

手づくり健康ニュース No. 366

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

アレルギー症状を軽くするには毎日の規則正しい生活リズムが大切です

花粉が飛んできて大丈夫な体をつくる養生法とおすすめの漢方薬



今年も花粉症に悩まされる季節がやってきました。鼻炎などのアレルギー症状が出るのは花粉だけが原因ではありません。出にくい体作り、生活の工夫考えてみませんか？

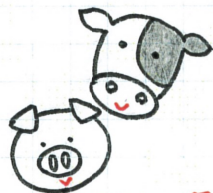
①水分、甘いものは控えましょう



水分は取り過ぎると体にたまります。たまった水分は鼻水、鼻づまりの原因になります。また甘いもの(砂糖)はアレルギーの原因になるばかりでなく体を冷やします。

②胃腸を冷やさないようにしましょう

③肉や魚の3倍の野菜をとりましょう



動物性たんぱく質を多く取り過ぎると腸内環境が悪化し、免疫バランスが崩れます。良い便を出すことはとても大切です。

胃腸の働きを高め体質改善をする漢方根本療法をおすすめします

第2類医薬品

漢方処方

ホビエン錠 deux 300錠 5,390円(税別)

＜アレルギー性鼻炎(花粉症)に＞

体内のアレルギー反応を抑制し、血行を良くし鼻粘膜のうっ血を改善して、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどを改善します



ホビエンには心臓に負担をかけるベラドンナ総アルカロイドやPPA、生薬の麻黄は入っていません

漢方薬

第2類医薬品

ホミビスキン

45カセル 1,936円(税別)
240カセル 8,415円

＜慢性の鼻づまり、蓄膿症に＞

黄色い鼻汁や膿の排出を助け、慢性的な鼻づまりを改善。胃にもやさしい10種の生薬が入っています

ホビエン・ホミビスキンをより有効に使うために...



目のかゆみやみだ目
気上錠

・冷たいものが好きで水分を摂り過ぎる
・濃い味が好き
フラリンJ.A.I
リキ錠

体の芯から温まるお茶

すぐ冷えを感じる
活気参

のどのイガイガ
ワグラスD 安静錠

赤色ワグラス

鼻をかみすぎて鼻の下のヒリヒリに...

あおい薬局 3月予定

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

しばらく土曜日お休みします。営業日が少なく申し訳ありません。どうぞよろしくお願いいたします

福岡県筑後市生まれ

健康の土台づくり
バイオリンク

Biorinck

1000粒 9,936円
2000粒 17,820円 (税込)

バイオリンク1粒に無農薬の
ビタミンCの栄養!

①



栄養成分がギュッとつまっています

食生活で不足しがちなビタミン、ミネラルが
バランス良く含まれています

②

太陽エネルギーを体に補充します



バイオリンクは太陽エネルギーの濃縮エ
キスです。細胞のひびひびついに元気を
与えます

③

からだをスッキリお掃除します



体にとって 不要な物質を体外に
排出します

**腸内環境を整えることが
健康のカギ**

大腸にはなんと
1kgの腸内細菌!

人の腸内には約1000種類100兆個の腸内細菌
がすんでいます。これは個々人に応じたバ
ランスを保ち、維持することが、健康を保つ上で
重要だと考えられています。腸内細菌の多
様性と食物繊維(野菜、果物、穀類、い
も、海藻、きのこなど)と発酵食品が腸内
環境を良好にするそうです。逆に肉食偏重など
の偏った食事や不規則な生活、ストレス、抗生
物質の多用などは腸内細菌の多様性をバ
ランスを崩します。これによりアレルギー、生活習慣病
大腸がんなどに繋がる可能性があるといわ
れています。今、長い時間をかけて築き上げ
てきた日本人の腸と腸内細菌の関係性が
崩れ、腸内環境が悪化しているようです。
バランスの良い食事と適度な運動、質の良い
睡眠などをいかに、腸内環境を整えるこ
とが大切だと思います。 中村由記

植物発酵エキスは腸内環境を整えます



植物エキス発酵飲料

大高酵素

クオリ酵素

900ml

8,640円(税込)



100%自然発酵食品で一切の添加物なし! 時間が経つ
ほど熟成が進み、賞味期限がありません

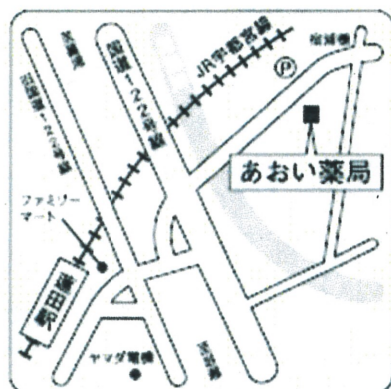
- ① 消化能力が落ちている時や病気でもものが食べられ
ない時でも栄養がとれます 80%
- ② 原料は50種類ほどの野菜や果物です。北海道産の
生命力あふれる原料が強い酵素をつくります
- ③ 腸内環境を整え、腸内の善玉菌を増やします
- ④ 身体をサビつかせる活性酸素を除去する抗酸化機能を
備えています

健康な体に健康な心が宿る

最近の新型コロナに関するニュースを聞きながら「健康な体
に健康な心が宿る」という当たり前の考え方を基本に、各自が
できる養生法をその人なりに実践していくことが、一番確実な
予防に繋がると思います。毎日の生活が規則正しく、心地よい
リズムで過ごせている時、私たちの心はとても安定していま
す。少々のストレスや困難なことでも平気で耐えられます。生
きている体は、一瞬も休むことなく働き続けています。すべて
の内臓がお互いに協力し、助け合って、それぞれの役目を果た
すべく頑張っています。毎日生きていくためのエネルギーを食
べたものからつくりだし、要らなくなった老廃物を排泄しなが
ら、心地よい体を保とうとバランスを取り続けています。バラ
ンスが崩れた時が病気の時、コロナに感染する時もそうだと思
います。

私たちの体は家族と同じです。一人(一つの臓器)だけが頑
張っても必ず限界があり、バランスが崩れます。全員が協力し
て力を合わせて、お互いを思いやる愛情があって初めて健康な
家族が生まれます。体も同じです。バランスをとるための調整
力が自律神経の働きであり、健康な心だと思います。毎日の規
則正しい生活習慣(快食、快便、快眠)を大切にしながらコロ
ナに負けない体づくりをしたいですね。 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。



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