



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 10月

鼻呼吸できてますか？

その『鼻づまり』あなどらないで！



鼻炎・アレルギー・蓄膿など日本人の約80%が抱えている鼻症状。軽く見られがちですが、実は『鼻』は酸素を効率よく取り入れるとっても重要な働きをしています。一呼吸につきほんのわずかな差も、何日何年も続けば体に届く酸素量が変わり、心臓や脳に大きな影響を与えます。鼻の良し悪しが、体の全ての健康状態に通じていることが解ってきました。

現代人は鼻が詰まっている人がとても多く、口呼吸になっている人が本当に多いそうです。一度自分の呼吸を意識してみましょう！

《鼻呼吸》



- 鼻は空気清浄・加温・加湿器の働きをして有害物質を除去する
- 口呼吸よりも、肺にたくさん酸素を取り込める
- のどの筋力UPで誤嚥を予防
- 血管を広げて高血圧を改善

《口呼吸》



- 有害物質を直接吸ってしまい、風邪やアレルギーを起こしやすい
- 免疫力がおちる
- あごやのどの筋力が弱り、誤嚥性肺炎になりやすい
- 唾液が出にくくなり口が乾く

あなたの鼻はきれい？

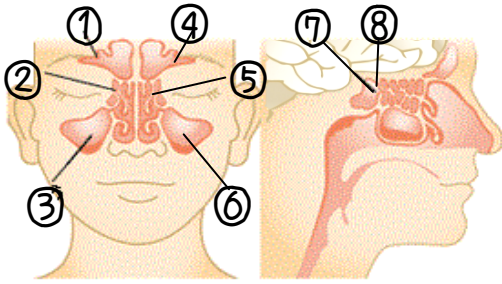
- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鼻カゼをひきやすい | <input type="checkbox"/> めまい、耳鳴り、難聴 |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまりや鼻炎がある | <input type="checkbox"/> 団子鼻、わし鼻 |
| <input type="checkbox"/> 鼻汁がのどに垂れる | <input type="checkbox"/> 鼻筋が曲がっている |
| <input type="checkbox"/> 咳、痰がよく出る | <input type="checkbox"/> 目や鼻の周りがむくむ |
| <input type="checkbox"/> 頭痛、首や肩がこる | <input type="checkbox"/> 無意識に口が開く |
| <input type="checkbox"/> ポーっとして集中できない | <input type="checkbox"/> いびきをかく |
| <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い | <input type="checkbox"/> 寝ても疲れがとれない |

ぜひ
ご相談
下さい！



複数当てはまる方は、ドロドロ膿が慢性的にたまっているかも。鼻がきれいだと、顔のむくみがとれて顔も頭もスッキリしますよ！

人の鼻は8つある！？



鼻は奥深くまで広がり、8つの空洞(副鼻腔)を持ち、脳・耳・目・口に隣りあっています。この空洞に鼻水やドロドロ膿がたまったりすると、その周りを圧迫して頭痛・耳鳴り・目の痛み・痰やのどの痛みなど様々な症状が出てきます。

鼻炎の自覚がなくても、知らず知らずのうちに溜まっているドロドロ膿。8つの鼻すべてをきれいに保つことで体内の酸素量を増やし、毎日の元気や将来の健康につなげましょう。また、美容面でも、顔のむくみと口角の上がりにつながる鼻の手入れは大切です。スッキリ小顔美人になりましょう♪



病気を治す秘伝

『鼻・肺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。原則、のどが渴いたら渴いた分だけ飲みましょう。なるべく温かい物を一口ずつ、啗むように飲むのがおすすめです。早食いや濃い味付けなどで、水で飲み流す習慣になっていませんか？“よく啗む”ことを意識するだけで、唾液が出て水分のとりすぎを防げます。



『鼻の健康』 おすすめラインナップ



どんな不調も体力が落ちた時に出るもの。レオピンで体力を高め、血行改善・温熱作用により鼻のうっ血を予防し、治りを早めましょう。

レオピンシリーズ

(1ヶ月分) 3,000~8,800円 (税抜)



丈夫な鼻粘膜を作るのに欠かせないカルシウム。食事で不足しやすいミネラルNo.1。アレルギー一体質には必須です。

カルシウムシリーズ

(1ヶ月分) 3,000~3,300円 (税抜)



“排膿散”と呼ばれる生薬の力で、奥深くに絡み付いたドロドロ膿を取り除きます。白~黄色の鼻や痰、慢性鼻炎、鼻づまり、蓄膿に。

フジビトールカプセル

(200cp) 8000円、(40cp) 2000円 (税抜)



消炎排膿に用いられる漢方薬(葛根加川芎辛夷)。透明の鼻水や痰、慢性鼻炎、鼻づまり、蓄膿に。

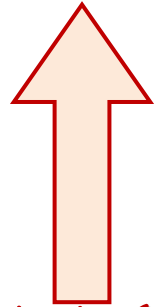
フジビトールB錠

(180錠) 2,331円 (税抜)

未病は大病のもと。百の治療より一つの予防！

体の元氣力を上げよう！

体力線が下がると
弱い所から症状が
頭を出してきますよ！



体力線

体力線

風邪
アレルギー

疲れ
痔

便秘
胃腸
障害

肩こり
腰痛

冷え性
頭痛

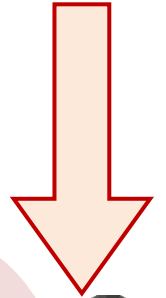
ぜんそく
リウマチ

貧血

むくみ
肝臓病
癌

動悸
息切れ
心臓病

糖尿病
高血圧



● 体力線が下がるのは・・・

- ・無理をする
- ・食事の不摂生
- ・ストレスが続く
- ・睡眠不足
- ・季節の変わり目(暑い・寒い)
- ・老化
- ・心の悩み・不安

● 体力線を上げるには？

1. 疲れをとる・基礎薬を飲む

2. 生活習慣の見直し

自然治癒
力UP!!



1. 呼吸は大きく深く、吐くことが基本(腹式呼吸)
2. 水分は常温で。冷たい物はだ液を混ぜてゆっくり飲む。
3. 食事バランスは3日間のトータルで、
糖質：たんぱく質：温野菜や海藻
1：1：3の割合で摂る
4. 調味料は薄味で酢を効かせる(おかずだけで食べれる程度)
5. よく噛んで食べる(1口20回以上目標に)
6. 体のゆがみを調整する(体操)
7. 半身浴を心掛ける(重力からの解放でリラックス)
8. 運動する
9. よく眠る(7~8時間)
10. よく笑いましょう

Happy Halloween!

ハロウィーン祭

10/20(月) ~ 11/1(土)

この期間中にご来店して
いただいた方全員に粗品
プレゼント☆

お子様向けの物もご用意
しておりますので、どうぞ
お気軽にお越し下さい♪

5000円以上お買い上げの方には



風月堂
ゴーフレール



お肌
プルプル♪
つやびか
艶美華

おいしいお菓子 と 美肌ドリンク
プレゼント!



元気で生き生き！健康を願う全ての方へ レオピンシリーズ

レオピンシリーズは、熟成にんにく抽出液を主成分とした自然薬です。人間が生まれながら持っている“病気を治す力”を高めることで体の不調を取り、体を元気に保ち、病気を予防します。

また、病院のお薬と一緒に飲めますので、病気になっても早く治したい、再発しないように…そう願う方にもお勧めです。

自然薬ですので、お子様も妊婦さんも安心してお飲みいただけます。毎日の健康づくりにどうぞ。

あなたに合う
レオピンはどれ？

年齢や体質によって必要なものをお選びします♪



1ヶ月分 3,000円~8,800円
(税別)

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 (^_^)