



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19号 (2015年4月)

春 ころを元気に!



『病は気から』というように、9割の病気は心の状態が影響して起こります。それは無意識のうちに感じていることでも、体は正直に反応して症状が出てくるのです。

実際に、気の持ち方一つで体内の働きはガラッと変わり、ホルモンの出方や血液の流れ、内臓の働き方が変わってきます。そして自然治癒力・回復力に差が出てくるのです。

『心』を良くすることが元気の源、健康の秘訣といえます。

ストレスを受けるとどうなるの?

(心の变化)

イライラ
怒り
不安感
気分落ち込み
気がかり

(体の变化)

心拍数の増加
頭痛
めまい
肩こり
過呼吸
下痢
血圧の上昇
発汗
筋緊張
消化不良

(行動の変化)

集中力の低下
ミス増加
判断力低下
不眠
性欲減退
疲労感
作業効率の低下
引きこもり
思考力低下
酒・喫煙の過多

人には**内分泌**・**神経**・**免疫**の3つのネットワークがあり、お互いにバランス良く働くことによって自然治癒力が発揮され健康が支えられています。

そのためには、基礎体力が十分ないとはいけません。

基礎体力がしっかりしていると、どんなストレスもはね返せます!



サンプル進呈券
エナックW3日分進呈!
お好きなしオピン
+エナックW
試飲もできます!

春のストレス対策十ヶ条

春を迎え温かくなり、気持ちも明るくなりますが、実はちよつと要注意な『春のストレス』の季節でもあります。冬から春への移り変わりは気温差が激しく自律神経が乱れ、不眠やイライラなど様々な不調を引き起こします。また、新生活や環境の変化、花粉症など普段よりストレスが強くなることが多いため、体にとっては要注意です。

1. 人生への心構えをしっかり持ちましょう

適度のストレスは人生をたくましく生きていくためのスパイスです。前向きに建設的に処理していく心構えが大切です。

2. よく噛みましょう

噛む筋肉の動きが脳に刺激となつて伝わり、心理的ストレスを解消してくれれます。具を大きく切ったり、味付けを薄くしたりなど、たくさん噛めるような調理方法を工夫すると良いですよ。一口20回以上を目標に！



3. 野菜を食べましょう

温野菜や海藻類でビタミン・ミネラルをたっぷりとり、情緒が安定しストレス能力が強化されます。



4. いろいろな種類の食品、味を食べましょう

味覚の幅広い人は、発想力豊かで物事が良くなり、ストレス能力も強くなります。子供の時からいろいろな食材や味を経験すると良いですよ。



6. 苦い味がストレス緩和

苦味には精神的ストレスに強くなる働きがあります。食材だけでなく、コーヒーやビール、苦味の強いお茶、スパイスの効いた料理などを上手に利用しましょう。

7. ストレス解消法を見つけましょう

日頃、頭脳労働の方は適度に体を動かすこと、肉体労働の方は頭脳を刺激するよな趣味を選んでやってみましょう！



8. 大きな呼吸でストレス撃退

ストレスがかかると呼吸が浅く少なくなり、酸欠状態になり、たまたま体の酸素不足を知らせるサイン！気が付いたら、まずは大きく息を吐くことから始めましょう。

9. たくさん笑いましょう

笑うと体内の酸素量が増え、脳の働きがアップし、免疫力も高まります。1笑いで100個の癌細胞が死ぬと言われています。これは作り笑いでも効果がありません。いつも朗らかに陽気で温かい心でいることが、健康の鍵なのです。



10. ぬるめの半身浴

39℃前後の半身浴は、自律神経の緊張を緩め、良い眠りへ導きます。



みんながいるから
元気になる。
みんなありがとう
みんなに感謝!



ストレス・精神疲労の消化剤 エナックW

サンプル券、表紙
左下にあります!

仕事のストレス
学校のストレス
家庭のストレス
将来の不安



眠れない...
イライラする...
気力が湧かない...
集中力が...



126錠(2週間分)	2,913円
270錠(1か月分)	5,340円
540錠(2ヶ月分)	9,709円

(税抜)

元気を応援する成分『エゾウコギ』精神疲労の生薬配合!
鎮静作用、緊張を和らげ、精神的なストレスを緩和します。
脳内βエンドルフィン(幸せホルモン)の分泌を増やして、良い感情を保ちやすくなります。

基礎体力という土台づくりに



+



(レオピンシリーズ)

**エナックW + レオピンとの服用が
効果絶大です!**

恒常性維持機能
体力・抵抗力
自然治癒力



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。
『いつまでも若々しく、元気で長生き!』を目指しませんか(^ ^)