

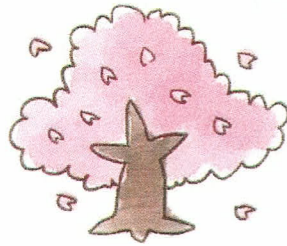
2020.4

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



4月の満月 8日
4月の新月 23日

R 2 . 4



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

アピタ岐阜店を退店し、新店舗に移転して1年を迎えることができました。

世の中は、新型コロナウイルスの影響でお仕事に支障が出ている方も多いようですが毎日、いつものよ～に、元気にお店をさせていただけることに感謝して、皆さんの健康のお手伝いをしていきたいと思っています。

気が滅入るほど、いいニュースが聞こえてこない今日ですが、

当店は、毎日、元気100%お届けしますよ

今年もやります！！

『トランプゲーム』

右に貼ってある『トランプ』をお持ちになり
ご来店ください。

2,000円以上お買い上げの上、

店頭で『トランプ』を1枚ひいていただきます。

お持ちになった『トランプ』と

同じ『マーク』が出たら、『**300円**』の商品券

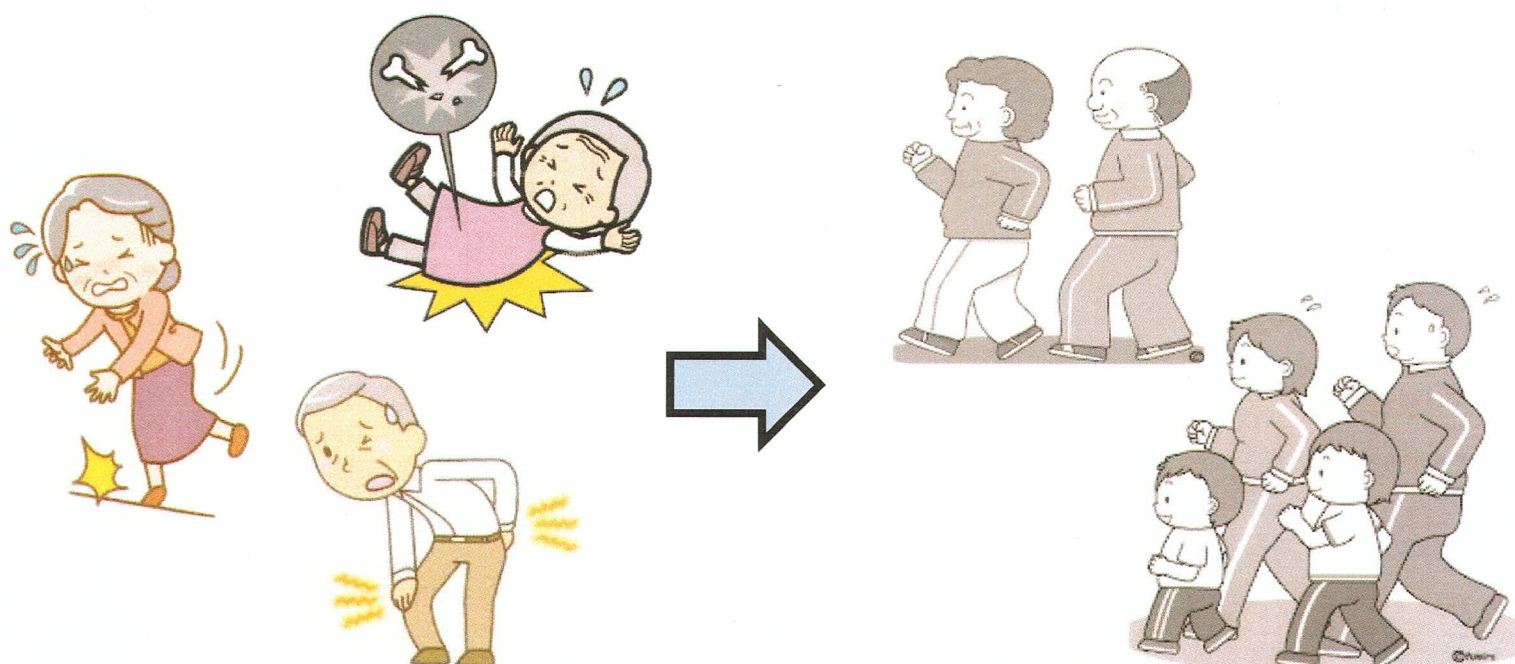
同じ『数』が出たら、『**500円**』の商品券

同じ『カード』が出たら、『**1000円**』の商品券を

フ レ ゼ ン ト ！！

筋肉は 老化しない 退化する

宇多川 久美子



薬剤師 宇多川久美子先生監修、いつまでも元気に歩ける体作りのための体操

『ベジタサイズ』を少しでも紹介させていただきます。

正しい姿勢を作る体操と、歩ける足（ふくらはぎ）を鍛える体操です。

生活の制限が多く、外出の機会が減っている方も多いですね。

筋肉が減るのは、年のせい（老化）ではありません。

毎日、使わないと、減って（退化）いくのです！

お家の中でも出来る体操です。わかりにくい場合は、店頭でも指導させていただきます。

お気軽なお尋ねくださいね。

筋肉の栄養

たんぱく質を

摂りましょう！



筋肉を鍛えるには、運動など筋肉への負荷が必要ですが、
筋肉を作るためには、材料となる**たんぱく質**が必要です。

たんぱく質とは、肉・魚・卵・豆などです。

たんぱく質は、食い溜めをすることができませんので、毎食摂るよう
心がけましょう。特に、運動の前に摂ることをお勧めします。

年をとると、たんぱく質の吸収力が下がります。プロテインなど

吸収のよいたんぱく質を

プラスすることで、筋肉はもちろん

骨、血管も強くしてくれます。

溶いて飲むココア味のプロテイン

『B. Base』

30包 ¥10,000

あなたの腸～元気？



どっさり



腸～

ピッカピカに

しましょ～㊦

体の中から 美白ケア 美肌ケア



皮膚科でも推奨されている『**フラセンタ**』

皮膚に栄養を与え、美肌の再生を助ける『血行促進効果』

肌の弾力を保ち、シミも防ぐ『抗酸化効果』

コラーゲン、ヒアルロン酸を生み出す『線維芽細胞増殖効果』

により、若々しく美しい肌を保ちます。

『**フラセンハート**』には、さらに、

新陳代謝をよくする馬心筋エキ스가配合されています。



『**フラセンハート**』

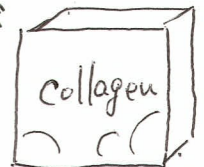
1日1~3粒

30粒 ¥5,000

年齢と共に、肌細胞の材料となるたんぱく質の摂取と吸収が低下し、美肌作りの材料不足が発生します。

T大学の皮膚再生研究のもと開発された

『**コラーゲンBC**』は、ビタミンB、Cも含み不足がちなタンパク質補給に役立ちます。



『**コラーゲンBC**』

1日1~2包

60包 ¥6,000

肌の老化の原因の1つである、『糖化』

食事などで摂取した糖が体内で余り、コラーゲンと

くっついてしまう（糖化）と、本来のコラーゲンの働きが

できず、肌の弾力性が低下して、シワ、たるみ、乾燥が

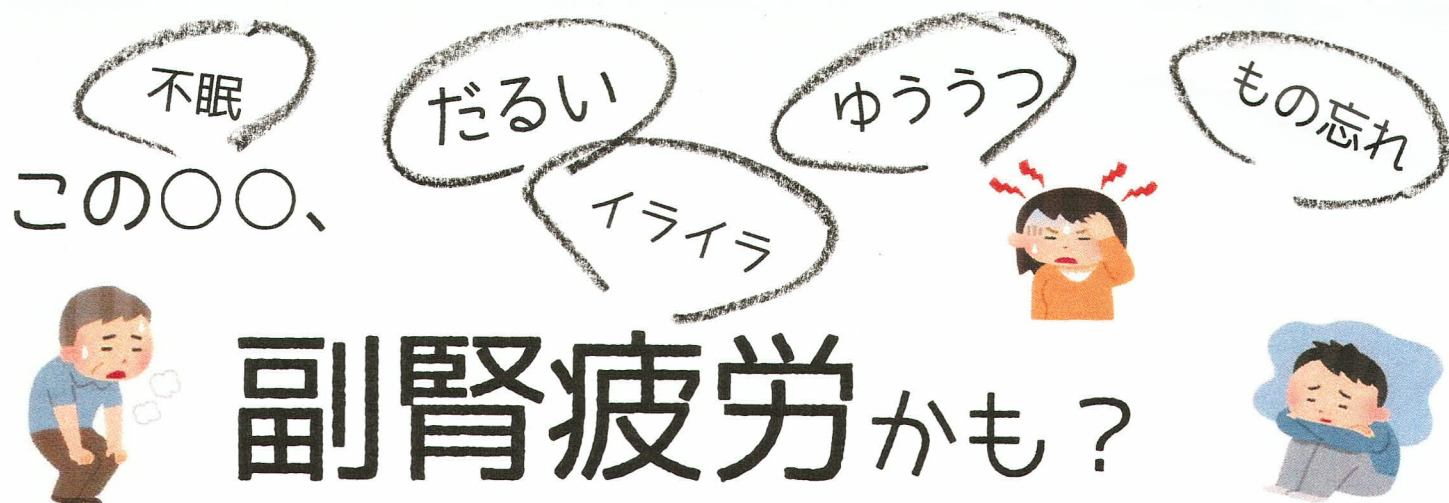
起こりやすくなります。『**AGE-SHUT**』が体内での糖化を防ぎます。



『**AGE-SHUT**』

1日1粒

31粒 ¥2,200



人間がストレスを感じた時、脳がストレスを感じた時、それにうまく対応しようと、脳から指令が出ます。

指令のルートには2つあり、1つが『自律神経ルート』、

もう1つが『ホルモンルート』です。

『自律神経ルート』では、交感神経に頑張れという指令が出ます。

『ホルモンルート』では、脳からの指令が、副腎に伝わり、コルチゾール（副腎皮質ホルモン：ステロイドホルモン）が分泌され対応します。

ストレスに対して、うまく対応しているうちはいいいのですが、ストレスが続いたり、指令を出す脳が疲れていたりして、コルチゾールのホルモンバランスが崩れると、副腎も疲れてきて、体調の不調が現れます。

それが、『副腎疲労』です。

<<副腎を傷める食材>>

小麦（パン、パスタ、うどん、ラーメンなど）、加工食品、
乳製品（牛乳、バター、チーズ、ヨーグルトなど）、
コーヒー、チョコレート、食品添加物、霜降り肉、
油（マーガリン、ショートニングなど）、遺伝子組換え食品

<<副腎を元気にする食材>>

たんぱく質（鶏、豚肉、卵、あじ、イワシ、豆類など）、
ビタミンB群（玄米、豚肉、卵、貝類、海藻、うなぎ、緑黄色野菜）、
ミネラル群（貝類、海藻など）、
香草（しそ、にんにく、セロリ、玉ねぎ、生姜など）

副腎疲労かな？と心配な方、お気軽にご相談ください。