

手づくり健康ニュースNo.368

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

不安な世の中ですが、季節を感じられるホッと一息つく時間も必要です

ストレスによる心の病が増え続けています



世の中、コロナや地震、戦争とストレスの多い環境に囲まれています。眠れなかったり、食欲がなくなったり、軽うつのような症状が出ることも少なくありません。漢方ではストレスを受けやすい方は胃腸に苦情が起ることが多く、この働きを整えてあげると良いと言われています。のどがつかえた感じがする、のどに違和感がある、つい咳払いをしてしまう...こんな症状も胃腸の弱りが関係した神経症状であることが多いようです。

ストレスで引き起こされる心と体のバランスの乱れを整える漢方薬

漢方薬

第2類医薬品

安静錠 75錠 1397円 (税込)
 450錠 6259円

検査をしても何も無いのにのどに何か引っかかっているような不快感、異物感がある方の症状を改善します。胃が弱いために起こる自律神経失調症に効果があります。



漢方薬

第3類医薬品

パナパール 18カセル 1397円
 270カセル 11660円 (税込)
パナパール錠 270錠 11660円

統合失調症やうつ、パニック障害など、心の病にも広く使われている頼りになる漢方薬です。

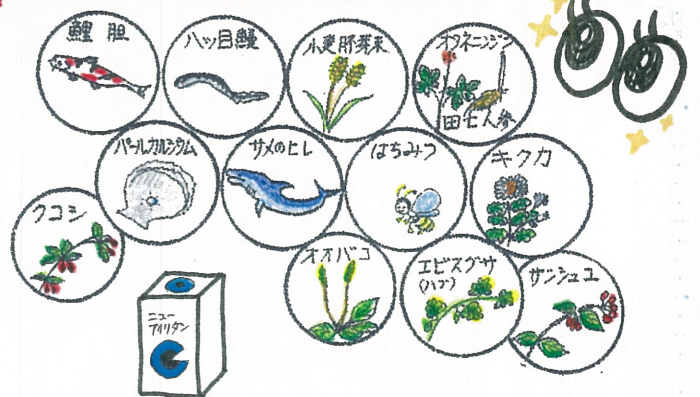
胃腸に負担をかけやすい現代人のための漢方です。習慣性はありません。

老化と言われた目の悩み
 あきらめていませんか?

最近目が疲れやすい、目がかすむ、見えにくいなどの症状はありませんか? 漢方では肝臓、腎臓の機能が弱ってくると目に症状が出やすくなると思います。

肝臓、腎臓の働きを良くすることで目の健康につながります

昔から目に良いと言われる生薬が
 バランス良く配合



ニューアイリタン 300粒 12,960円(税込)

♥ サンプル差し上げます。是非おためしください

あおい薬局 5月予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
定休日	定休日	定休日	定休日	定休日		予約のみ
8	9	10	11	12	13	14
定休日	定休日			定休日	ポイント3倍	予約のみ
15	16	17	18	19	20	21
定休日	定休日			定休日		予約のみ
22	23	24	25	26	27	28
定休日	定休日	ポイント2倍		定休日		予約のみ
29	30	31				
定休日	定休日					

♥ 土曜日の漢方相談、予約していただければお受けいたします

筑後産クロレタ採用

“誰でも無理なく取り組めるように”「ベジランチ」(ヴィガンメニュー)導入



内閣府食堂、気象庁食堂で「グリーンリカバリー」に食から貢献～



“MFMAJ”は、**「ももたら」** 一人一人が週に1日だけ菜食に切り替えることで、地球温暖化を食い止め、かけがえのない資源を守り、多くの動物の命を助け、そして、より健康な身体を手に入れることができる。ということを通じて、各種イベント開催などを通じて伝えていきます。

～筑後産クロレタ入りグリーンカレー～



「グリーンリカバリー」とはコロナ禍による停滞した社会を、気候変動を抑え、生態系を守りながら立て直す考え方のこと

地球温暖化を食い止め、かけがえのない資源を守り、多くの動物の命を助け、そして、より健康な身体を手に入れることができる。ということを通じて、各種イベント開催などを通じて伝えていきます。



～筑後産クロレタ入りブッダのディッシュ～

クロレタ工業が育てる「筑後産クロレタ」は培養中に光合成をすることで、二酸化炭素削減に貢献する食材であり、ヴィガンメニューに不足しがちなビタミンB12やタンパク質など豊富な栄養素を補えます。

自立した健康観

5月になり新入学や新社会人の仲間入りをした人たちも、そろそろ新しい環境に慣れ始め、周りのことが見え始める時期、それと同時に緊張が和らぎ体の疲れを自覚し始める時期でもあります。新型コロナの出現から2年余り、生活様式の変化や健康についての考え方の変化も加わり、心と体のバランスが崩れやすくなるのもこの時期のようです。健康を維持するための自律神経の調整に関わっていると考えられる体内時計のリズムは「朝陽を浴びることと、きちんと朝食を摂ること」で維持されるとの報告があります。

様々な社会的な縛りや多様化してきた価値観の中で、自立した健康観を持つことの大切さを痛感しています。気持ちよく目覚め、おいしく朝食を摂り、気持ちよく排便、ぐっすり眠る、そんな心地よい体の時は心も穏やかで、少々の困難や嫌なことも、しっかり乗り切ることができると思います。他に依存するのではなく、日々の生活を自分自身で気持ちよく過ごす工夫を見つけることが一番大切だと思います。

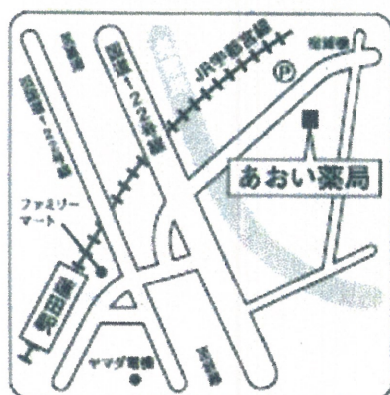
並木 望

3月から“本山式感覚神経トレーニングAMプロジェクト”が始まりました。認知症予防に関する研究「利根プロジェクト」で実証された“栄養(シリアル)100+運動+睡眠”の成果を体感していただくものです。本山先生が指導して下さるDVDを観ながら筋トレを行います。続けていくことにより、使っている筋肉の刺激が脳へ伝わり、感覚神経の繋がりが良くなることで、脳機能が向上していくようです。

「体のために毎日歩いているよ」という方も多いと思います。平坦な道よりも坂道や階段を、ももの筋肉の刺激を意識しながら歩くことで、脳への感覚神経の繋がりが良くなるようです。筋トレのやり方等気になる方は是非お店の方にお声かけください！ 中村由記



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。



健創研・ホノミ漢方会会員 心とからだの健康相談は

あおい薬局

〒349-0104 埼玉県蓮田市緑町2-22-14

電話 048-769-1352

営業時間 AM9:30～PM6:00 駐車場4台完備

月曜・木曜・土曜・日曜・祝日は定休日です