

2021・11

皆様に
元気と笑顔が
届きますように

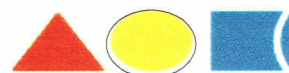


料金後納

ゆうメール



R3.11



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 19日
11月の新月 5日

昨日までクーラーを入れてたのに、寒～～い！

何着ればいいのか～ 衣替え、まだしていな～～い！！

なんて方も多かったと思います。

急な気温の変化のせいかな？ アレルギーなどの症状が出て、お困りの方が多い

10月の終わりでした。これからは、どんどん寒くなるばかり、、、

新型コロナウイルスも落ち着いてきているようですが、インフルエンザなど
ウイルスにとっては、好都合な季節になります。

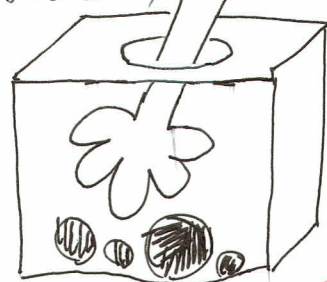
十分に休息をとって、体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょうね。

毎年恒例！

つかんごボールの数だけ

卵プレゼント

500円以上
お買い上げの方



おいし～

高富・山田・美油・日高の
もみじ卵

人間にとって『油』は必要です

体に良い油を摂りましょう!!



『スクアレン』は、私たちの体の中にあり、いろいろな働きをしています。36兆個の細胞の膜に存在して大切な役割をしています。ホルモンの原料であり、これから季節、特に必要は 粘膜、肌のうるおいに大切な成分である油です。残念なことに年齢と共に減っていきます。

スクアレン純度100%の『サメシロン』由でスクアレン補給しませんか？



100gセル ¥1,296円～

お魚、食べますか？

日本人の食生活が変わったと言われます。

その中で特に問題となっているのが、『油の摂り方』です。

肉やファストフードが増え、野菜や魚を摂ることが減ったことで

$\omega-6$ 系の油の比率が異常に増え、 $\omega-3$ 系の油との比率が

(食物油・パン・お菓子・揚げ物など) (魚油・エゴマ油など) 2:1から、8:1になりました。

それにより、生活習慣病と言われる、高血圧、高脂血しょう、糖尿病、

アレルギー、自己免疫疾患(炎症)が増えたというデータが出ています。

毎日、魚を食べて... ファストフードやお菓子を減らすって
難しいですね。

油の比率を理想値の2:1に近づけるためには

品質の良い(酸化していない純度のいい) $\omega-3$ 系の油を、1日600mg摂ることが必要です。

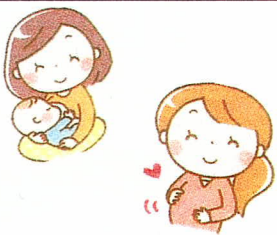


『シーアルパ $\omega-3$ 』は

1袋で、 $\omega-3$ 系の油である、EPA・DHAを600mg
摂ることができます。

お子さんから、お年寄りまで、とても飲みやすい顆粒状です。

人の一生に『 $\omega-3$ 系の油(EPA・DHA)』が必要な理由



妊娠～授乳期

母親に『EPA・DHA』が多いと、胎児がアトピー性皮膚炎などのアレルギーを起こしにくくなります。

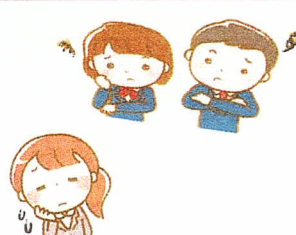
脳の8割が、この時期にできるので、集中力のある、精神的に落ち着いた子に育ちます。



幼児期

細胞膜がしっかりしないとアレルギーのもと(アレルゲン)が、体内にどんどん入って、アレルギー症状や炎症がひどくなります。

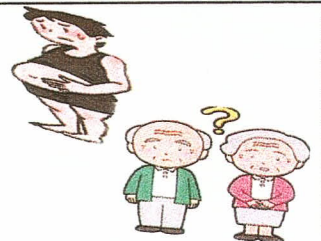
『EPA・DHA』は、細胞膜の材料になります。学習能力・視覚能力も高まります。



思春期～青年期

体の成長にも神経・ホルモンの成長にも『EPA・DHA』は、不可欠です。

ストレスの多い時期、精神的・情緒的な安定に役立ちます。



壮年期～老年期

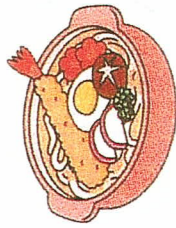
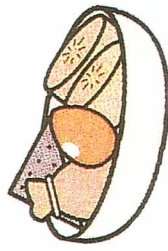
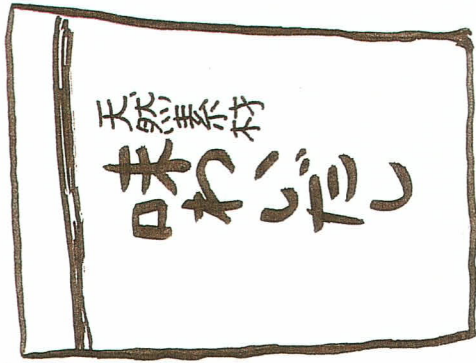
『EPA・DHA』は生活習慣病である、高脂血症・高血圧・糖尿病の予防と治療に役立ちます。

不足すると死亡原因にもなる脳血管疾患や癌が起りやすくなります。

寒〜い季節に

ぴったり!!

あったか おだしであったまろ〜



添加物ゼロ! 塩分ゼロ! 不純物ゼロ!

安心安全で栄養たっぷり

朝の時間が早い時、あまり食べたくない時、

お湯に溶いて

栄養スープ

おみそと一緒に溶いて

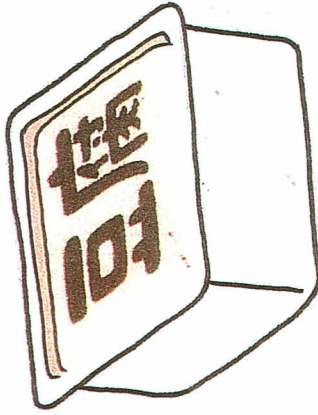
おみそ汁

ごはんを入れて

おじや風に

鍋料理に

かかせない!



みなさんは

どんな豆腐を

選んでいますか?

豆腐えらびで思い浮かぶのが大豆(国産)

...ですが、1番気にしてほしいのが...

にがり

この天然のもの、粗製海水塩化マグネシウム含有物えらぶと良いぞです!

・粗製海水塩化マグネシウム

・塩化マグネシウム含有物

現在は、コスト削減のため...合成剤が使われています。その為、豆乳の量がリットル未満でもしっかりと固めてしまうので、タンパク量もリットル未満になってしまいます。

私たちがからだと食べたものからできています。リットルでも良いものを摂り入れていきたいですね

会話の中で
「あれ」「これ」が
増えた

今日
何年何月何日?

また同じものを
買ってしまった!

気がついてから
お財布から
1000円がはいりこ

“老化脳”を活性化

「脳トレ」クイズ

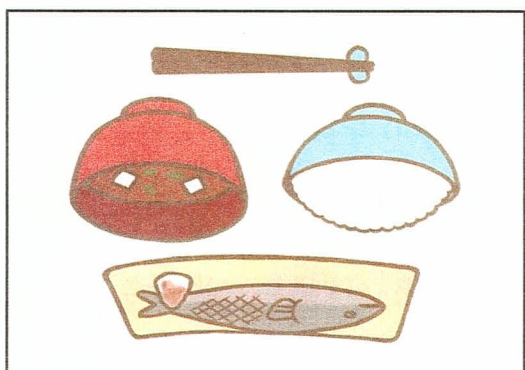


やってみよう!

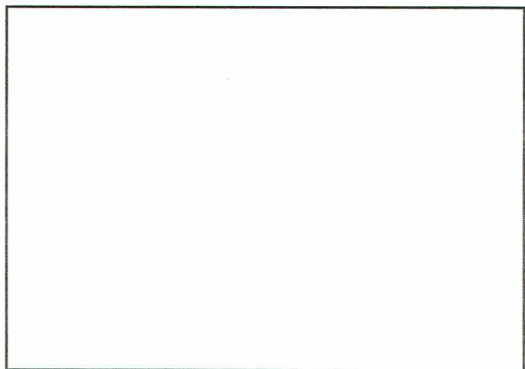
【第1問】

向かいの人と配置が左右同じになるよう、「自分」のほうにごはん、みそ汁、魚、箸を書き込んで下さい。

向かいの人

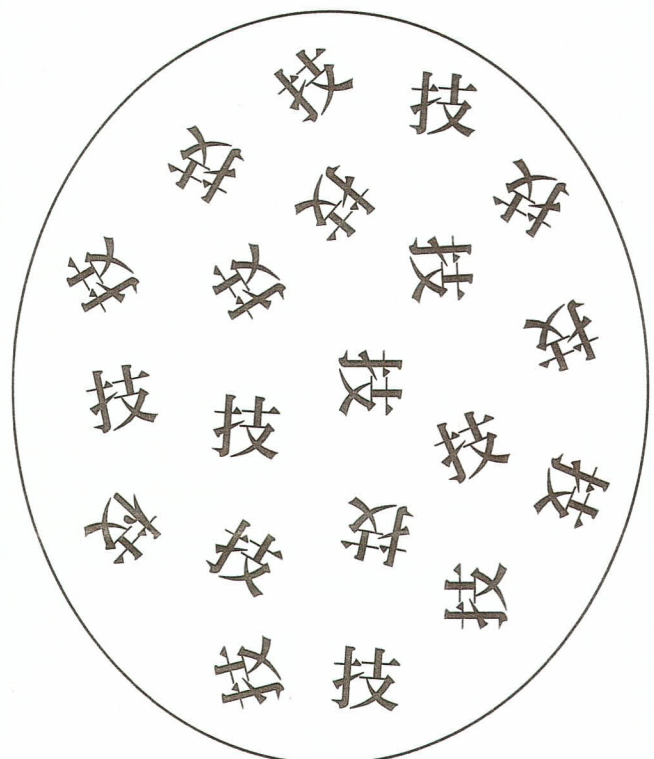


自分



【第2問】

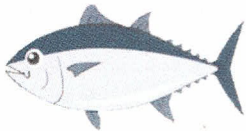
円の中に漢字がバラバラに配置されています。この中に異なる漢字が一つあります。どれでしょうか?



探し物をあきらめたり、水道の出しっぱなしが増えたり... など
「脳の老化」は加齢とともにあはれに生活場面で「小さな失敗」とは表れます。
心身共に元気に過ごしていくためには「脳の栄養」をしっかり摂り
「脳の老化」を防ぎましょう。(クイズの答えは店頭で)

脳の栄養をしっかり摂って 脳の老化予防しましょう!!

『シーアルパ100』には
血流改善、抗酸化効果のある
イチョウ葉エキス、EPA・DHA、
リコペンが配合されています。



『シーアルパ100』

(1日3~6カプセル)

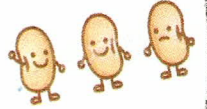
180カプセル ￥10,260

360カプセル ￥18,360

『ブレインバランス』には

脳の神経細胞の栄養となる

大豆リゾレシチン、



DHA、ホスファチジルセリン、

葉酸、ナイアシン、ビタミンA、

B群、C、E、Dが配合されています。

カプセル、ゼリー、グミタイプが
あります。

『ブレインバランス』

120カプセル (1日4~6カプセル)

ゼリー48包 (1日2~3包)

グミ96個 (1日3~6個) ￥8,640

感覚神経を刺激して 脳の老化予防しましょう!!

認知症・MCI（軽度認知障害）の方は、感覚神経が鈍くなっていることが
わかっています。逆に、感覚神経を刺激することが、認知症の予防や進行を遅らせる
というデータもでています。

『本山式(本山輝幸先生)脳と体の若返り筋トレ』

鍛える筋肉に神経を集中して、
脳と体の神経ネットワークが構築ようになります。
回数が伸びるのは、体が若返っているということ。
筋肉の痛みを感じるのは、
脳と体の神経ネットワークが太くなり、
動かすたびに脳が活性化され、
脳神経が若返っていることになります。



感覚神経のチェック法、感覚神経を刺激する筋トレについて、

お気軽にお尋ねください。

髪が細くなって
ボリュームが
なくなっちゃった



抜け毛が
増えた



遺伝だから
しかたないな～



ストレス...?
また
円型...

秋は抜け毛の季節 ですか...

コロナ禍の影響か？ 髪のお悩みと
聞くことが多くなっています。ストレス、疲れで
抜け毛が増えたり、年齢と共に... 髪のお悩み
増えます。いい髪のアツ法 ありますよ

今年の冬は

店頭で
試飲中

『リナ・コンク』で

元気100倍!



今年の冬も まだまだウイルス警戒継続!

体力・免疫力調整力が必要であ!