

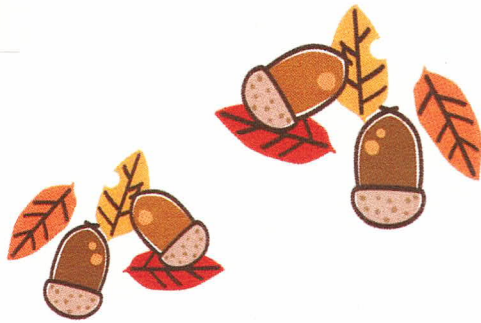
2020・11

皆様に
元気と笑顔が
届きますように

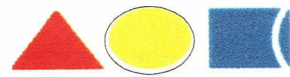


料金後納

ゆうメール



R2.11



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

11月の満月 30日
11月の新月 15日

あんなに暑かった夏が終わったかと思ったら、あっという間に寒くなって
大急ぎで衣替え、、、 体も冬準備しなきゃ！

今年の冬は、インフルエンザ、風邪に加えて、新型コロナウイルスへの備えをと
心配されている方も多いかと思いますが、、、、安心してください！

基本は同じです！

今されている、マスク、手洗い、うがいで予防！

食事、睡眠、運動など気をつけて、体力・免疫力を落とさないようにすること！

我慢我慢の生活で、体も気持ちも固く内向きになってます。外を向いて

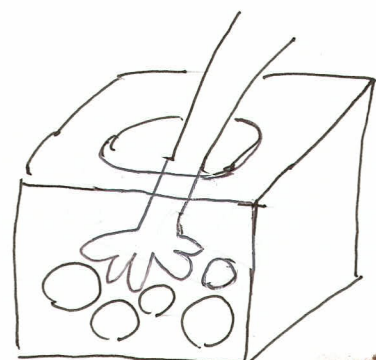
毎日、笑顔で！！！！！！

毎年恒例

つかんだボールの数だけ

卵プレゼント

(高富 山田養鶏場のおいしい卵)



大丈夫? その症状

マスク酸欠?

頭痛
頭重

集中力
低下

疲労感

めまい

眠気

イライラ
ドキドキ

肩こり



新型コロナウイルスが、日本中の空気中に常にウヨウヨ漂っている
わけでも、空気中のドンドン増えていくわけでもありません。
状況を見て、マスクも外し、深呼吸 ~~~~~ しましょ!

大切な家族

ワンちゃん・ネコちゃんの健康のためは...



／食生活や住環境の変化により

ペットたちにもいろいろな病気が増えています。

小さくても敏感な動物たちだからこそ、強い薬を

与えるのは心細くおそろしい。

ワンちゃん・ネコちゃんの健康づくりは

良...腸内環境づくりから...

高吸収率 植物性乳酸エクス液

『スーパードラッグス』

100ml ¥600

(希釈)



食のいい匂い

お腹のいい匂い

ワンちゃん

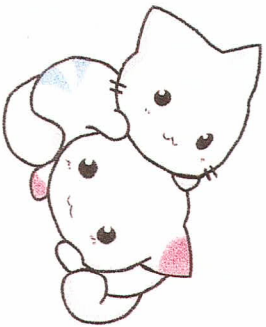
に!

体重1kgに2〜3回 1〜3mlを1日〜3回

エサに3〜4ml30ml. 水に3〜6倍に混ぜる...

人間と同じ... 増え続ける

アレルギー体質の改善は...



アレルギーの中には

「オメガ-6系」の油が多い、多い

これはアレルギーの原因かも?

「オメガ-3系」の油を、体質改善を!

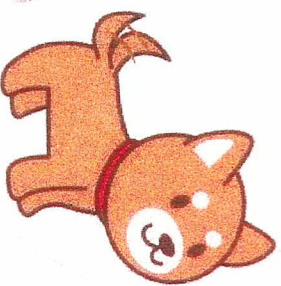
アレルギーケア『D-PURO-3』 30g ¥5,800-

かゆみ、カサカサ

皮トララビルは

敏感な毛並みツヤツヤ

ツツツツツツツツツツ



カサカサ 10g ¥1,200.

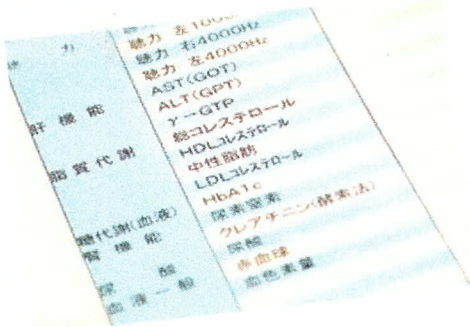
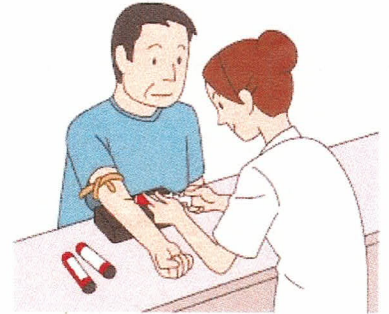
『サキシロン』 スプレー 7ml ¥2,000.

天然成分だから

安全安心の

血液検査、健康診断の結果 お持ちになってください。

毎年の健康診断は、
ただ病気を見つけるだけでなく
正常値の範囲であっても、体の状態が変化している
ことを、チェックすることもできます。



その辺りは、病院では
あまり気にしてくれません。
気になっている体調不安の原因を探すにも
役立ちます。

検査結果をお持ちになって、お気軽にご相談にいらしてくださいね。

<<こんなご相談受けてます>>

(70代 女性)

家族みんなで自営業をしています。
誰が病気になっても大変なので、毎年の健康診断の結果を
チェックしてもらってます。
病院より、詳しく聞けるので、助かっています。

(当店では)

健康診断の基準値は、年齢や性別に関係なく一定です。
30代の息子さん夫婦、70代のお母さまでは、注意するところも
異なります。
特に、外食の機会が多く、メタボ気味の息子さんの肝機能の数値、
貧血気味のお嫁さん、コレステロール値が年々上がっている
お母さまの数値をチェックして、栄養指導させていただいてます。

セロトニンスイッチを 入れて元気に！！

神経伝達物質の1つ『セロトニン』

ストレスにうまく反応し、心身共に元気に過ごすために大切な物質です。

コロナ禍、暑い夏も終わり、急に冷えだして、、
何だか体も、気持ちも、元気が出ない方に



ウイルスが元気になるこれからの季節に
心身共に元気に過ごすために

毎朝、『セロトニンスイッチ』をしっかりと入れて
1日元気に過ごしましょう～

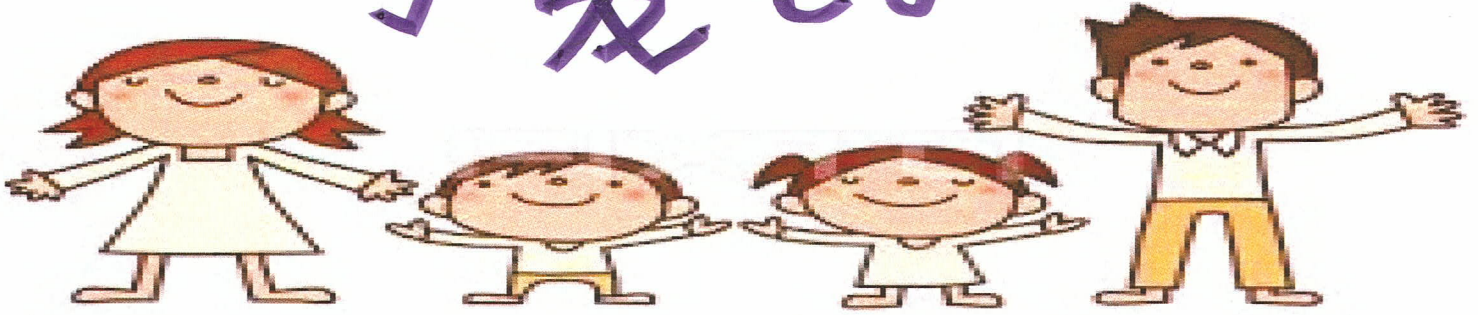


<<セロトニンスイッチを入れるには>>

- ① 太陽の光を浴びよう
- ② 腹式呼吸、深呼吸をしよう
- ③ ウォーキング、ラジオ体操など、
リズム運動をしよう
- ④ セロトニンの原料
タンパク質を摂ろう



深呼吸しましょ〜



<<正しい深呼吸のやり方>>

- ① 背筋を伸ばして、口からゆっくりと息を吐きます。
(お腹の中の空気をすべて出すように)
- ② お腹がぺったんこになったら、お腹を緩めて、
鼻からゆっくりと息を吸います。
(お腹に溜めていくように)
これを繰り返しましょう。

<<深呼吸(腹式呼吸)の効果>>

- ① 自律神経が整う。
腹式呼吸で息を吸う時は筋肉が緊張して、吐く時は弛緩します。
特に息を吐くことを、ゆっくり深く行うことで、自律神経のバランスを整える効果があります。緊張しやすい人、寝付きの悪い人にオススメです。
- ② 横隔膜の動きで血流アップ
息を吸うと、肺に空気が入って横隔膜が下がり、お腹が上から押されて膨らみます。この時、血液は心臓の方に流れます。
息を吐く時は、横隔膜が上がって肺が少し縮み、たまっていた血液は肺に向かって流れます。このポンプ作用によって、静脈の流れがよくなります。
- ③ 緊張がとれて痛みが緩和される
下肢静脈瘤による足の痛みや不快感があったり、寝つきが悪くなっている人にも、腹式呼吸はオススメ。痛みを感じた時には、ゆっくり腹式呼吸を試みましょう。すぐに痛みが消えることはありませんが、習慣化することが大切です。