



# ことぶき号

## コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32  
 TEL 88-3111 FAX 87-0538  
 平日 8:30~18:30 (日曜定休)  
 土祝 9:00~18:00

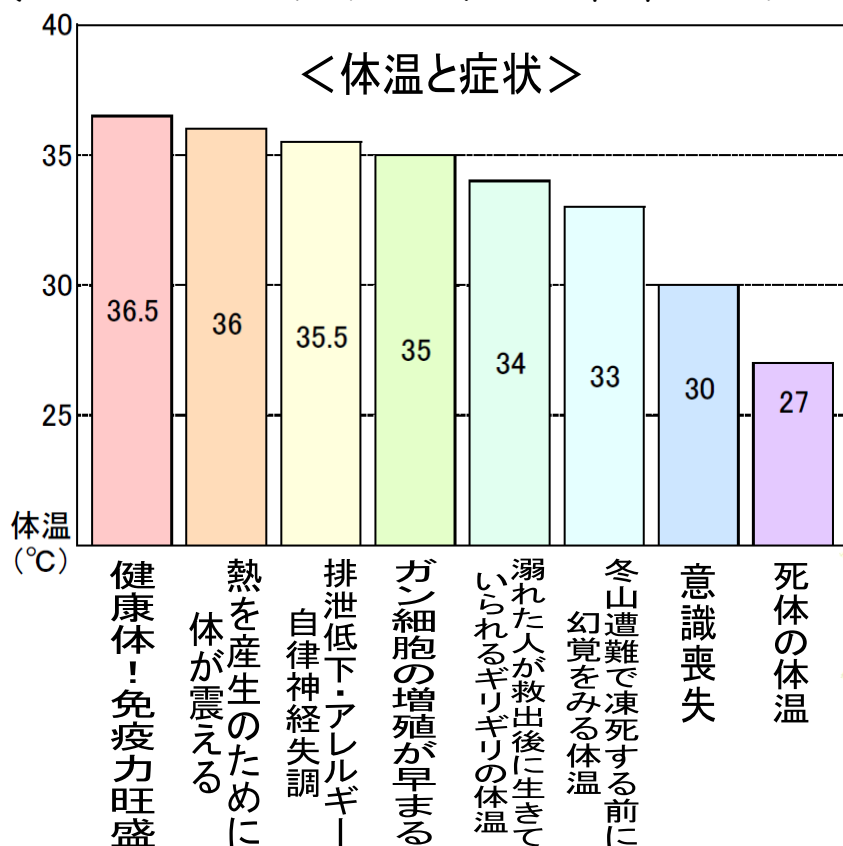


第40号 (2017年11月)

## 健康の秘訣！理想体温は36.5~37.2℃

体が冷えていると、血液がドロドロと流れにくくなり、全身の細胞が栄養不足を起こしてやがて病気になります。

『冷えは万病の元』と言われますが、現代には体を冷やす習慣がたくさん！この50年間で日本人の平均体温は1℃下がったそうです。



### 低体温はもったいない！



体温が1℃下がると…

酵素の働き 50% ダウン！  
 免疫力 38% ダウン！  
 基礎代謝 12% ダウン！  
 ガン細胞が増殖しやすい！  
 (健康でも1日1万個の癌細胞ができています)

### ＜体を冷やす6つの習慣＞

運動不足

体温の4割が筋肉で産まれます。特に下半身の筋力アップが大切。

過度のストレス

ストレスが続くと血管が収縮し、温かい血液が回らなくなります。

湯船につからない

シャワーで体は温まりません。汗ばむ程度浸かると体温が1℃上昇。

食生活の変化

生野菜の摂り過ぎ、塩分の不足、過食などで体温が奪われます。

水の飲み過ぎ

必要以上の水は体を冷やします。代謝低下、排泄異常、むくみの原因。

夏の冷房

暑い夏に体を冷やし過ぎると、体の熱産生能力が低下します。

寒～い冬が始まる前に！ 知ってほしい正しい入浴の仕方

## 冬は“温度差”にご注意！

入浴中の事故は冬に多く、特に脱衣室・浴室・熱いお湯の温度差が体へ悪影響し、心筋梗塞・脳梗塞が多い時期といわれています。ご高齢の方や生活習慣病のある方は特に注意点を覚えておきましょう！

### 入浴の心得

- ①脱衣室・浴室を温めておく。暖房がなければシャワーや浴槽の湯気で温めておく。
- ②湯温は38～41℃(熱すぎ注意)。手足から順にかけ湯をしてから浸かる。
- ③湯量はみぞおち～胸くらいの高さ(体に負担かからず丁度よい水圧)。
- ④入浴前後の水分補給を忘れずに。
- ⑤飲酒後は入らない。食事・運動後すぐに入浴すると疲労回復が遅くなるので、30分ほど経ってからがおすすめです。

## 入浴3大効果



### 浮力 気分がリラックスする

水中では実際の1/9の重さを感じ、軽くなった体の筋肉や関節がほぐれます。ユラユラとした動きにより副交感神経が刺激され心身ともに癒されます。

### 温熱 温まって疲れがとれる

血管が広がり血流が良くなるため、老廃物や疲労物質が排泄され筋肉のコリがほぐれます。高血圧の改善にも影響。

### 水圧 全身の血行が良くなる

湯船の中はお腹や足が3～6cmも細くなる水圧がかかっており、足元に滞っていた血液が押し上げられむくみ改善につながります。

# レオピン®

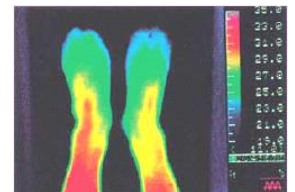
## 【AGE (熟成にんにく抽出液) の効果】

### ① 疲れをとってくれる

- ・ 疲労回復促進作用
- ・ ストレスによる体力や胃腸機能の低下を防ぎます

### ② 血行を良くする

- ・ 末梢血行改善作用
- ・ 血流を良くし、血栓を防ぐ働きがあります
- ・ 赤血球の変形能 (しなやかさ) を保ちます



レオピン服用後

### ③ 胃腸機能を調整し、肝臓を保護する

- ・ 弱った胃腸を改善します
- ・ 解毒酵素の活性化を助けます
- ・ 解毒に役立つグルタチオンの生成を高めます

### ④ 免疫力を調整し、抵抗力をつける

- ・ 免疫細胞の活性を高めます
- ・ 異物を早めに取り除きます

### ⑤ 血中の脂質を改善する

- ・ 肝臓でのコレステロールの合成を軽度抑制します
- ・ 血中脂質 (コレステロール・中性脂肪) の改善作用があります

### ⑥ 酸化を防ぐ

- ・ 活性酸素を処理する酵素の低下を防ぐ
- ・ 脂質の過剰化を抑える

### ⑦ 老化を遅らせてくれる

- ・ 老化に伴う学習能力の低下を防ぎます

レオピンはニンニク研究で世界一を誇る滋養強壮剤です。続けるほど体が楽になりますよ♪



キョーレオピン  
1本 ¥3,000(税抜)  
2本 ¥5,500  
4本 ¥9,700



レオピンファイブ  
1本 ¥6,000(税抜)  
2本 ¥11,000  
4本 ¥19,400



レオピンロイヤル  
1本 ¥8,800(税抜)  
2本 ¥16,000  
4本 ¥28,000



子供の健康 家族の希望  
 母の健康 家族の光  
 父の健康 家族の安泰  
 老人の健康 家族の誇り



あなたの体温はいくつ？  
 店頭にて体温測定実施中



体温は健康の指標です。  
 知らず知らず低体温に  
 なっているかも！？

## 体の中からじっくり温める『レオピン最高峰』

レオピンロイヤルはこんな方に！

- 体全体が冷え、夜も眠れない方
- 季節の変わり目に必ず風邪をひく方
- 冷えや生理不順、子供ができにくい方
- 最近、足腰が弱ってきたと感じる方
- 足のむくみをとれず気になる方
- 精力が暮えてきたと感じる方



レオピンロイヤル  
 1本 ¥8,800(税別)  
 4本 ¥28,000

飲んで実感！  
 11月16～30日  
 試飲会開催！



## かせの特効薬を開発したらノーベル賞！？ 『自然治癒力』に勝る薬なし



自然治癒力を  
 高める薬を  
 『基礎薬』  
 といいます

かせ薬として売られているものは、症状を抑えるお薬です。風邪は不特定多数のウイルスが原因なため現代の医学では治せません。自然治癒力が働かないと一生風邪が治ることはないのです。

コトブキ薬局では、自然治癒力を引き出すためのお薬としてレオピンをご紹介します。健康の基礎薬として飲めるお薬があることを、もっと多くの方に知っていただきたいです。

今年も残りわずかですが、皆様と共に元気に冬を迎えたいと思います。

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。生涯健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。『いつまでも若々しく、元気で長生き！』を目指しませんか（^^）