



ことぶき号

コトブキ薬局

☎911-0804

勝山市元町2丁目18-32

TEL 88-3111



2014年 9月

あなたの健康は『血液』次第！？

私たちの体は、常に血液から栄養をもらい、細胞の入れ替わりを行い、健康な状態を保っています。毎日無意識に行われていることですが、その血液がきれいであるかどうかということは、元気に暮らすためにも大切なことなのです！

おけつ 『瘀血』 って何？

ドロドロ血で流れが悪く、古い血が滞ってしまった状態を『瘀血』といいます。瘀血になると、全身の細胞に栄養が行き渡らせなくなり、慢性病へとつながっていきます。

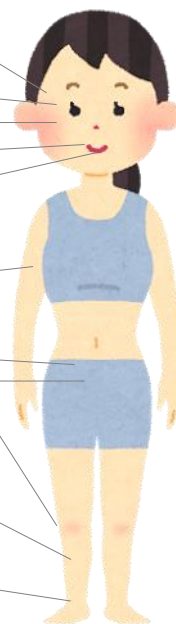
おけつ あなたは瘀血体質？

- 肌に艶がなくシミ・肌荒れしやすい
- 目の周りがくすんでいる
- 顔色が赤黒い
- 舌・唇・歯茎の色が紫色
- 舌裏の血管が太く浮き出ている
- 血管がイトミミズのように浮き出る
- 月経痛がある
- 経血が黒ずみレバー状の塊になる
- 一定の箇所が痛む（特に夜間）
- 冷える

3つ以上当てはまる方は瘀血があります。
今すぐ体質改善しましょう！

《瘀血のある病名》

- ・脳梗塞
- ・高血圧
- ・狭心症
- ・心筋梗塞
- ・動脈硬化
- ・肝炎
- ・糖尿病
- ・生理痛
- ・子宮筋腫
- ・ガン
- ・静脈瘤
- ・神経痛
- ・痛風
- ・しもやけ



瘀血は、ストレスや疲れ、運動不足、食生活の不摂生などで悪化します。また、血は冷えると固まる性質を持っているので、温める事が大切です！

コトブキ薬局
おすすめ！

瘀血体質 改善セット



レオピンシリーズ



湧永田七



ぜひご相談
ください！



秋は肺・鼻・腸の不調が出やすい！？

漢方学では秋は肺の影響を受けやすい季節で、肺は鼻・大腸をつかさどり、それに関連した病（鼻炎、蓄膿、喘息、アレルギー、皮膚病、脱腸など）が起こりやすくなります。

深呼吸で肺にたくさん酸素を入れてあげましょう！



食欲の秋！食べ物が美味しい季節ですね。空気中の酸素が多く一年で最も過ごしやすい季節です。ですが、『夏の疲れ』は忘れて頃にやってきます。しっかり養生し上手に秋を楽しみましょう！

☆秋の養生法☆



・ “温める” 食材と調理法を！

気温が低下すると、夏にとり過ぎた過剰な水分で鼻腔粘膜の浮腫を起し副鼻腔炎が起こりやすくなります。秋口は体を温める食材や香辛料、調理方法を取り入れましょう。

・ 半身浴がおすすめ

体を温め、体内の余分な水分を汗で流しましょう！



・ よく噛んで、食べすぎに注意！

体調が良くなりやすい秋は、ついつい食べ過ぎてしまいます。ゆっくり一口ずつ、よく噛んで、腹7分目を意識しましょう。



・ 1日10分、運動をしましょう！

スポーツの秋、運動するのに気持ち良い気候です。これを期にウォーキングや筋カトレニングで体力をつけてみてはいかが？

無理は禁物。最初と最後にストレッチで筋肉をよくほぐしましょう。

運動は食前より、食後30分以上後の方が効果的です。



病気を治す秘伝

肝臓はニコニコ笑って治すもの

「怒り」の感情は肝に関係があり、肝臓が弱ると怒りっぽくなります。ニコニコ笑顔が心にかけてみて下さい。



糖尿は額に汗して治すもの

ご飯一杯のカロリーを消費するのに、30分間ウォーキングが必要です。最近、汗かくような運動をしていない方はご注意を！

心臓はぐっすり眠って治すもの

疲れがたまると心が弱ります。早めの休養と気分転換が必要です。軽い運動でリフレッシュし、ぐっすり眠りましょう。



皮膚病は素直な心と気を長く

ぬり薬で一時的に良くなっても、体の中から出てきた湿疹やアトピーは根治しません。化学薬品に頼りすぎず、体質から根本的に改善しましょう！

満腹は空腹よりも害多し

人間の体は、飢餓への備えは幾重にもできていますが、食べ過ぎた時の適応能力は備わっていません。腹八分目医者知らず。腹七分目病気知らず。

ストレスは感謝と知足の心で大丈夫！

ストレスには良いものと悪いものがありますが、考え方によっても捉え方は違います。感謝の心を忘れずに。知足とは“足りている事を知る”ということです。

腎臓は冷えないように治すもの

腎は生命力を現す“肝腎要”の臓器です。一番外側にあるため冷えに弱く、特に腰痛や夜間尿のある方は体を温めて。

胃病は大好物を食べないで治すもの

“好きな物を3個やめ、嫌いな物を3個食べる”のが食養生の基本と言われます。食べる時は一口20回噛みましょう！



肺・鼻はガブガブ飲まずに治すもの

痰や鼻水は、水分のとりすぎにより余分な水が溢れ出ている状態です。常温でゆっくり噛むように飲みましょう。

冷え性は暑い時に治すもの

寒い季節に慌てて対処しようとしがちですが、常日頃からの予防を大切にし、体調を整えて治すものです。



肩こりは足腰きたえて治すもの

肩がこると肩ばかりほぐそうとしますが、人の体は全ての部位が繋がって動いています。姿勢を正し、足腰をよく使うだけで楽になりますよ！





心配は病気の素
笑顔は健康の素

レオピン



1ヶ月分 3,000円~8,800円(税別)

家族の健康にオススメしたいNo.1!

レオピンはキレイな血液を作り、全身へ巡らせることで、自分が本来持つ病気を治す力を高めます。日本で唯一の熟成にんにく抽出液。お子様からご高齢の方まで、安心してお飲み頂ける自然基礎薬です!

《レオピンの力》

疲労回復、体力UP、血行促進、抵抗力UP、胃腸の働き改善、血液の質改善、老化予防

湧永田七 でんしち



活血

鎮痛

止血

1箱(60包) 9,500円(税別)
10包 1,750円(税別)

血液浄化力No.1! 一等級 田七人參

ドロドロ血、瘀血の体質改善、慢性病予防にお役立てください。天然の痛み止めとしてもお飲みいただけます。

《このような方にオススメ!》

- 痛み止めが止められない
- 生理痛, 生理不順がある
- 動脈硬化, 静脈瘤が気になる
- 目の充血, 青あざが出やすい
- 胃の痛み, 潰瘍
- 二日酔い, 肝機能が気になる
- 肌のくすみ, クマ, ざらつき, アトピー

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。一生健康で、元気に生き生きと暮らせるよう、心を込めてお手伝いします。幸せな健康長寿を一緒に目指しましょう(^ ^)