

ゆずりはニュース

vol. 51

ゆずりはスタッフの
ちよこちゃん

こんにちは。薬剤師の平見です。春の大量の花粉や黄砂の影響なのか、家の外壁、玄関外のタイルベランダの床などがかなり黒く汚れているのが目につきます。そこで、これからの梅雨の時期、降り続く雨を利用して、カッパを着て汚れているところをブラシでこすり、すっモリと洗い流してみようと思っています。ネットで知ったやり方ですが、節水にもなるので、やる気になりました。上手くいくと嬉しいですが、どうでしょうかね？



朝方の体温 36.2℃以下の方

「低体温」注意報

「低体温」には若甦!



理想体温
36.55 ~ 37.23℃

免疫力UP ↑☆☆
血行促進 ↑
新陳代謝 ↑
内臓の働き ↑
など...

体温が1℃下がると免疫力が37%もダウンしてしまいます。冷たいものを摂りがちなこの時期だからこそ、若甦のお湯割りで体の内側から温まりましょう。

“お湯割り”がポイントです!



- ・1ヶ月分(25本+5) ¥16,500
- ・10日分(10本+1) ¥6,600
- ・5日分(5本) ¥3,300
- ・1本 ¥660

ゆずりは薬局 青江店

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

紫外線による悪影響としてよく知られているのが「光老化」です。紫外線を長期間繰り返し浴び続けることで皮膚が変化することを言い、歳を取ると誰にでも起こる自然老化とは全く異なります。太ももやお尻の皮膚と、顔や首の皮膚を比べてみましょう。紫外線が当たりにくい太ももやお尻の皮膚には、中高年になっても細かいシワはあるものの深いシワはほとんどなく、シミもあまりできません。

一方、紫外線が当たる顔や首に深いシミやシワが現れることはよくあります。実は、シミやシワの約8割は光老化によるものだと言われています。こうしたトラブルを避けるには、しっかりと紫外線対策を行うことが大切です。

具体的には、午前11時から午後1時ごろの紫外線の強い時間帯の外出をできるだけ避ける、日陰を歩く、つばの広い帽子や日傘を使う、袖の長い上着や長ズボンを着用する、UVカット効果のあるサングラスやメガネをかける、日焼け止めを使うなどが挙げられます。

これから戸外で過ごす機会が増えてきます。無防備に強い紫外線を浴びないように注意しましょう！！

飲むサングラス **ひとみにルテイン**



ルテインとは、抗酸化作用に優れ、紫外線やブルーライト、加齢など傷ついた目を失明から守る栄養素です！！



『ひとみにルテイン』
1粒あたりフリー体ルテイン
18mg 配合！

＜30粒入り約1ヶ月分
4,320円(税込)＞

※ 1日推奨量

ルテイン10mg 摂取で「予防と対策」
ルテイン15mg以上で「改善」！！



『ルテイングミ』
1粒あたりフリー体ルテイン
5mg 配合！！

＜30粒入り 1,750円(税込)＞

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス：info@yuzuriha-mj.jp

TEL: 086-221-2355