



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 8月

夏バテ 予防

夏は暑さで体力が奪われ、一年で一番疲れやすい季節です。しっかり体調管理をして、楽しく夏を乗り切りましょう。

どんな病も“未然に防ぐ”ことが大切です！(^_^)

胃を冷やささないよう心がけて

暑い時や喉が渴いた時、冷たいものをガブッと飲むのが気持ち良いですよね。ですが、これを続けていると、胃が冷えて働きが鈍ります。食欲がなくなり、夏バテの始まりです。水分は、ゆっくり少しずつが基本です。口内の体温でぬるくしてから飲み込む気持ちで、自分の胃をいたわってあげましょう。

汗のかき過ぎに注意

外仕事やスポーツなどで大量の汗をかくことはありませんか？大量の汗をかくと体力が奪われ、夏の終わり頃にどっと疲れが押し寄せてきます。汗は適度に、『良い汗』をかきましょ。

良い汗

汗が出る時、本来ミネラルは血液に戻され、水分だけ出てきます。良い汗は、99%が水分の酸性で、サラッとしています。

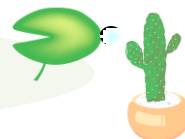
悪い汗

大量の汗が必要な時、内臓でミネラルの吸収が減ります。水と共に大量のミネラルが汗で出てしまい、アルカリ性でしょっぱく、皮膚の雑菌が増えやすくなります。

『水草体質』『サボテン体質』あなたはどっち？

「健康のためにたくさん水を飲みましょう」と聞いたことがあると思います。実はこれ、全ての人に当てはまるわけじゃないんです！！

水分を多めに取らないといけない 水草体質



あまり水分がいらぬ、サボテン体質

サボテン体質の方が大量の水を飲むと、余分な水分が排泄できず体が重だるくなり、内臓を圧迫し様々な病気の引き金になります（“水毒”と呼ばれます）。自分の体質をよく知り、情報に惑わされず、自分に合った養生法を行うことが大切です。気になる方は、ぜひご相談ください。

夏によく耳にする言葉

『脱水症予防に、水分とミネラルをとりましょう』



・・・ミネラルって、何??

ミネラルとは、体内にある鉱物のことで、生きてく上で欠かせない五大栄養素の1つです。骨や歯を作り、体の調子を整えるので、不足すると様々な不調を起こします。ミネラルは毎日汗や尿と一緒に体外へ排泄されるので、常に食事から摂らなければいけません。

汗の成分は水とミネラルです。汗がしょっぱいと感じたことはありませんか？これがミネラルの味なんです！

たくさん汗をかいた時は、水だけ飲むと体内のミネラル濃度がより薄まってしまい危険です。なので、脱水症予防には水とミネラルの両方をバランス良く取ることが大切です。

汗をかいたらカルシウム！

人間に必要なミネラルの約半分がカルシウムです。さらに、不足しがちなミネラル1位はダントツでカルシウムなんです。

(7割以上の日本人が不足しています！)

カルシウムは吸収も悪く、また年齢とともに吸収率が落ちていきます。

『最近、足がつる…』

なんてことはありませんか？

カルシウムが不足すると、筋肉の痙攣、倦怠感、イライラ、肌荒れ、骨粗鬆症、認知症、アレルギー、高血圧、糖尿病など、様々な不調や病気につながります。

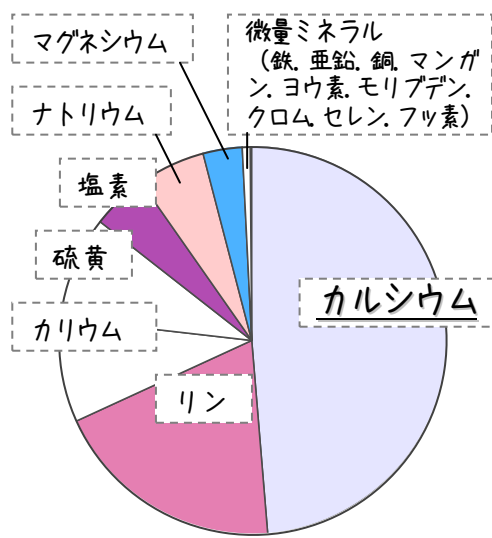
ただでさえ不足しがちなカルシウム

汗とともに流れ出てしまうカルシウム・・・

だから、夏は特にカルシウム補給が大事ですよ！！



《体内のミネラル分布》



当店おすすめ カルシウム剤

ボンエナCa

3,000~3,300円 (1ヶ月分) 税抜



骨の吸収率No.1。
天然のカルシウム。美味しくてお子様にも好評です。ご家族皆様でどうぞ。

カルマジン

3,800円 (約38日分) 税抜



珊瑚から取れたカルシウムをぎゅっと凝縮。不足しがちなミネラルをバランスよく配合しました。

あなたの体を木に例えたら？

木に元気がない時、どう手入れしますか？

肥料をあげる…？殺虫剤をまく…？つかえ棒で支える…？

元気で立派な木を育てるためには、庭師はまず、根っこを強くするために土壌を良くすることを考えます。

ドリンクや栄養剤での一時抑えは、「絆創膏」と同じです。すぐ離れてしまいます。



痛み止めや降圧剤などの病院薬は「つかえ棒」です

丈夫な根を張り、体に栄養を行き渡らせ、立派な大木を目指しましょう！

ほとんどの病気は、本当の病気ではありません。生活の乱れや老化によって起こっている症状がとても多いです。それを治すお薬は存在しません。病院のお薬は、つらい症状を取ったり、大病への進行を遅らせるための「つかえ棒」です。

あなたの体が、疲れや老化によって弱ってきた時、本当に必要なのは一時抑えのお薬でしょうか？大切なのは根っこを元気にすることです。これをなくしては、どんなに良いお薬も効きません。枯れ木に水をやるのと同じなのです。

私達の身体の根をしっかりと張るためには、まず内臓の働きを良くし、抵抗力や基礎体力をつけることが大切です。生活習慣を見つめ直し、自然治癒力を高める滋養強壮剤を上手に使いましょう。

～熟成ニンニク抽出液～

レオピンシリーズ

(約1ヶ月分) 2425～7000円 税抜



お子様から妊婦さん、ご家族皆様の健康のために、お勧めしたい自然滋養強壮薬です。



私の心 私の身体
いつも働いてくれて
本当にありがとうございます。

感謝、感謝。



夏バテ しているあなたへ！



暑い夏に『人参牛黄』で疲れ知らず

人参牛黄



4cap (1シート) ¥1,667
120cap ¥42,000
(税別)

「疲れた…でも休めない～」
そんな時に人参牛黄を1シート飲んでみてください。
旅先・疲れた時に飲むとすごく体が楽になりますよ！
水戸黄門様が印籠に入れていた高貴薬、最高品質の『牛黄』と『薬用人参』を飲みやすくギョツとカプセルに詰めました。
ここぞという時のお守り薬になります。

《こんな時におススメします》

- ひどい疲労感
- のぼせ感
- お酒を飲む前・飲んだ後に
- 旅先で疲れ知らず
- 動悸・息切れ
- カゼ、熱がある時

ほとんど弱った体に『エナックロイタル』

エナックロイタル



50ml
1本 ¥971
4本入 ¥3,330
(税別)

生薬100%の滋養強壮ドリンク剤。
疲労、過労、徹夜、無理をして体力が低下した時の回復薬です。ノンカフェインなので就寝前にもオススメです。人参牛黄との併用で、さらに回復力UP！

主な生薬・・・人参・五味子・麦門湯は、『生脈散』とも呼ばれ、心臓が弱って脈が消えそうになった時、脈を呼び戻す力を秘めた処方です。

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。
一生健康で、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。
幸せな健康長寿を一緒に目指しましょう (^_^)