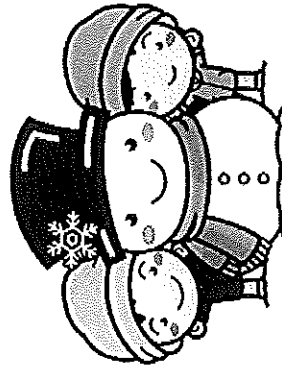


2017・12

皆様に

元氣と笑顔が  
届きますように



**12月の満月 4日**

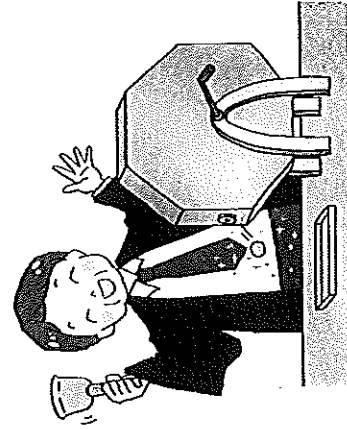
**12月の新月 18日**

11月になったとたん、急に寒くなって昨日まで薄いコートを羽織っていたのに、今日はダウンを、急な気温の変化で、さっそく、風邪をひいてしまった方も多いようです。皆さんは、大丈夫でしたか？

12月は、何かとせわしくて、疲れもたままりやすい時です。

『風邪が万病のもと』『風邪の原因は、疲れと冷え』です。

体を少しでも動かして、温め、睡眠をよくとってお過ごしてくださいね。



アピタ岐阜店恒例の

Xmas抽選会の抽選券（補助券）の配布が

12月1日から始まります！

抽選日は、12月23日（土）・24日（日）

お楽しみに～

H29. 12



**青木薬局**

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

Tel 275-3132

急に寒くなりまりましたね。  
寒くなると多くなるとご相談は、『血圧』と『痛み』です。  
両方とも原因は、寒さによる血行不良です。  
誰でも、1日の中で血圧が高くなったり、低くなったりします。  
緊張したり、タバコを吸ったり、お酒を飲んだりすれば上がりやすく、  
リラクセスしてのんびりしていれば下がります。  
冬に気をつけたいのは、お風呂上りや夜中のトイレなど、急に寒い  
所に行ったりすることで、急に血圧が上がることです。  
これは、普段血圧が高い方でも起こります。  
血圧の急な上下を繰り返すことで、知らないうちに、血管に傷がついたり  
血液の塊ができやすくなります。  
お部屋の温度管理など、気をつけましょうね。  
痛みは、酸欠の所に起こります。血流が悪くなれば酸素も届きません。  
寒いから、、、痛いから、、、と言って、動かないと、ますます  
酸欠になります。  
ゆったりストレッチや、お家でできる筋トレも心がけましょうね。

急に血圧が上がったり、痛みがひどい時の強い味方!

『日水清心丸』の勉強会に参加しました。製造している中国No.1の  
漢方メーカー『北京同仁堂』のお話も聞くことができました。

世界40か国に販売されていますが、

日本での販売は、日水製薬のみ。

厳しい日本での医薬品の基準に合うよう

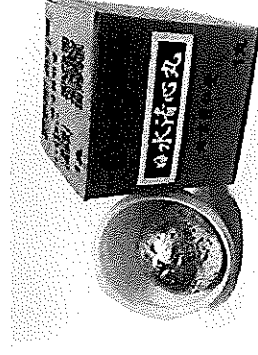
上質の生薬、天然の牛黄を使い

国家資格を持つ技術者によって作られています。

同仁堂直営の病院で使われている清心丸よりも、牛黄の量が多いと  
言われ、貴重なものと改めて思いました。

当日、朝から準備をお手伝いし、80名ほどの前でお話をさせていただきました  
夜も同仁堂の方々との食事をしたりと大忙しだった私は、生まれて初めて  
『日水清心丸』を1日に3丸飲みました! 次の日も変わらず元気!

その安全性と、効果を改めて実感しました。



花井 久美子

# 『美・ワカイン』で 心も体もぽっかぽか

## 『美・ワカイン』（発酵大豆胚芽）は 『DHEA-S』を増やします！ （抗ストレスホルモン）

脳がストレスを感じると、ストレスから身を守るうとして、ストレスホルモンである「副腎皮質ホルモン：コルチゾール」の分泌が増えます。

すると、イライラが増し、血圧が上がりが動悸が激しくなり、体は、ストレスに対して臨戦状態になります。

この状態が長く続くと、

体も心も疲れきってしまいます。

『美・ワカイン』には、コルチゾールを合成する酵素を抑える発酵大豆胚芽が配合されています。

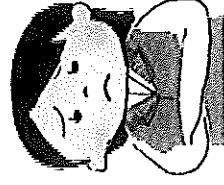
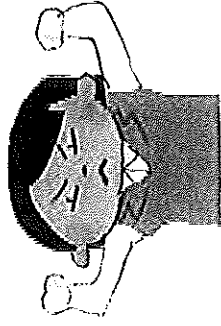
その結果、ストレスホルモンであるコルチゾールが減り、逆に「抗ストレスホルモン」といわれる『DHEA-S』が増え、

体と心が、ストレスにうまく対応できるようになります。

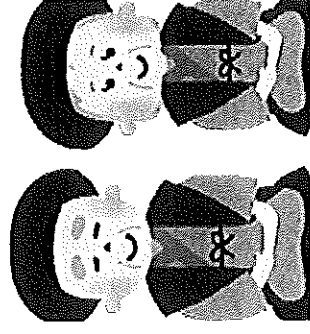
ストレスを受け、体が臨戦状態にあると、血流が悪くなり、冷えを引き起こします。『美・ワカイン』には、お腹を温める、紅参エキス・金時シヨウガ末が、配合されています。更年期を迎えた女性、なかなか妊娠できない女性は、ストレスでホルモンバランスに影響が出ています。

『美・ワカイン』には、ホルモンの源・腎を補う、トナカイの角エキスが配合されています。

『美・ワカイン』で、心も体も元気で、ポカポカになりませんか？



## 『センチナリアン』って？



100才以上の高齢者のことを、『センチナリアン』  
といい、日本には67,000人、世界には45万人  
います。『センチナリアン』は、「寝たきりが少なく、  
最期まで、元気な人の割合が高い」という共通点が  
あるため、その研究が盛んにされています。  
遺伝的な要因が多いように思いますが、スウェーデンの双子の調査をした結果は  
遺伝的な要因は25%、残りの75%は、環境的な要因だったそうです。  
つまり、元気に長生きするのも、、、健康寿命を延ばすのも、、、

日々の生活次第ということですよ！

では、どんなことを日々すればいいのでしょうか？

最新の研究の結果、健康長寿と深く関係があるキーワードは『**炎症**』でした。  
『炎症』には、2つあります。

**急性炎症**：傷を受けた時に腫れ上がるなど、病原菌から身体を守るために起きる  
一時的な炎症。一定期間で治癒するものです。

**慢性炎症**：だれでも加齢と共にゆっくり体内で進む炎症で自覚症状はほとんどない。  
細胞の老化や免疫の低下によって起こる全身の弱い炎症。

健康寿命には、この『**慢性炎症**』が深く関わっていると考えられています。

慢性炎症は、、、  
体の中の細胞が老化すると、その細胞から「炎症性サイトカイン」と呼ばれる  
炎症を引き起こすものが放出されます。そして、周りの細胞もその影響を受け  
炎症が徐々に広がっていきます。長期間炎症が続くと、糖尿病、動脈硬化、  
肺疾患、心疾患など様々な病気につながり、慢性炎症と疾患の悪循環に陥り  
どんどん症状が悪化していきます。

## 慢性炎症を引き起こさない生活！

これこそ、病気の発症を予防し、  
健康長寿につながる秘訣なのです！！

『あなたもなれる健康寿命徹底解明100才の世界』

# 『慢性炎症』を食い止める！

NHKで紹介された、102才でも現役で和菓子屋さんの店頭で販売されている方の炎症マーカー（血液検査：CRP）は、0.03。（正常値は0.3）  
また、双子の100才で有名だった、きんさんぎんさんの蟹江さんの亡くなったあとの病理検査でも、慢性炎症が低かったそうです。



**慢性炎症を食い止めることができる栄養素**があります。

## それが、『オメガ-3（魚油）』

オメガ-3系の油を増やすだけで、なんと！

慢性炎症が40%も低下するのです！！

慢性炎症は、持続的に起こる炎症なので、

オメガ-3系の油も毎日摂っていくことが、効果的です。

効率よく $\omega$ -3系の油を摂るには、日本の漁業のトッパーメーカーが作る日本水産系の製薬会社を作る、『シーアルパ』がオススメです！！



### 『シーアルパ オメガ-3』

1包で魚油600mg

30包 ¥6,264

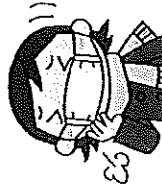


### 『シーアルパ 30』

6粒で魚油750mg

180粒 ¥5,832

# 風邪とスクアレン



風邪は主に、ウイルスが原因となり、細菌またはウイルスに喉、気管支などの粘膜が侵されて、炎症（はれ、ただれ）をおこす病気です。風邪薬は、風邪の各症状（咳、喉の痛み、熱、鼻水、、など）を一時的に緩和しますが、**風邪そのものを、「治す」または「治りを早める」ものではありません。**

## <<風邪に『サメミロン（スクアレン）』を使用するメリット>>



- **粘膜の修復**  
風邪は細菌などによって、呼吸器系（鼻、喉、気管支）の粘膜に炎症が起こります。『サメミロン（スクアレン）』は、粘膜を修復する作用があります。
- **鎮痛作用**  
痛みを抑える作用があります。（特にのどの痛みに直接つける）
- **免疫増強作用（インターフェロン誘起作用）**  
本来私たちが持っているウイルスや細菌をやっつける働き（免疫）を促進し、風邪の治りを早めます。
- **他剤の吸収促進**  
胃粘膜を正常化し、他剤の吸収を促進させ、他剤の効果を良くします。
- **補気作用**  
補気とは、漢方用語で「気」を補うことです。だるさ、疲れを取ります。
- **津液を補う**  
津液とは、漢方用語で「体を構成している体液」のことです。粘膜を潤し修復します。

## 『サメミロン（スクアレン）』は、

**風邪の症状を緩和するとともに**

**風邪を早く治し、元気な体に戻すのを手伝ってくれます**

## <<『サメミロン（スクアレン）』の使用量・回数>>

- **のどの痛みに**  
1回5カプセル 1日2～3回  
口の中で噛んで、直接、液体が喉に当たるように飲むと効果的です！  

- **咳・喘息発作に**  
1回5カプセル くらい時いつでも  
漢方薬と一緒に飲むと更に効果的。胸元に液体を塗ると呼吸が楽になります。  

- **風邪・鼻づまり・鼻炎**  
1回2～3カプセル 1日2～3回