

ゆずりはニュース

vol. 53

ゆずりはスタッフの
ちよここと一言

こんにちは、登録販売者の
山田です。いよいよ夏本番
ですね!!夏はイベントが
多いので好きなのですが
やはり暑々によって体も
気持ちもだらけてしまい
ますよね。私はもともと
服が好きなお方なのですが、
最近涼しさと楽々を
求めてワンピースしか着れ
なくなっていました(笑)
昔はデザイン重視でしたが
もう今は何
より"楽々"
重視です。◇



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

私たちの体には血管(動脈、静脈、毛細血管)が張り巡らされていて、全ての血管を一本の線につなぐと約10万kmにもなり、地球約2.5周分になります。この血管を流れている血液によって酸素と栄養素を全身に届けたり、老廃物と二酸化炭素を回収したりしています。カナダの医学者・内科医ウイリアム・オスラーが「人は血管とともに老いる」という言葉を残していますが、血管は私たちの健康に大きく関係しており、年齢を重ねるにつれて弾力を失い、厚く、硬くなっていきます。これが血管の老化です。そして、その老化は動脈から始まるといわれています。血管の老化は、脳卒中、血管性認知症・うつ病、狭心症・心筋梗塞、大動脈弁狭窄症、大動脈瘤・大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの疾患の要因となります。重篤な疾患にかかる前に、生活習慣を見直し、いつまでも若々しい健康な血管を保っていきましょう。血管の老化の進行を防ぐためには、次のことを実践しましょう。

- 塩や醤油は、下味ではなく食べるときに使用するなど減塩を心がける
- 魚介類や野菜を多くとり、炭水化物は少なめにする。
- ウォーキングなどの有酸素運動を1回に20～30分、週に3回程度する。膝や腰が悪い人は、プールで水中歩行する。
- のどが乾く前に、こまめに水分補給する。
- 長時間座りっぱなしではなく、30～60分ごとに立ち上がって動くことを心がける。
- ストレスにならない程度に、節煙・節酒を心がける。
- 十分な睡眠をできるだけとる。

便秘をスッキリ快腸



腸の働きが悪くなるとニキビ・肌あれの原因にもつながります。漢方の便秘薬!!



大草丸の特徴

その1 くせになりにくい
お腹も痛くなりにくい

その3 便利なスプーン付き
1度に10粒取れます!

大人の方で15～20粒立服用

その2 症状によって量を調整
自然なお通じを目指せ!

● ←小さい粒なので、自分の体調によって調節できます。

3600丸	¥7540
1200丸	¥2860
460丸	¥1210
36包	¥1980
20包	¥1160

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