

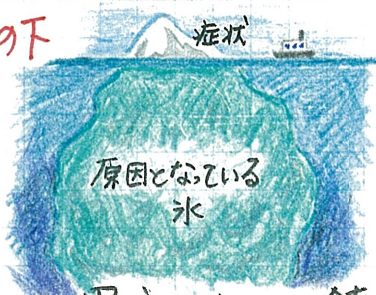
# 手づくり健康ニュースNo.370

発行所 あおい薬局  
〒349-0104  
蓮田市緑町2-22-14  
TEL 048-769-1352  
発行人 並木望

身体を動かす、規則正しい生活、冷やさない。梅雨時の養生で夏の暑さに耐えられる身体づくりを

## あなたは氷をおさえて症状を治めますか？ それとも、下の氷を溶かし、原因を取り除きますか？

症状は氷山の一角であり、その下には症状を引き起こした原因が隠れています。



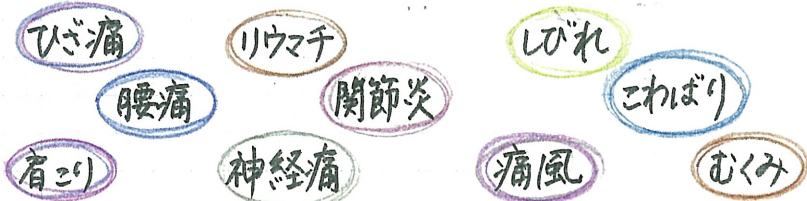
痛みを止めたいと思うあまりに鎮痛薬に頼り過ぎていませんか？鎮痛薬はあくまでも一時しのぎではありません。痛みやしびれを根本から改善するために、じっくり取り組んでみませんか？

漢方薬は血流（血行・ホ르몬）、水分代謝を良くして、筋肉組織をやわらかくします。痛みを起さしやしい体質の改善をします。

漢方薬 第一類医薬品

**ロイック錠** 180錠 4202円（税込）  
500錠 9504円（税込）

痛みをやわらげ、痛みの回復を助ける生薬17種類が入っています。気・血・水の乱れを整え、痛みを緩和し、水分をたまりにくくします。辛い痛み全般に使います。



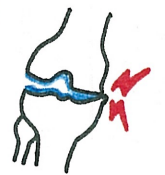
- 気** 神経の働きが乱れると、痛み、だるさは強く感じるようになります。
- 血** 痛みのある人の多くは血行障害体質です。
- 水** 水分代謝が悪くなると、水がたまり、はれやこわばりの原因になります。

軟骨のすり減った痛みには

**ラクステップ** 300粒 6264円（税込）  
300粒×2 10584円

（グルコサミン、サメ軟骨、MSM含有）

老化によって減ってしまったものは元へ戻らないとあきらめていませんか？  
いつになっても細胞は生まれ変わっているのです。無理のない運動を続けながら軟骨を増やしていきましょう



痛みをやわらげる

**デーチカ** の効果的な活用法

●急性の痛み（筋肉痛、スポーツ疲れなど）  
冷やすと調子良くなるタイプ

★患部（痛みのあるところ）にデーチカを擦り込むのがコツ



●慢性の痛み（神経痛、足腰の痛みなど）

温めると調子良くなるタイプ

★患部（痛みのあるところ）にデーチカを厚め（硬貨くらいの厚さ）

に塗り、ティッシュなどを貼ると温かさが増します 第三類医薬品



50g 1287円（税込）



あおい薬局 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 予約のみ <sup>2</sup>
3 定休日	4 定休日	5 ポイント2倍	6	7 定休日	8	9 予約のみ
10 定休日	11 定休日	12	13	14 定休日	15 ポイント2倍	16 予約のみ
17 定休日	18 定休日	19	20	21 定休日	22 ポイント3倍	23 予約のみ
24 定休日	25 定休日	26	27	28 定休日	29	30 予約のみ
31 定休日	♥ 5の日カーズ 7/5(火)、7/15(金) ポイント2倍 7/22(金) ポイント3倍					

♥ 土曜日、漢方相談の予約お受けいたします

1日  
350g

厚生労働省は

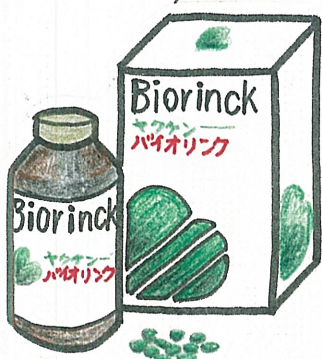
1日350gの野菜摂取量を目標としています



## 日本人は慢性的に野菜不足

実際摂取できている人は成人の**20~30%**

野菜には**食物繊維**、**ビタミン**、**ミネラル**などの栄養素が豊富に含まれており、これらは体内ではほとんど**作る事ができません**。これらの栄養素が不足すると、体に不調が起こり、免疫力も低下してしまいます。



## バイオリック

1000粒 9936円(税別)  
1000粒×2 17,820円(税別)

バイオリックは**毎日続けることにより**3ヶ月後、半年後...「**便通が良くなった**」「**風邪をひかなくなった**」などと実感されるお客様が多くいらっしゃいます。**未来の健康貯金として毎日の食事にプラスしてみませんか。**

ちょっと思うこと...

私の家には、もうすぐ16オになる高齢犬がいます。年相応の症状はありますが、穏やかに過ごしています。先日、いつもと様子が違い、病院に行くとところ悪性リンパ腫の可能性があるとのことでした。もしそうであれば、抗がん剤使用か、ステロイド療法かとの話がありましたが、提案の療法をするつもりはありませんでした。家に帰って、バイオリックBCExを薄めてあげたところ、喜んで飲んでくれたので、ひと安心。毎日飲ませたところ、3日目には目の輝きが戻り、5日目には首のつけ根にあたしりが見当たらなくなりました。これがすべてではないと思いますが、体や心にストレスのない方法で、心地よく暮らしていけるように、見守っていきたいです。 中村由記

## 太陽光いっぱい浴びた

無添加・無農薬・天然の植物性食品

バイオリックは人が生きる為に必要な**69種の天然成分**がすべてバランス良く含まれています。

バイオリックには取りこんだ異物を吸着、排泄させる**葉緑素**や**食物繊維**を豊富に含んでいます

九州筑後工場は豊富な水源と年間を通じて日射量と気温のバランスが良く、クローにはとても理想的な環境条件が揃った場所なのです



バイオリックのふるさと

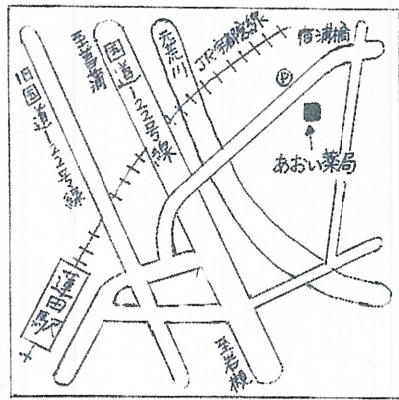
## 健康法も十人十色、自分に合った健康法を

コロナ禍でもうすぐ2年半、生活の様式が変化し、趣味や仕事上の会議などもほとんどがZoom開催となり、人と人との接触が本当に少なくなっています。テレビやスマホで、世界中のニュースや健康情報はすぐに手に入る毎日ですが、情報量とは逆に、健康や医療に対する不安や疑問は、増しているように思えてなりません。その中から自分に合った情報をキャッチするのはとても難しいように思います。どの情報も結果が先に示され、本当の健康観に基づいた考え方や「なぜ、その健康法がいいのか？」その本質やそれを生かすための条件や“活かす心”については何も伝えられません。

人それぞれ、生活の環境や様式、価値観、体の癖、体質すべて違います。健康法も一人一人が違って当たり前です。そして、自分の生活の中で、それをどう活かすかが一番大切なことだと思います。結果を追い求めるのではなく、今自分の体にとって、何が必要なのかを考え、納得して選ぶ力を持ちたいと願っています。

並木 望

あなたの悩み...じっくり話してみませんか？相談料は無料です。お気軽にどうぞ。



# あおい薬局

健創研・ホノミ漢方会会員 心とからだの健康相談  
〒349-0104 埼玉県蓮田市緑町 2-22-14  
電話 048-769-1352 ウェブサイト <https://aoimedical1983.com>  
営業時間 9:30AM~6:00PM 駐車場 4台完備

月曜・木曜・土曜(予約制相談のみ)・日曜・祝日は定休日です