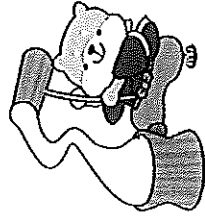
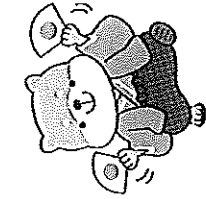
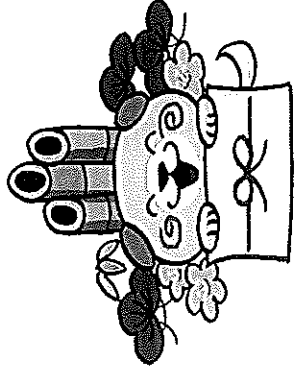


2018・1
皆様に 元気と笑顔が 届きますように



1月の満月 2日 31日
1月の新月 17日

H30. 1



青木薬局

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1
TEL 275-3132

おはようございます
お正月も
元祖

昨年中は、当店をご愛顧いただき、ありがとうございました。
年末年始、体調を崩さず、元気にお過ごしになれましたか？
今年も、皆さまの健康に少しでも役に立てるよう
健康・元気の情報をお届けしていきたいと思っています。
気軽に健康相談のできる『町の保健室』のような存在として
青木薬局をご利用いただければ幸いです。
本年もよろしく願っています。

お正月は、元気にお過ごしていただき

私は、相変わらず、お仕事させていただき、

除夜の鐘と共に初詣にも出かけられることまで、

当たり前のことに感謝しなまな〜と思いつながら、新年を迎えました。
昨年は、自分自身が目標をしていた、

お薬の事ではない健康講演会を開くこと

(薬を使わない薬剤師『宇多川久美子先生』の講演会)

自分が指導できる資格を取ること

(宇多川久美子先生のウォーキング・エクササイズ講師)

を、達成することができました。。。。というより、

『。。。したいな〜』と思って、言い続けていたら、

協力してくださる人と出会えて、実現できるんだと改めて感じました。
今年も、あれがしたい！これもしたい！と

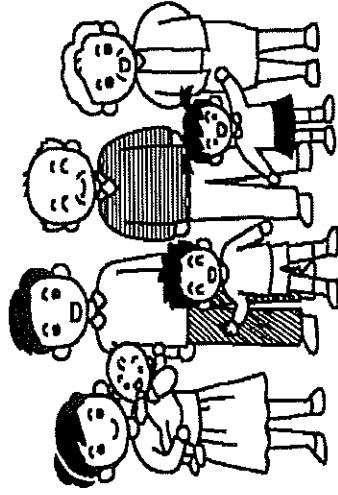
言い続けて頑張ろうと思います (笑)

皆さん、今年は何がしたいですか？

小さなことでもいいので、『〜〜~したいな〜』という思いを持って
過ごしてくださいね。きっと叶うから、

とは言うものの、まずは『健康が第一！』

私も、お休みなく仕事ができるのも、私だけでなく、家族みんなが
健康だからです。

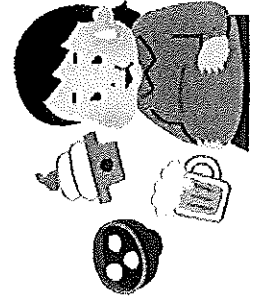


医学の進歩で、いろいろな
治療ができる時代ですが、
病気にならないのが1番です。
体も心も元気に過ごせるよう
ちよつと気になることは、
お気軽にご相談ください！

宇多川久美子

クリスマス、忘年会、お正月、新年会、...

ついつい



食ベ過ぎの

あなたの身体、、、不完全燃焼かも？

薪ストーブに薪を入れ過ぎると不完全燃焼を起こして、火が消えてしまいます。そうすると、一酸化炭素という有害ガスが発生し、

くすびった煙によってススが

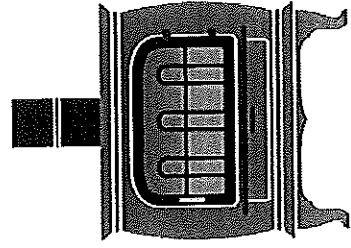
ストーブや煙突に詰まっていきます。

人間の身体も同じで

食べ過ぎたものは、体内で不完全燃焼を起こして

アンモニアや一酸化炭素などの有毒ガスを発生

させます。そして、



老廃物というススが血管や細胞にくっついて動脈硬化や脳梗塞などの

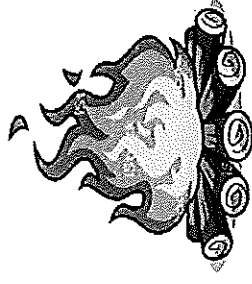
トラブルを引き起こします。

燃え切らないくすびった火を燃え上がらす簡単な方法は

薪を抜くことです。

人間も、食べ過ぎたな〜と思った時には、食事を抜いたり

小食にして、老廃物を一気に燃やすことも必要です。



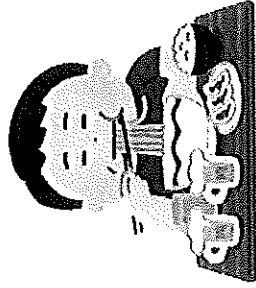
あなたの身体、、、 不完全燃焼ではないですか？

プチ断食のススメ

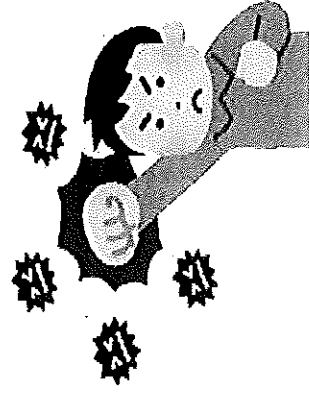
私たちの体の中には、5,000種類以上の酵素があり、日々、新陳代謝のために働いているといわれます。

その酵素の80%は、食べ物の消化に使われる『消化酵素』です。残りの20%が『代謝酵素』（修復・解毒酵素）で、身体の修復や若返り毒性物質の解毒などに使われています。

しかし、飽食・過食をしていると、80%の消化酵素では処理が追いつかず、より多くの酵素が消化に回されます。



その結果、皮膚や内臓の傷、遺伝子の傷が修復できなくなり、アトピー性皮膚炎や胃潰瘍、潰瘍性大腸炎、ガンなどの病気にかかりやすくなります。



ところが、断食した場合は、消化に使っていた80%の酵素を代謝（修復・解毒）に回せるため劇的な改善効果が発揮されます。

断食すると、火傷などの傷の治りが早くなったり肌のツヤがよくなったり、全身の若返りが促進されます。

3日間の断食で、約1カ月間の身体のゴミが処理されるといわれます。

夕食が遅い方や夜食をされる方は、夕食1食を断食するだけで、寝ている間に消化酵素は不必要となり、代謝をしっかりとすることで身体や脳の疲れを取り除くことのできる良い睡眠ができ、翌朝の目覚めのよさを実感できます。大高酵素ジュースで簡単に『プチ断食』してみませんか？

お気軽にご相談ください。

年をとると、誤嚥性肺炎になりやすくなります。

唾液や飲食物を飲み込み辛くなり、

食道に流れ込むべきものが、食道入ってしまいます。

雑菌なども一緒に、飲み込んでしまうのが
感染の原因だといわれています。

この雑菌、、、外からではなく

『口腔内に常にある菌』が多いということがわかってきました。

『口腔内に常にある菌』にも、腸内細菌と

同じように善玉菌、悪玉菌などがあります。

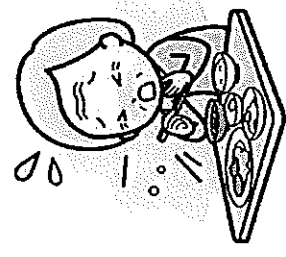
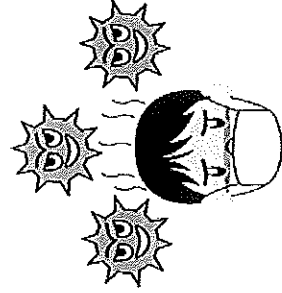
口腔内細菌の環境を良くすることは、

誤嚥性肺炎だけでなく、

これからの季節に流行る

風邪やインフルエンザの予防にも

効果的です。



『フロバイオテイクस्क12』

をなめることで、...

口腔内に善玉菌を定着させ、いい環境にすることができます。

お薬ではないので、子供からお年寄りまで、安心して使えます。

今年のインフルエンザ予防に、『**飲むマスク**』ともいえる

『**フロバイオテイクस्क12**』を、...

口臭が
気になる

口の中が
不潔になる

歯周病...

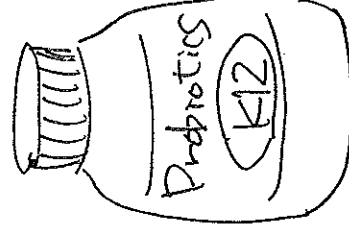


歯ぐき
が痛い

冷たい水が
しみる

- 歯医者にオースト!
- 口内に善玉菌を定着させ、お口の細菌バランスを整える。
- 寝る前に飲むだけで!!

プロバイオティクス
K12



30粒(14歳) ¥4320-