



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



第15号(2014年12月)

冬は『体力』を蓄える季節です！

日に日に寒さが増しますが、皆様はいかがお過ごしですか？
冬は、植物も動物も活動を休めて、春に向かってエネルギーを蓄えておくための季節です。この時期にしっかり養生しておくことで、身体 of 自然治癒力が高まります。



また、この寒さにより全身の血管が縮み血液循環が悪くなるので、高血圧や冷え症・腰痛・関節痛など体力が落ちている方は特に注意が必要です。

～ 今年も元気に年を越せますように ～

《冬の養生法》

● 塩分・糖分を控える工夫をしましょう。

塩分・糖分が多い食事を続けると、血液に粘りが出て流れが悪くなってきます。塩分を控えるコツは、お酢とだしを上手に効かせて薄味でもおいしく作ることです。

ワカメなどの海藻類は、塩分の吸収を抑えて体外へ排泄してくれますので、特に高血圧の方にはおススメです♪

● 鍋物で野菜たっぷり、身体ぽかぽか！

冬に美味しい鍋物は、野菜もたっぷり摂れます。だしを効かせてポン酢で食べましょう。唐辛子やゆず胡椒などを加えると身体がポカポカ温まります。



● 夜の果物は控えましょう！



昔から“ミカンと柿は身を冷やす”と言われていています。特に冷え症や神経痛、下半身のむくみのある方は、果物は朝やお昼に食べるようにしましょう。どうしても食べたい時はリンゴが良いですよ♪

● 身体ポカポカ 半身浴の励行

ゆっくりと湯船につかり温まると、湯冷めもせず、良い睡眠につながります。汗が出にくい方や冷え症の方は、入浴剤を入れましょう。



長引くかぜは老化のサイン！？

私たちの免疫力は20~30歳を境にだんだん低下していきます。だから、かぜが長引きだしたら老化のサインといえるかもしれません。若い頃には何でもなかった風邪が長引いたり、重症化しやすくなっていませんか？

高熱のかぜ

流行のインフルエンザ

恐怖の肺炎



体力激減
長引くかぜ

今が大事！
受験生のかぜ

超多忙！
仕事休めないかぜ

『免疫カアップ』でかぜ予防！

同じ環境にいても、風邪をひく人・ひかない人・ひいても軽く済んでしまう人がいますね。この違いは『免疫カ』の差です。私たちの体が本来備えている『免疫カ』が、ウイルスやがん細胞を退治し身を守ってくれているのです。

《免疫カアップの習慣》

たくさん笑う

バランス良く食べる

ウォーキング

早く寝てよく眠る

お風呂でリラックス

丁寧に歯磨く

鼻で呼吸する

暖房で乾燥させない



体力&免疫カアップに！ レオピンシリーズ

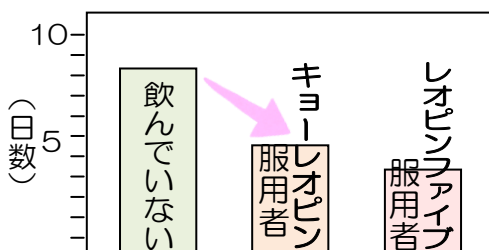


レオピンを飲んでている方は…

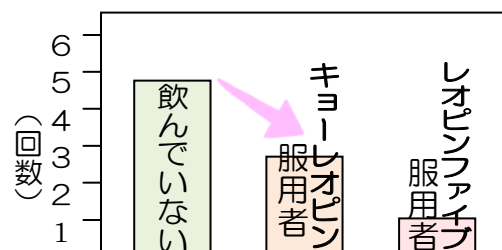
風邪をひいても
すぐ治る

風邪をひく
回数が少ない

【風邪が治るまでの日数】



【年間に風邪をひく回数】



『レオピンの風邪予防効果に関する疫学調査』より

レオピン®

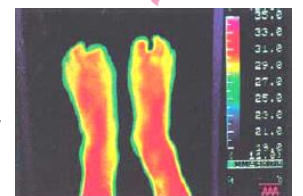
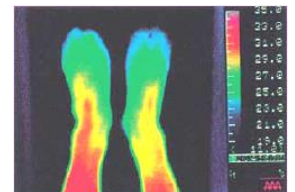
【AGE (熟成にんにく抽出液) の効果】

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



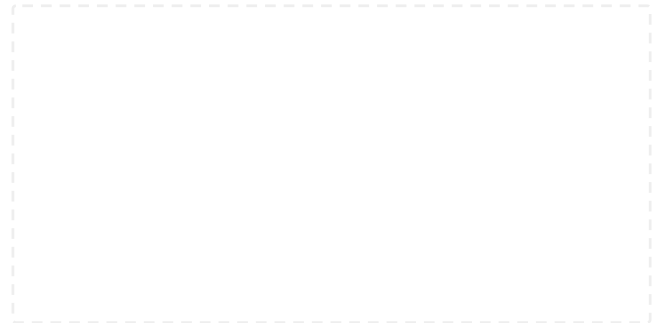
レオピンロイヤル
1本入 8,800円
2本入 16,000円
4本入 28,000円



レオピンファイブNEO
1本入 6,000円
2本入 11,000円
4本入 19,400円



キョーレオピンNEO
1本入 3,000円
2本入 5,500円
4本入 9,700円 (税抜)



歳末謝恩

大抽選会

空くじなし!

抽選期間：12月22(月)～27(土)



**5000円以上お買い上げごとに
何回でもくじ引きできます☆**

ただ今、抽選券進呈中!!



さらに! 期間中先着30名様にポインセチア花鉢プレゼント♡

冬になると赤く色づくポインセチア。花言葉は『祝福』『願い』『清纯』です。クリスマスシーズンを華やかに彩ってくれます♪



【コトブキ薬局 年末年始のご案内】

日	月	火	水	木	金	土
12/21 休	12/22 ← 抽選会	12/23 くじ	12/24 引き	12/25 期間	12/26 →	12/27
12/28 休	12/29	12/30	12/31	1/1 休	1/2 休	1/3 休
1/4 休	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10

2015年カレンダー
差し上げています。
お気軽にどうぞ!

今年も残りわずかとなりました。来年も、皆様が元気で楽しく過ごせますよう願い、応援させていただきたいと思っております。
お体にお気をつけて、良い年末をお過ごしくださいませ!

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。世界一の長寿国日本!笑顔で健康長寿を迎えましょう(^_^)