



春先のおしゃれに欠かせない...! エンバランスの腹巻です。2000円/
早く春物を着たいけど肌寒い...そんな時にオススメ!

風の便り



春です!花粉も飛んでいます。
皆様の花粉症対策教えてください。
2016年3月後半号

☺ エンバランス腹巻
肌着一枚分のあたたかさ!
黒・赤・白・ライトピンク・サーモンピンク・モカ
全6色 サイズはS・M・L

発行元 **オーガニックマートよこい**

住所 鎌倉市手広2-25-8 マリオンハウス1F

tel 0467-38-1337 faxフリーダイヤル 0120-4513-55

(メールアドレス) ogm-4513@plum.plala.or.jp

フアナビスか
ガーゼウェア



この時期に
オススメですよ!
チラシもいっぱい!
生作り ¥8500 各色 ¥11000



ブログにて日々の情報公開中!

(三和) みづほこめ油入荷しました。

長い間欠品でご迷惑をおかけして申し訳ござい
ませんでした。20本限定!ご予約下さい。



(三和) みづほ米油 1500g 1050円(税別)

米油は熱に強く、抗酸化力があります。揚げ物等がカラッと仕上がります。オレイン酸43% リノール酸37% ビタミンE ガンマオリザノールを含有。遺伝子組み替えの心配のない国産原料。化学的なプロセスを無くし、圧搾物理精製法で作られています。

放射線検査も実施。かつこ内は検出限界値で、この数値まで検査して検出なしでした。
セシウム137(0.64)/セシウム134(0.86)・平成28年1月現在。



5月頃ホーリーバジルの苗を販売させて頂く予定です☺
(エルボステリア 鎌倉山さん)
価格は500円位(未定) ご予約受付中です!

3月1日
植え時



オーガニックの種子も好評発売中 ¥ 各300円
● ひまわり ● バイオ花 ● ナスタチウム ● マリゴールド ● なでしこ ● トマトマインド ● イエローミニトマト ● 長なす ● ニンジン ● ラディッシュ ● スイートバジル ● フェリートマト ● パプリカ ● ミックスグリーン ● ホウレンソウ ● コリアンダー ● シシトウ ● illskora ● ニラ ● レモンバーム ● オークリーフレタス ● ミズナ ● ターサイ ● マスタード ● タイム ● セージ


お問い合わせはTEL 04367-38-1337までお願い申し上げます。


自分の身体と対話すること

横井ひろみ



冬に暑くて夏に寒い日本！

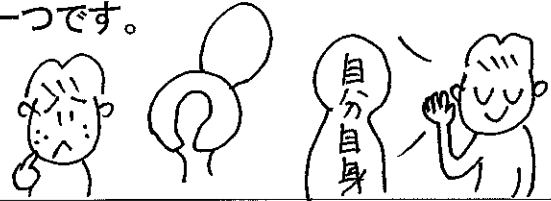
冬に出かけると、電車内やお店、デパートなどどこも暖房が暑くてコートを脱ぐことになりま
す。汗をかくことも！外が寒いので体調管理が
大変です。  冬なのに暑い！
その逆に夏はクーラーがきつくて、真夏でも出
かけるときはカーディガンやストールを忘れず
にしないと、寒くて大変なことになります。
これでは免疫力が落ちるのも仕方ない…

 夏なのに寒い！


空調の整った中での生活は、身体の機能を狂
わせます。 ①

自分の身体の声聞いてますか？

自己管理で大切なのは、自分の身体と対話す
ることです。
毎日の自分の身体の変化にきちんと気づいて
いますか？
自分のおしっこや便の色などを毎日見ていま
すか？急に顔にできものができたり、くすんだ
りするのも何かのサイン。かゆみだってサイン
の一つです。



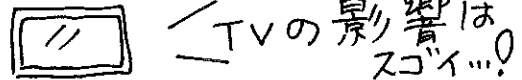
変化にもすぐ気づくよう…

最近何を食べたか？生活環境の変化がなか
ったか？日々の生活の中で自分の体調の変
化に気づけるのは自分です。
良いと思ってしたことが原因で症状を悪化させ
たりすることもあります。 

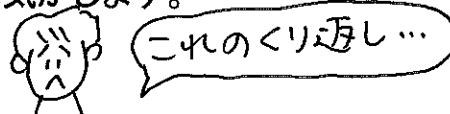
例えば…ここ数年しもやけに悩まされる方も多
いようです。もし、殺菌のためにポンプタイプ
のアルコールを頻繁に使っている方は、もしか
したらそれが原因かもしれません。アルコール
は揮発するときに肌の水分を取るのでご注意
ください。手の先が真っ赤にヒリヒリする方は
要注意です！ ③

テレビの情報に左右されないで！

ココア・納豆・ココナッツオイル・えごま油…
最近では、カカオ 70%以上のチョコレート・
ひよこ豆(フムス)・タイガーナッツ等など
身体に良いと言われる食材の情報が毎日のよ
うにテレビで特集されているようです。
ブームになると、その商品が売り場からなくな
る…。手に入らなくて困る。インターネットで安
価な商品が出回る。しばらくすると流行が終わ
る。



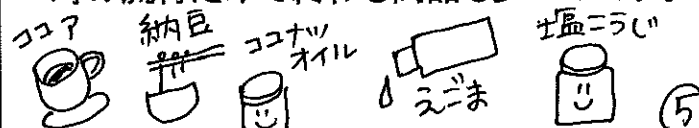
ここ数年、こんな様子が繰り返されているよう
な気がします。



身体に良いとは思いますが…

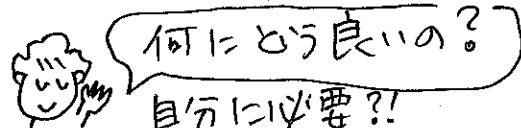
確かに、どの商品も身体に良いものばかりだ
と思います。テレビの情報もウソではありません。
しかし、テレビで紹介される以前からずつ
と愛用されている方々も多く、手に入らなくな
って困る人も多いのが事実です。
良い商品が売れて、皆が健康になって、ずっと
続けてくれるなら、それはそれでいいのです
が…

一時の流行だけで終わる商品も多いのです。



何にどう効果があるかの情報を！

【●●が体にいい！】この情報だけで、その商
品が飛ぶように売れてしまう、今の状況はあま
りいいことだと感じません。
ご自身の身体の不調を治すには、何がどう効
果があるのか。しっかりと情報を取り入れるこ
とも大切です。
テレビの情報は確かにいいことを教えてくれ
ていますので、良いところは取り入れ、何でもか
んでも流されるのは要注意です！



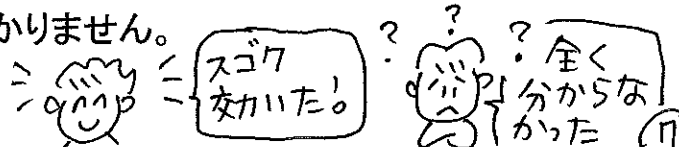
そして食べたら体の変化をみる！

身体に良いとされている食品・サプリメントも、万人に合うものではありません。

Aさんには効いたけどBさんには効果がなかったということもモチロンあります！

その効果を知ることができるのは、自分の身体でしかありません。

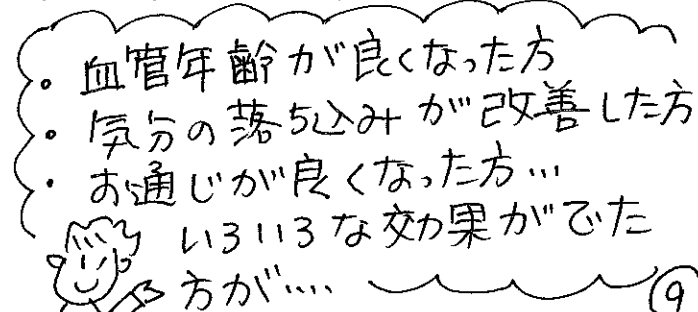
そのためにも一度食べて終わりでは何にもわかりません。



その人によっても効果の出方が違う

例えば【えごま油】以前は脳の老化防止にお勧めの油としてテレビで紹介され大ブームを起こしましたが、今度は美肌・若返り・ダイエットに良いとのことで、ブームが再燃しています。

当店でも少しずつえごま油が入荷できるようになりました。メーカーさんによってはまだしばらく欠品の続いているものもございます。お問い合わせください。



テレビの流行に左右されないよう！

もちろん！テレビの情報が間違っているとは思いません。いいこともたくさんあります。しかし、あまりにもその情報に左右される方の多いのも実情です。

最悪なのは、一気にブームが来た商品を大量生産するために、原材料が手に入りにくくなって、劣悪な原料を使うようになってしまい品質が落ちてしまったケース。また、大量生産するために設備を増やした途端ブームが終わり、せっかくのいい商品を作るメーカーが衰退してしまうケースも過去にありました。

特に自然食の小さなメーカーは大量発注でパニックになることがあるのです…(涙)

いいものは食べて続けよう！

例えば油は、開封するとどんどん酸化がすすみます。流行りのえごま油・アマニ油などは、開封したら冷蔵庫に入れ、2~3か月以内には使い切ってください。食べ方も確認してください。生で食べる油を間違えて加熱するとせっかくの効果も台無しです。

テレビで良いという●●を買ったけど、結局そのまま冷蔵庫の中…と言う方も多いようです。それはもったいない！

早目に食べて下さい

身体の変化に気づくことが大切

同じえごま油を取っていても、人によって効果の出方も様々です。これはサプリメントでも同じです。

大切なのは、目的を持ってその食品やサプリメントを取ること。

そして、その後の自分自身の変化に耳を傾けることです。

そのためにも、2~3 か月は続けることが大切です。なんでもあぐいあ答がでない…

薬と違って即効性はありません。

すぐ効果が出る方もいれば、全く変わらない方もいます。3か月が目安だと思います。3か月利用して、何にも変わらない場合は、それはあまりその人にとって効果のないものかもしれません。

いいものは取り入れ続ける！

一時のブームで終わりではなく、それがご自身に合うかを見極め、良いものはぜひ続けて下さい。

それは、ご自身の身体を管理し大切にすることにつながります。

そして、テレビなどのあふれる情報に左右されずに自分に必要なものが五感で分かるようになると思います。

それは良いものを作るメーカーさんを守ることにもつながります。



良い物をコツコツ作り続けるメーカーさんを守りたい！

花粉症でこれが良かったあれが良かった お客様情報！


今では二人に一人の国民病ともいわれる花粉症。皆様はいかがですか？

春は桜が楽しみな季節でもありますが、花粉が辛い時期でもありますね。薬は使いたくない！という多くのお客様とお話して、効果があったとの情報をお知らせします。皆様も効果があった方法がありましたら是非お知らせください。いろいろ試してご自身に合う改善策が見つかりますように！

お茶はカテキン効果！ベにふうき茶がここ数年好評です。

(うららか)ベにふうき緑茶・TB 2g×20包 600円

アレルギーを抑制すると言われるメチル化カテキン成分が豊富。アッサムに似たフルーティーな紅茶用の茶葉を緑茶にしました。少し苦みがありますが、色もきれいで美味しいです！

おいしく
花粉症改善


シアバターを鼻の穴と目の周りにグルグル塗る！ワセリンより臭くない！

(メドウズ)シアナッツバター 30ml(ビン入り) 3000円

ワセリンを鼻の穴と目の周りに塗ると効果がある！とのことですが、ワセリンの石油臭さが気になるので…同じ油ならシアバターのほうがいいのではないかと使ってもらったところ、臭いもなくワセリン同様効果もある！と好評です。シアバターは日焼け後の保護にもなるので、日中顔に塗っても安心です。お子様にも安心です。【原材料】アフリカ シアナッツ

(スキンケアに役立ちます！)



目のかゆみにはラヴィドールのまゆづくし化粧水(絹夢物語)がダントツ！

(ラヴィドール)絹夢物語 まゆづくし化粧水 100ml 7429円 200ml 12953円

化粧水としても人気ですが、目にスプレーすると、目の痒さが収まります。花粉症・PM2.5などによる目の痒さで困っている方々にお勧めしたところ多くの方の改善が見られました。お子様にも安心して使っていただけます。市販の目薬と違い、シルク抽出液ですので、安心です。

充血にも!!


ハーブの力で呼吸を楽に！マスクにスプレータイプも出ました。

(パーフェクトポーション)ブリーズイージーバーム 30ml(ビン入り) 2400円

呼吸が辛い時、鼻の下などに塗ってください。ペパーミント・ユーカリ・ティーツリーなどのハーブの香りで不快感を和らげます。お休み前に胸や足の裏に塗るのもおすすめです。

(パーフェクトポーション)ブリーズイージーマスクスプレー 25ml 1350円

マスクにスプレーするだけで、レモン・ユーカリ・ティーツリーなどの香りが広がるマスク用アロマスプレーです。スーっとして心地良い香りです！



急がば回れ！腸から改善！ヨーグルト+オリゴ糖でアレルギー体質改善。

ヨーグルトだけでなく、オリゴ糖と組み合わせるのがポイントです。ヨーグルトは善玉菌を増やす助けになりますが、オリゴ糖はそのエサになるのです。腸の健康は体全体の健康につながりますので、体質改善のためにも毎日(夜が効果的)続けてみてください。

ただいまオリゴ糖セール中！今回のセールチラシをご覧ください。

ヨーグルト
東毛西各農
400g ¥280

