎日にお役立ち！宅配野菜

無肥料自然栽培や固定種を優先に農薬を使用していないお野菜等、その時々で一番おすすめのお野菜をセットにした宅配セットを全国配送しています！店内の食材・加工品等も一緒にご配送可。お試しもできます！Sサイズ 2,150円 (送料込・税別) ~ ぜひどうぞ！

毎月30・31日が営業日の場合ポイント3倍！

次回のポイント3倍デーは

3/30(金)・31(土)

当日税抜1万円以上お買い上げのお客様へ、プレゼントをご用意いたしております！お楽しみに！

ポイントカードは初回のみ300円頂いてお作りしております。100円で1ポイント1円が貯まります！年会費無料！ご登録お待ちしております！

メール会員登録

サン・スマイルのメール会員登録

mail@sunsmile.org

本文にお名前と「メール会員希望」とご明記の上送信下さい。店頭でもお受けいたしております。年末年始や臨時休業のご案内。臨時特売品やイベントのご案内など配信しております。しつこいメールの配信は致しません。ご登録の際は次のドメインを解除してください。@sunsmile.org

次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」



ともの会 H30.2/6 (火) 3/24(土)

子育ておしゃべり会 H30.2/10 (土) 3/6 (火)

10:00~12:00 参加費500円 (税込)

店内奥リビングにて



ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。それには『今の暮らし』を考えてみることもとっても大切。本などで勉強するのも勿論大切ですが、生の声を聴いたり話したりするのもまた色々な情報をシェアしあえて楽しいですよ！

毎週土曜日

コロッケの日！

ノン EGG・ノン GMO

おねがい

店舗前の道路へ路上駐車は
ご遠慮ください。
店舗近隣建物の前も路上駐車されません様皆様のご協力をお願い申し上げます。

みんな
だいすき

