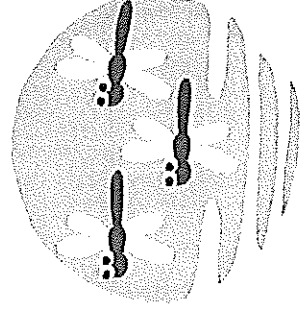


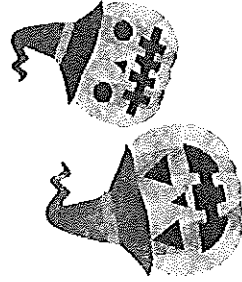
2017・10

皆様に

元気と笑顔が
届きますように



HAPPY HALLOWEEN



10月の満月 6日
10月の新月 20日

H29. 10



青木薬局

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

Tel 275-3132

夏の疲れが出る頃、、、
急に涼しくなり、気圧も不安定になった影響で
血圧が不安定になったり、頭痛がひどくなったという方が
多くいらっしゃいます。病院に行っても、病名がつくわけでは
ないので、すっきりしないまま、余分に薬が増えるだけ！
そんな時は、体の自然治癒力を後押ししてくれる自然薬が1番です！
不安な症状があれば、お気軽にいらしてくださいね。

『生姜酵素』

ぽかぽか～

予約受付中～

10月20日までにご予約下さい！ お渡しは11月中旬です。

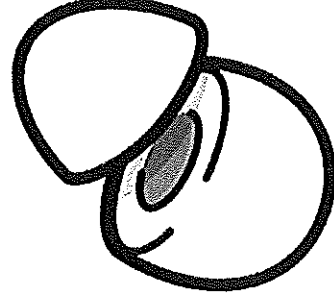
突然ですが、、、
最近、『卵』にはまっています！
6月に7日間断食をして、せっかく体の大掃除をしたんだから、
これから入れていくもの、食べるものを、考えよう〜と
決心したんです。

アピタで夜9時まで仕事をしていると、お腹が空いて、、、
食べるものは、い〜っぱい売ってるけど、どれもこれも
粉もん！糖！植物油！添加物！だらけ、、、

ついつい手が出ていたのを、やめて

おやつは、『ゆで卵』か、ナッツにしました。

不思議と、ゆで卵を食べると、甘いものを欲しくなくなります。
せっかく食べるのだからと、あちこちから
こだわり卵のお取り寄せもしてみました。
味、色、、、それぞれ違って、
味わって食べました。



今は、お客様から教えていただいた
山県市のこだわりの卵をいただいています。
卵を食べるとアトピーが悪化する方が、この卵なら大丈夫と
言われ、安心して食べられます。とっても濃厚で美味しいです！
以前は、『卵』はコレステロール値を上げると言われていましたが
そのようなことはない！とわかってきています。

逆に、必須アミノ酸をバランスよく含み、ビタミン、ミネラルも
豊富な完全栄養食品です。カロリーも低く、タンパク質補給に
優れた『卵』を、皆さんも積極的に摂ってくださいね！

花井 久美子

今から

花粉症対策



アレルギー薬もマスクも

いらなくなるさーに!

油
を変え

花粉症予防しませんか?!

この40年ほどで、日本人の食生活は大きく変わりました。

その1つが、摂取する『油』の種類と比率です。

油を摂る量は全体的に増えました。そして、

体に悪い油（ ω -6系）と体にいい油（ ω -3系）の割合が、以前は、2:1だったのが、現代人は、7:1になってしまいました。この油の摂り方の変化が、現代病と言われる病気の原因だとわかってきました。

アレルギーの代表、**花粉症**や**アトピー**も、

油の摂り方が原因で増えた病気だと言われています。

食生活を考え、 ω -3系の油・『魚油』を摂るように気をつけていても、現代人が食べる、あらゆる食材（パン、お菓子、ケーキ、ドレッシング、外食、ファストフードなど）に、 ω -6系の油がたっぷり含まれていて、理想の割合2:1に近づけることは、大変困難です。日水製薬の『シーアルパ』なら生成された ω -3系の油である魚油が簡単に摂れ、理想の油の比率の食生活にすることが出来ます。

『シーアルパ ω -3』

1包で魚油600mg
30包 ¥6,264



『シーアルパ30』

6粒で魚油750mg
180粒 ¥5,832



簡単健康おしゃべり会

『からだにイイ油のお話』

予約制5名まで

10月28日（土） 15時から16時

青木薬局アピタ店

おしゃべり担当：岩井久美子

油の正しい知識について、わかりやすくお話しします。
アレルギー、コレステロールが気になる方！！

ご予約は、TEL 275-3132へ

『元気で長生き』ホルモン

DHEAを増やせ！

9月26日放送の『たけしの家庭の医学』で『全身の老化を止める科』のお話では、100才以上の人口が、全国平均の3倍である京都・京丹後市のご長寿さんの秘訣についてでした。



調査の結果、100才以上で元気にされている方々の共通点は

『抗老化ホルモン』『抗ストレスホルモン』と言われる

『DHEA』が多いこと！でした。



7月に105歳で亡くなられた

100才過ぎても現役医師であった

日野原重明先生も、

『DHEA』が多かったと

言われています。

『たけしの家庭の医学』では、『DHEA』を増やすには

趣味を持つこと。 ビタミンCを摂ること。 が効果的だと

言われていました。 平均寿命が年々伸びていますが、『元気で長生き』

でなければ、自分も家族も大変！

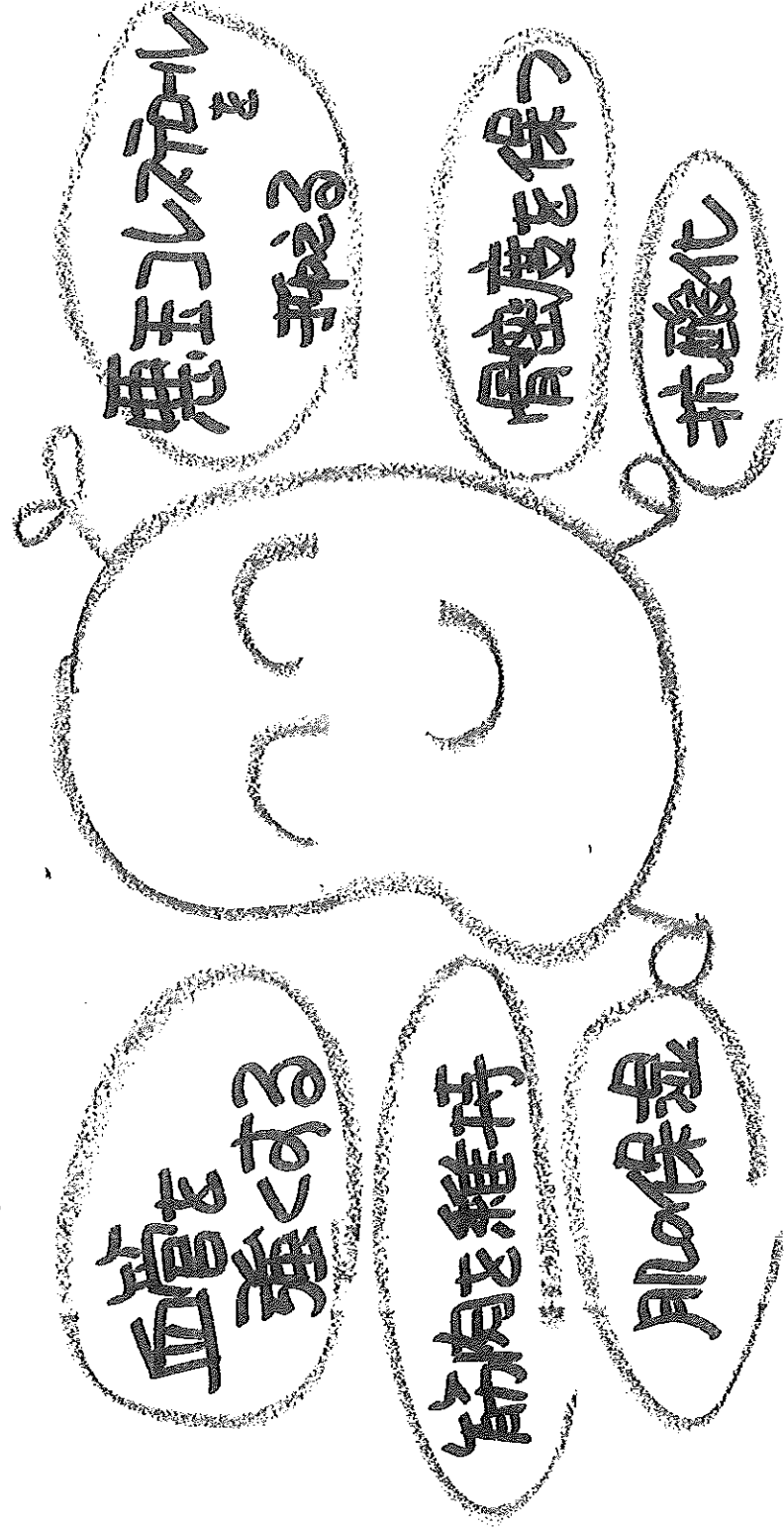
あなたも、『DHEA』を増やしませんか？

当店オススメ！『DHEA増量法』は裏面へ！

発酵大豆胚芽が

『DHEA』を増やします！

それ以外は すぐれた効果が いっぱい！②



『美・ワカイン』



発酵大豆胚芽の他
赤藻・体を温める金時生姜とほかの
9種類の成分を食んだ優れもの！

30包 ¥1,776- 60包 ¥14,040-