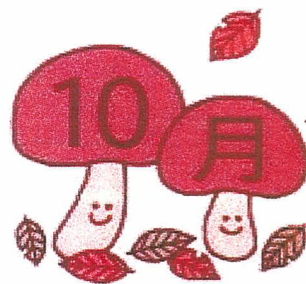


2020・10

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



R2.10

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 2日
10月の新月 17日

蝉の声が、いつの間にか、秋の虫の声に、、、

暑い暑い夏も、あっという間に終わり、朝夕は涼しいくらいですね。

目に見えないウイルスとの闘いは、徐々にどんな相手なのか？わかってきています。

ただただ恐れているのではなく、気を付けることをはっきりとさせ、我慢ばかりでなく、自分達らしい生活も大切にしつつ、過ごしていきましょう。



好評あり 今年もやりま〜す!

『トイレットペーパー
積み増しプレゼント』

3000円以上お買い上げの方
数に限りがあります。お見逃しに...

昨年の記録は
↓↓個
今年は何個?

秋は乾燥の季節

急に涼しくなって、いよいよ乾燥が気になる季節になりましたね。
乾燥によって、体のあちこちに支障が起こります。

ドライマウス



咳・喘息



皮膚の乾燥



便秘



ドライアイ



粘膜は、潤ってなきゃダメ！

たかが乾燥？なんて思っていたら大間違い！

特に粘膜は、外敵（細菌・ウイルス）から、体を守る砦（とりで）で、免疫細胞が集中しています（特に肺と腸）。

粘膜が潤いを失うと、免疫細胞の力も低下し、風邪をひきやすくなったり感染症（痛み・炎症）を起こしやすくなります。

今年の冬は、インフルエンザ、新型コロナウイルス両方の感染に備え
粘膜の潤いアップが大切です！



スクアレン 100%
『サメミロン』で
潤いアップ

スクアレンは

皮膚・粘膜細胞を元気にして

潤う〜

- シミ・くすみの原因となる、過酸化脂質の産生を防止します。
- しわ・たるみの原因となる、皮膚細胞の老化を防止します。
- 女性ホルモンの減少を補い、潤いを保ちます。
- 新陳代謝を促し、肌荒れを改善します。
- 皮膚・粘膜細胞に働いて、水分保持力を高めます。
- 皮膚細胞の内部にまで働きかけ、ハリと弾力を与えます。
- 化粧品や薬の浸透を助け、その効果を高めます。
- 細胞の酸素をたっぷり届け、細胞をイキイキさせます。
- 紫外線による細胞のダメージを修復・改善します。
- 細胞膜を強化し、デリケートな肌・粘膜を改善します。
- アトピー肌の悪化の原因となる細胞の増殖を阻止します。
- 殺菌効果により、ニキビ・吹き出物の予防・改善をします。
- 日焼け・雪焼けによる皮膚の炎症を鎮めます。
- 粘膜の潰瘍・炎症を保護・改善します。

スクアレン100% 『サメシロン』は 家族みんなの常備薬

毎日飲むのはもちろん!

のどが痛い時はふんぞり... 火傷の時には痛みがヒタッと

赤ちゃんのオムツかぶれに... 子供の打撲・虫さされに...

タイフroidゾーンのかゆみに...

飲んででもOK! 塗ってもOK! 『サメシロン』

中性脂肪が 高い

と言われた、

中性脂肪って？

食事から摂った糖質・脂質は、中性脂肪として、体を動かしたり、体温を一定に保つためのエネルギーとして使われます。

余った中性脂肪は、皮下や内臓付近に蓄えられます。

必要以上に中性脂肪が増えると、肝臓は脂肪肝に、皮下組織では肥満に、血管では動脈硬化になり、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが上がることが問題です。

中性脂肪が高くなる原因は？

甘いもの、油の多いものなどカロリーの多いものの食べ過ぎ

アルコールの飲み過ぎ

ストレス

運動不足



中性脂肪を下げるには、、、

甘いもの（お菓子、ジュースなど）を控えましょう。

夕食は、就寝2時間以上前にしましょう。

アルコールは減らし、禁煙をしましょう。

食物繊維（野菜、海藻など）を食事の始めに摂りましょう。

魚油（EPA・DHA）を積極的に摂りましょう。



禁煙
No smoking



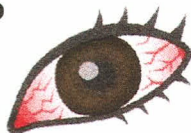
現代人は、 目が疲れてる！

ぼやける

目が疲れる



目が乾燥する



目が赤くなる



目が痛い
つらい

シヨボシヨボする

パソコン、スマホ、TV、DVD、、、夜型の生活、栄養の偏り、ストレス、、、
コロナ禍の現在社会！ 目が弱る、目が疲れる原因ばかりですね。
私たちが生活する中で得る情報の多くが目からです。
目が不調だと、生活する上でも、いろいろな支障をきたします。

東洋医学では、『**目は健康状態を写す鏡**』と言い
内臓の健康状態が弱っていると、目に症状が出ると言われます。
あなた目のお悩みに合った漢方・自然薬を試してみませんか？



水晶体

加齢に従い、弾力が低下すると、厚みの調整がうまくいかず
ピントがあいにくくなり、物がぼやけて見える、視界がかすむ
まぶしいなどの症状が起こる。
白内障では、水晶体が濁って光が網膜に届かず見えにくくなる。

毛様体筋

加齢とともに筋肉の収縮力が低下すると伸縮が
スムーズにいかず、ピント調節に支障をきたす。

直筋

直筋が疲労しやすくなることで、長時間のパソコン作業や読書の際に
コリが発生しやすくなり、眼精疲労、肩こり、頭痛などの原因にもなる。

涙腺

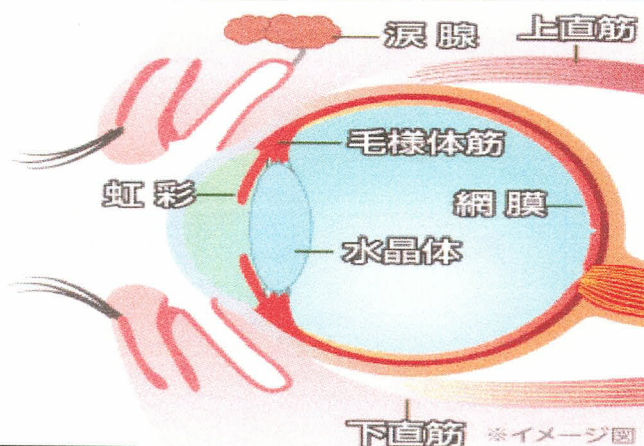
涙液が減り、目の渇きを感じるよう
になる。
目の表面が乾いて痛む、目がかすむ
疲れるなどの症状が起こる。

網膜

加齢とともに網膜の反応が衰え、脳への情報
伝達がスムーズにいかなくなると、目に見える
映像のクリア度が低下する。

血管

目に栄養成分を届ける力が低下すると、疲れがたまりやすくなる。



洗肝明目湯

エキス顆粒G
「コタロー」

〈効能効果〉
目の充血、痛み、乾燥

手足が冷える

不安感

食後
すぐに眠くなる

ドキドキ
見えて

顔色が...
悪い

肌荒れ

髪が
パサパサ
つやがない
脱毛

爪が割れる

頭が重く
重い



そして... **貧血** 気味かも？

血液検査・ヘモグロビン(Hb)だけでは
わからない貧血があります。女性に多い
かくれ貧血... あなたは大丈夫？！