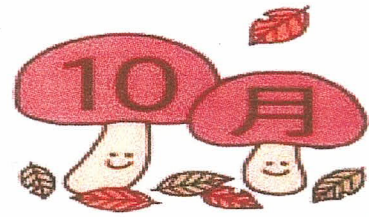


2019・10

皆様に
元気と笑顔が
届きますように

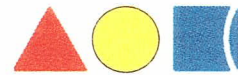


料金後納

ゆうメール



R1. 10



自然薬・漢方・健康相談

青木薬局

岐阜市加納新本町2-28

TEL 058-275-3132

10月の満月 14日
10月の新月 28日

朝夕涼しくなってきましたね。夏の疲れはできていませんか？

いよいよ10月1日より消費税率がアップします。当店でも、医薬品・化粧品
などが消費税率10%になります。くわしくはこのお手紙の中に...
日用品もアップするということと...

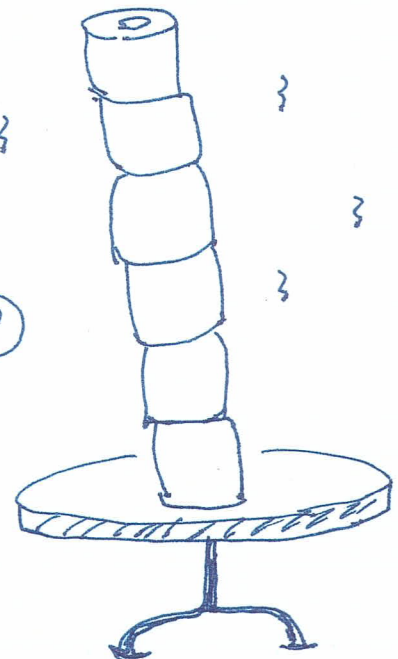
ちよと応援イベントです！

トイレットペーパー
プレゼント～ (??)

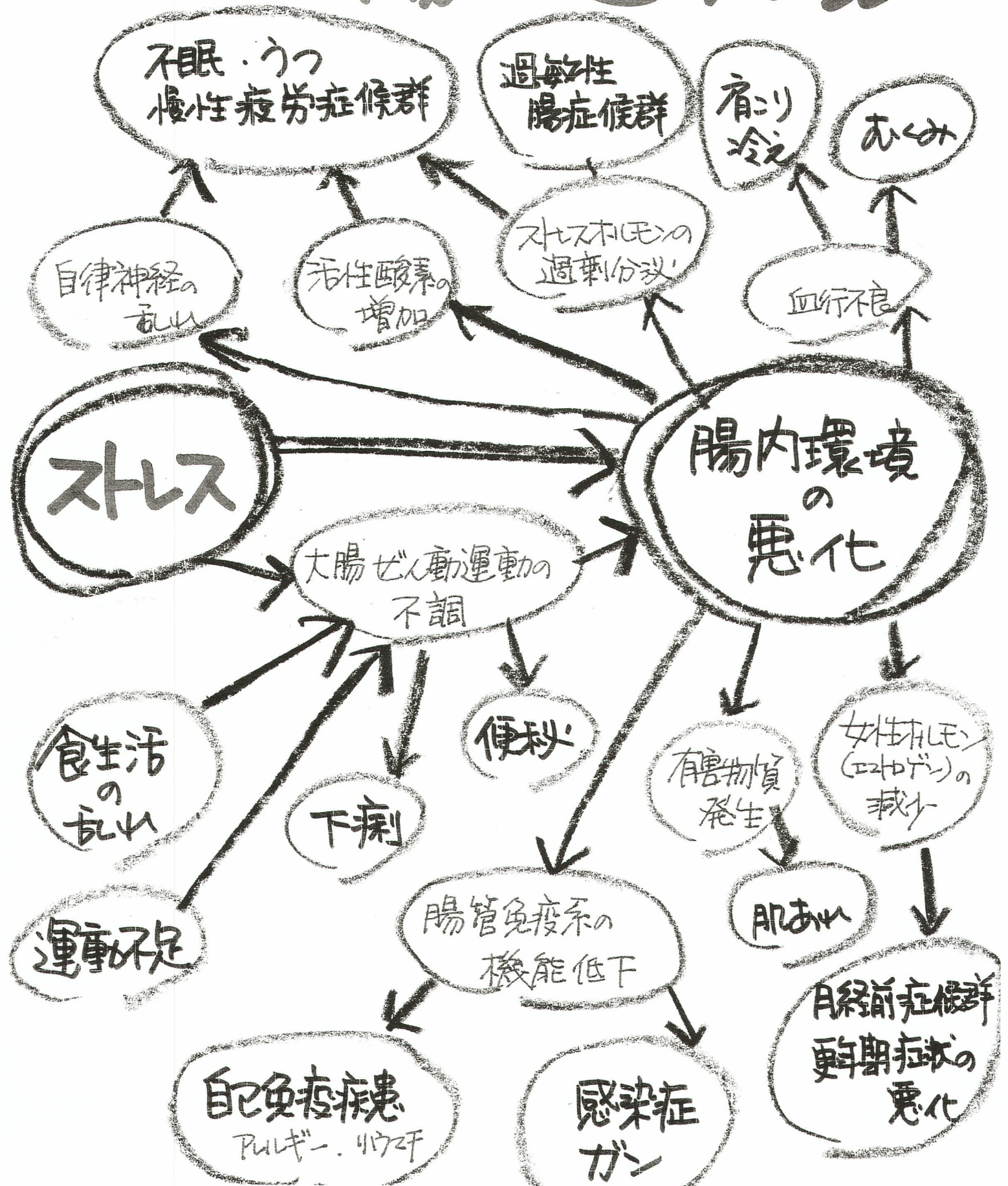
6000円以上 お買い上げの方

トイレットペーパー 積んだだけ ゼ～んぶ
プレゼント!!

(お手紙が届いた日から 400個限り)



心とカラダの不調は 腸に通ずる!!



健康な腸にしてくれる4大食品

① 善玉菌の
増殖を抑える

発酵食品

腸内細菌の仲間である
微生物が善玉菌を
活性化させる

② 水分を引き込み
便をやいやにする

水溶性 食物せんい

善玉菌のエサとなり
腸内フローラを整える

③ 乳酸菌を増やし
お腹の調子を整える

オリゴ糖

乳酸菌のエサと
なり善玉菌を
増やす

④ 抗酸化作用で
がん予防にも
効果

EPA DHA

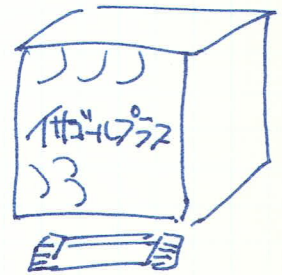
腸の炎症を抑え
善玉菌が増え
やすい環境にする

2包でレタス2個分の水溶性/食物せんい
オリゴ糖. 100億個の善玉菌(乳酸菌・酪酸菌...)
腸にいいものばかり②

クランベリー味で/飲みやすい!

『イサゴールプラス』

14包 ¥1,886.-
60包 ¥7,000.-
(税別)



54種類の野菜・果物等を原料に
自然発酵・熟成により、多量の善玉菌や
オリゴ糖を/含む/食物エキスを発酵飲料

『クオリ酵素華』

900ml ¥8,000.-



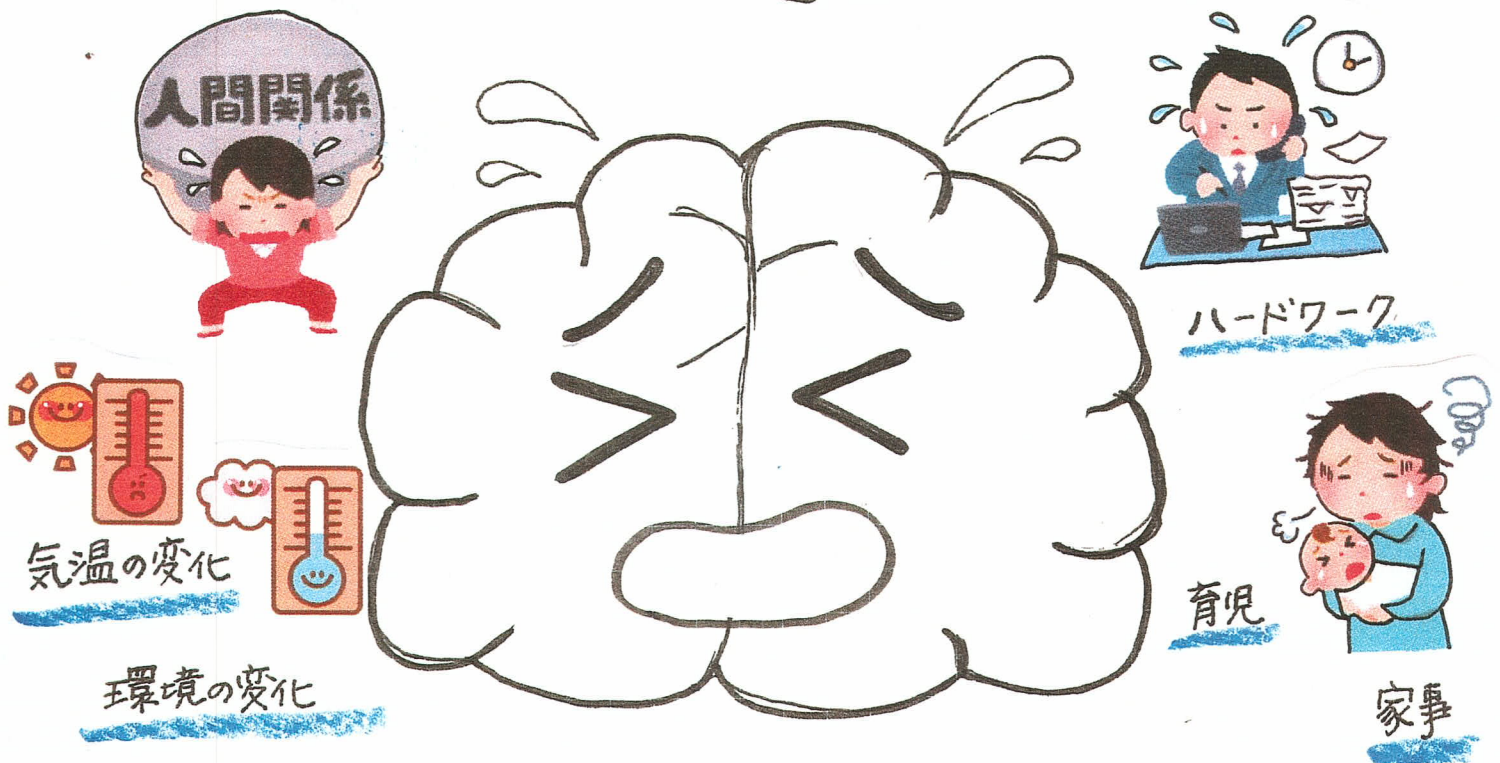
魚油原料 No.1 x-カー日本が長年の研究により
不純物を取り除き. 魚の臭み0! に
子どもでも/飲める 微粒タイプ

1包で 600mgのEPA・DHAを/配合

『シーアルパオメガ-3』 30包 ¥5,800.-



すべての疲労は**脳**が原因!?



私たちの体は、脳からの指令によって
ホルモン・自律神経で動いています。

人間関係や仕事の悩みによるストレスはもちろん、
気温、環境、いろいろな変化によるストレスを脳は
感じながら、常に体を一定に保つために、無意識の
中で多くの仕事をしています。そして、頑張り過ぎていろ
いろの不調をおこします。

私たちの疲れの90%以上が、体を動かして
頑張った肉体疲労でなく『**脳疲労**』
なのです。

脳の疲れに...

大豆レシチンで脳神経を元気に!

脳神経専門医もオススメ
低分子リゾレシンが脳にスーッと届く



『ブレインバランス』 8,000円(税別)

グミタイプ^o(96ヶ) ゼリータイプ(48ヶ) カプセルタイプ^o(120ヶ)

カキエキスで脳をリフレッシュ!

特許成分DHMBAが

脳を休め、リフレッシュ

不眠のお悩みにも...

『ワタナベ
オイスターゼリー』



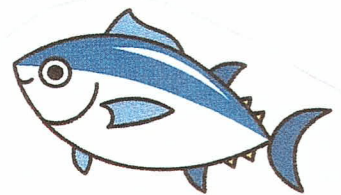
1包 500円 30包 13,500円(税別)

魚油で脳を安定!

オメガ3油(EPA・DHA)が

脳神経を丈夫にして安定させてくれます。

お魚が苦手な方、ファーストフード好きな方にオススメ!!



『シーアルパ オメガ-3』 30包 5,800円(税別)

気になる検査値のこと聞いてみよう～⑩

『血圧』ってどれくらいがいいの？

現在、病院では、上の血圧120ー下の血圧80が推奨されています。
特に、動脈硬化、糖尿病、脳血管障害等の病気の方は、低めにしておいた方がよいとされています。が
年齢と共に多少上がっていきますし、低ければいいという事ではありません。

血圧が高いと心配なのは、血管への負担！！

切れたり、詰まったりすることが問題です。

血圧のみでなく、下の計算をして、血管への負担を確認するといいいでしょう。

<自分の血圧を入れて、血管チェックをしてみましょう>

$$\begin{array}{ccc} \text{上の血圧} & & \text{下の血圧} \\ \boxed{} & - & \boxed{} = \boxed{} \end{array}$$

脈圧とは、心臓が血液を送り出す時に生まれる圧力です。

年齢と共に動脈硬化が進むと上昇していきます。

正常範囲は40～60、40以下は心不全の恐れあり

60以上は要注意！ 心臓に近い太い血管が硬くなっている傾向あり

$$\begin{array}{ccccccc} \text{下の血圧} & & \text{上の血圧} & & \text{下の血圧} & & \text{平均血圧} \\ \boxed{} & + & (\boxed{} & - & \boxed{}) & \div & 3 = \boxed{} \end{array}$$

平均血圧とは、心臓から遠く離れた末梢血管の動脈硬化傾向を見ることが
できる「細い血管」の圧力を表します。

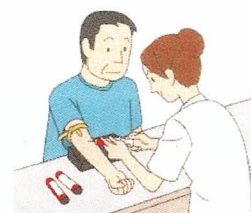
年齢と共に上昇しますが、高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙、睡眠不足によって
上昇のスピードが加速されます。

100未満が理想、100以上の人は末梢血管が硬くなっているかも？

検査の結果が

気になる方、、、

お気軽にご相談ください。



教えて！！ 青木薬局さん！

薬のことはもちろん、健康のこと、病気のこと、、、
何でも聞いてみよう～

『なぜ、痒みはおこるの？』

以前は、痛みの弱い感覚が「痒み」と考えられていました。

胃が痛い時は感じますが、胃が痒いとは感じないことなどから、
違うメカニズムが考えられるようになりました。

現在では、痛みと痒みは異なる神経によって脳に伝えられることがわかって
きました。痒みを伝える神経は、皮膚の表皮と真皮の境の辺りにあります。

皮膚に刺激を受けると、

アレルギー反応によって痒みを

起こす物質(ヒスタミンなど)が

放出され、神経がこの刺激を受け取って、

その情報を脳へ伝え

脳が「痒み」として認識します。

痒みの刺激を受けているのは皮膚でも、痒みを感じるのは脳なのです。



痒いといって掻き過ぎると、わずかな刺激にも反応して痒みが起こり
やすくなる「痒みの悪循環」を発症します。

掻き過ぎには、注意しましょう。