

2021.5

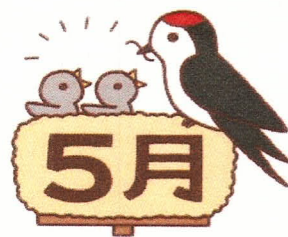
皆様に
元気と笑顔が
届きますように

料金後納

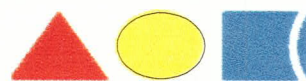
ゆうメール



5月の満月 26日
5月の新月 12日



R 3. 5



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

このお手紙が届いた頃は、どうなっているのか？ 毎日、感染が広がって、、、
とにかく、お店は安全な場所にしよう～！ と
毎朝、次亜塩素酸水で床から机、椅子、、、のふき掃除をして、
お客様のご来店後には、取手やドア、机などのアルコール消毒、、、など、
安心してご来店いただけるよう心がけております。

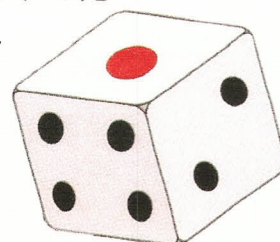


、、、と、昨年の5月にお届けしたお手紙に書いたのに、、、こんなに続くとは、、、
ワクチン接種が始まりましたね。私たち医療関係者は5月中の接種が決まりました。
高齢者の方々にも、案内が届いています。ワクチン接種のために、ワクチンにキチンと
反応して抗体ができるように体調を整えていきたいと思います。接種後の副反応や体調に
についても、報告していきますね。ワクチンについて不安なこと、いつでもお聞きください。



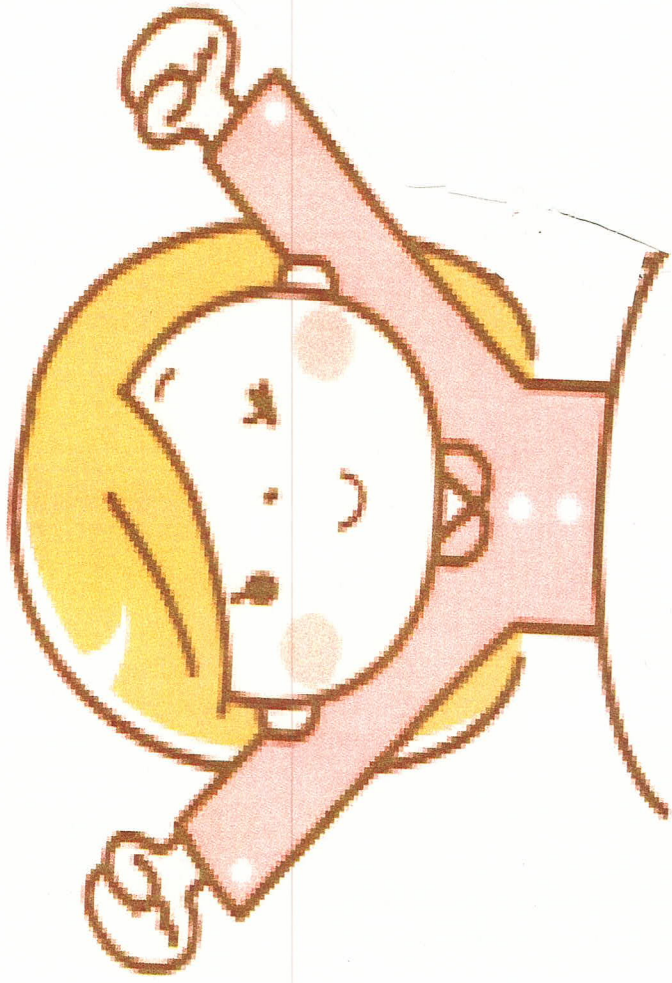
元気応援！！

3,000円以上お買い上げの方
サイコロの出た目の数だけ
ビタミン補給ドリンク
プレゼント！



あ〜よく寝た〜

って朝起きますか？



とほほふうに朝起きてないな〜と

思ったかた

『睡眠の質』に問題ありますか？

眠っている間に
脳や体は何してる？

体の休息

脳の休息

免疫機能の
増強

成長ホルモンの
分泌

記憶の
整理
固定

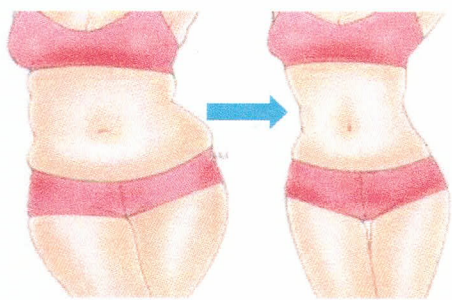
体の休息

『睡眠の質』が良くなると...

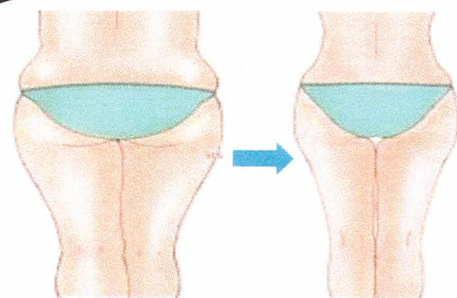
お腹の調子が良くなる... 元気がでる...

痛みが楽になる... ストレスが減る...

体がホカホカする... 良いとばかり!!



夏までに痩せるぞ～



当店 新ダイエットメニュー

ローズヒップ由来ティリロサイドが
内臓脂肪と皮下脂肪の
両方を

分解促進！

燃焼促進！

**お腹周りが気になる方に
オススメ！！**

ターミナリアベリリカが

脂肪の吸収を抑え

食後に上がる

中性脂肪を抑える

**甘いもの、脂っこいものが
好きな方にオススメ！！**



**朝
食前に
6粒**

『ゴールドィー』

90粒 ￥5,184



**夕
食前に
4粒**

『テーブルラボ』

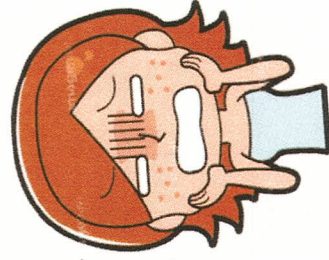
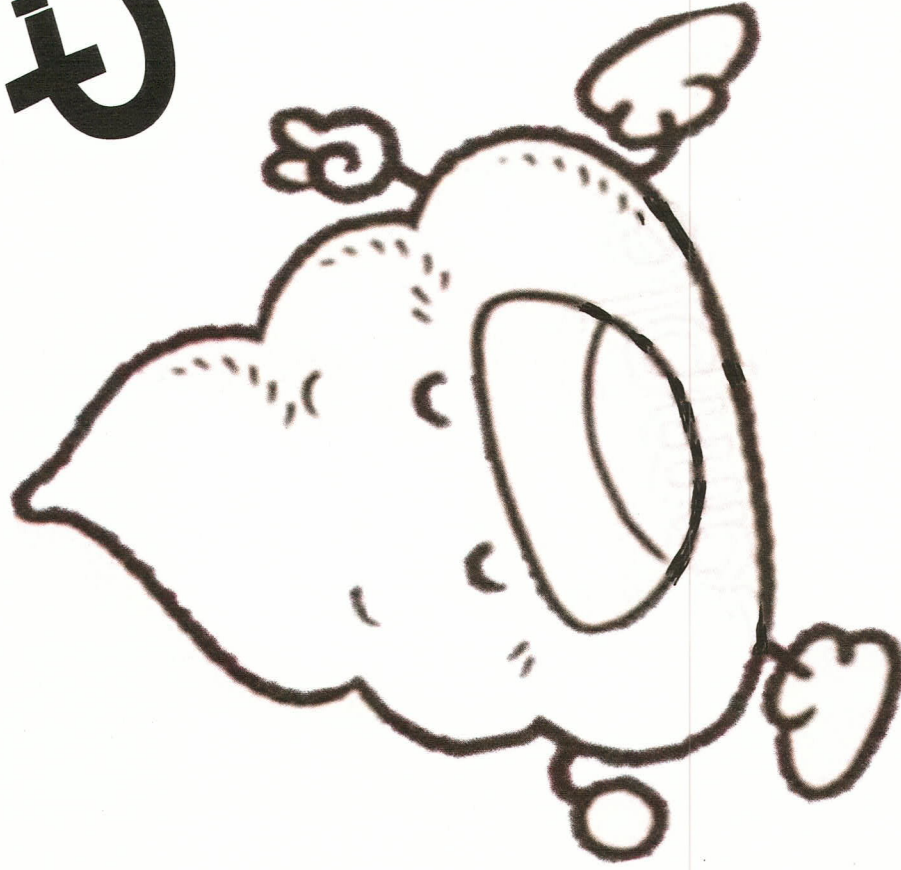
120粒 ￥4,320

とっさいで ピッカピカ!

食物せんいで、ウンチをどっさり!
ビフィズス菌・乳酸菌・酪酸菌・オリゴ糖で
ピッカピカなきれいな腸に!

『イサゴール』

60包 7,560円



「セロロ
ロ」

ロ食が...

オトラ...



コンデニ
袋当ぼり...

の腹痛



野菜嫌い



乳酸菌、オリゴ糖
ビタミン、ミネラル
たっぷり
スピリリナエキス

『リンマックスらんちゃん』

750錠 5,277円

2500錠 14,256円

「人は血管と共に老いる」

もっと知ってほしい **血管** のこと **血液** のこと

血管と血液の役割

① 運搬

酸素と栄養を届ける
＝酸化炭素と老廃物を回収する

② 免疫

白血球などの免疫細胞を運び
全身をパトロール。細菌やウイルス
がん細胞などを攻撃する。

③ 連絡

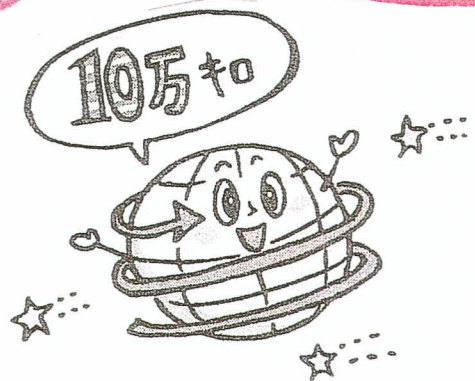
ホルモンなどの物質を運搬し
脳やその他の臓器間の
連絡役をする

④ 体温調節

外気温の変化を察知して
自律神経が働くことで
血流がコントロールされ
適切な体温を維持する

⑤ 治療

点滴や注射によって薬を
送ることは、血流によって
患部に運ばれて、病気を
不調の原因を治す



体中の血管をすべて合わせると
約10万キロ（地球約2周半）
そのうち、95%以上が末梢血管



心臓から送り出された血液が
全身をめぐらる時間はたった1分！



心臓から送り出される
血液は1分間で5L
（1日で約7200L）

元気に長生きするには...

全身の臓器・細胞が 元気に動いてくれることが必要!!
そのためには、やっぱり

血流改善!

特に、細い細い末梢の血管をゆるめ

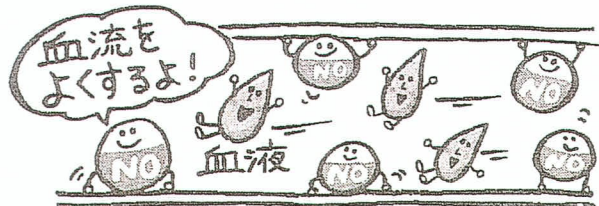
血流をよくすることが 重要になります。

血管の内皮細胞から分泌される **NO** (一酸化窒素) が
血管をゆるめたり... 血管の老化を防いでくれます。

NOの働き

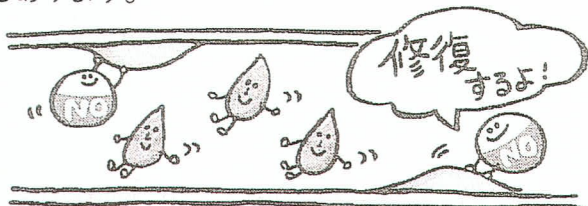
① 血圧を安定させる

血管をゆるめ、血流をよくして血圧を安定させます。血流が悪い人や高血圧の人は、NOの分泌が不足していると考えられます。



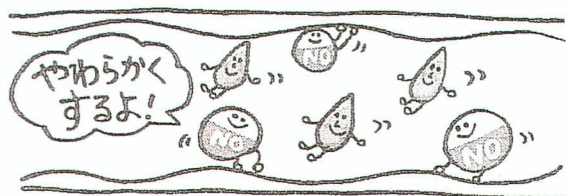
② 傷ついた血管を修復する

血管内の炎症やプラークを修復し、動脈硬化の進行を抑えます。血栓ができるのを防ぐ作用もあります。



③ 動脈硬化を予防する

血管が硬くなるのを防ぎ、血管をやわらかくして、動脈硬化を防ぎます。



「**ハートレーン**」 (霊芝・エゾウコギ) は
末梢血管の血流をよくします

< 霊芝 >

- * 酸素の供給を高め、一酸化窒素NOで血管を拡げて血流をよくします。
- * 血管の内側の傷を治して血管をしなやかにします。
- * 血液をサラサラにし、赤血球の変形能を高めて狭い所でもスイスイ通れるようにします。

< エゾウコギ >

- * 血栓を作らせず、できてしまった血栓を溶かします。
- * ストレスを緩和し、ストレス耐性を高めます。
- * 心臓・腎臓の血管を拡張し血流を改善します。
- * 糖代謝を促進して、糖尿病の合併症を予防します。

90錠 ¥10,800
270錠 ¥30,240

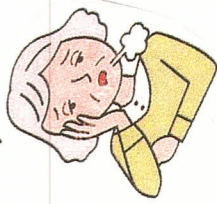
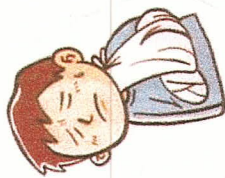
『サメシロン』(スクアレン100%)は 酸素の運び屋

肺から取り入れた酸素は、血液(赤血球)に乗って血管の中を通り『スクアレン』の効果で、全身の隅々の細胞まで運ばれます。

酸素が足りない細胞は...

元気がない! 病気になる! 辛い

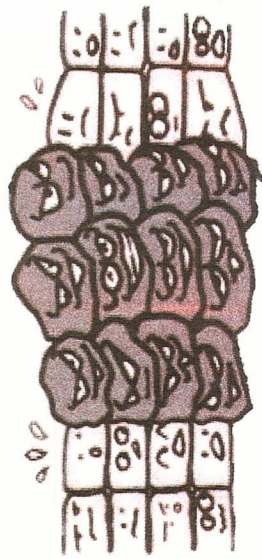
傷、病気が治りにくい



ガン細胞は...

酸素が少なくても元氣!
酸素を増やすとガン治療

(放射線治療)の
サメシロン



効果目やい
高まる

まだまだある!!

『サメシロン』(スクアレン)の作用

免疫調節作用

(体を防御する免疫の働きを高め、過剰に働く免疫を抑えます)

細胞賦活作用

(弱った臓器や皮膚、粘膜の修復を早めてくれます)

抗酸化作用

(活性酸素を除去します)

解毒作用

(肝臓や腎臓の細胞を元気にし、解毒機能を高めます)

鎮痛作用

(痛みを鎮める働きがあります)

浸透作用

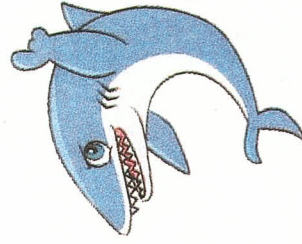
(併用薬の吸収をよくして、相乗効果を高めます)

殺菌作用

(細菌の増殖を防ぎます)

皮膚保護作用

(皮膚の潤いとハリを保ってくれます)



『サメシロン』

100カプセル

12,420円

1000カプセル

84,000円

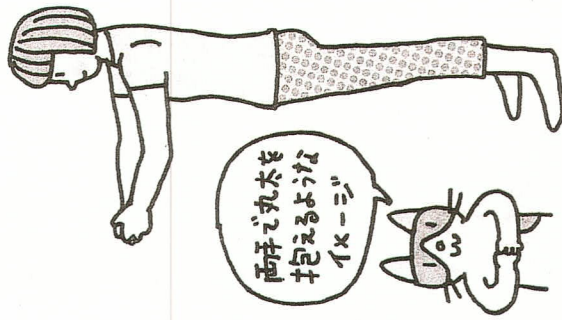
マスク生活で呼吸が浅くなっています 肺ストレッチで肺を元気に!

酸素を
いっぱい
吸いこもう!



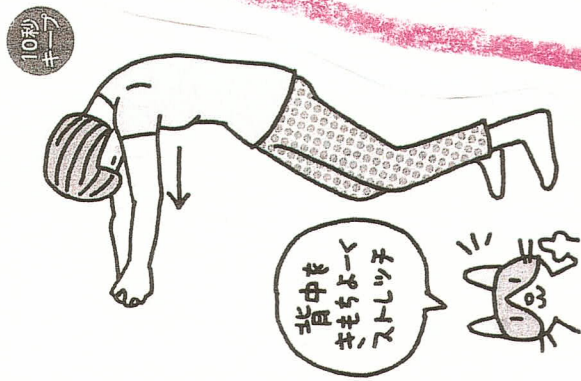
1 両手を組んで前に出す

足を肩幅に開いて、両手を腕の前で組んで前に伸ばします。両手で丸太を抱えるようなイメージで。



2 ひざを軽く曲げて、両肩を前に出す

ひざを軽く曲げて、両肩を前に出します。両手が前に引っ張られるような姿勢で10秒維持して戻します。背中は体の中でも面積が広い部分。背中の血行がよくなると、酸素が体のすみずみまで行き渡ります。



●背中伸ばし

背中から腰、

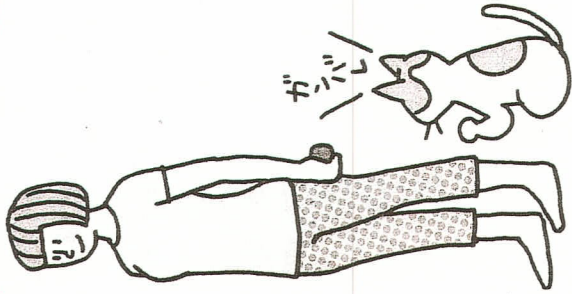
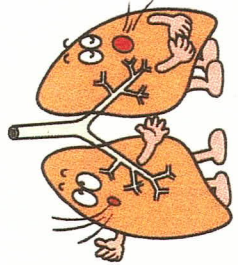
肩・腕へとつながる

筋肉・広背筋をストレッチ

肺が弱ると 肺炎を招く

肺は免疫力向上に
欠かせない臓器です。
自粛生活での運動
不足、マスク生活により
肺の機能は衰えています。

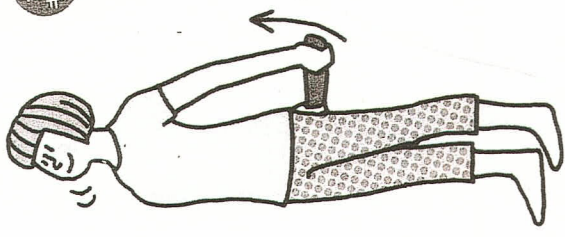
肺ストレッチを 取り入れて 肺を強くしましょう



1 後ろ手でタオルをつかむ

足を肩幅に開き、背中側にまわした両手でタオルをつかみます。正面を見て背筋はしっかり伸ばします。立って行なうのが不安な人は、イスに座って行なってください。

10秒
キープ



2 胸を張り、両手とあごを 上げる

胸を張って、タオルをつかんだ両手をゆっくりに上げます。あごもゆっくりに上げて、そのまま10秒維持して戻します。降圧作用を促す効果もある運動です。

①胸そらし

上半身の筋肉をほぐすと血管が柔軟になり、
肺活量がアップ。