



# 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 5月

治りにくいのどの不快感…

## 鼻水がのどにおちる『<sup>こうびろう</sup>後鼻漏』かも!?

これからの季節、ちょっと油断すると風邪を引いてしまいますよね。風邪や鼻炎の後、のどがなかなか治らないことはありませんか？後鼻漏は、3人に1人が患っていると言われています。

こんな症状ありませんか？

### 後鼻漏チェック

- 鼻水がのどに流れる
- 痰がからむ
- よくのどが痛くなる
- 鼻炎になりやすい
- 咳が長引く
- よくのどを鳴らす
- のどの違和感がある



鼻水は、健康な人でも1日に2~6Lが作られ、その約3割(600mL~2L)は鼻の後方から無意識のうちに飲み込んでいます。

しかし、鼻水が多すぎたり粘りが強くなると、のどの粘膜に絡み付いて、炎症が起き、不快感を伴うようになります。

後鼻漏を治すには、異常な鼻水が出ている原因を治すことが第一です！様々な生活習慣が引き金となって起こる後鼻漏。ぜひご相談ください(^\_^)



### レオピンシリーズ

自然治癒力UPの王道、身体を作る基礎薬です。血行改善・温熱作用により鼻のうっ血を予防し、健康な状態に戻します。

(約1ヶ月分) 2425~7000円 (税抜)



### フジビトールカプセル

“排膿散”という漢方13種の生薬の力で、奥深くに絡み付いた鼻水・痰を取り除きます。予防にも続けてお飲みいただけます。

(200cp) 8000円、(40cp) 2000円 (税抜)



ぽかぽか春の陽気が安定し、体を動かしたくなる季節ですね。

しかし春は大気中の酸素量が少なくなるため、なんとなく眠くなったりだるくなったり、精神的にも不安定になりやすい季節です。そこで、春の養生法をご紹介します！



## 深呼吸で酸素を補いましょう

春は酸素が薄くなり、慢性的な酸欠状態になります。そのため眠気、集中力が欠ける、精神的に落ち込んだりイライラしたりしやすくなります。

深呼吸や有酸素運動、おしゃべり、カラオケ、笑う事などで酸素をたくさん取り込みましょう。



## 酸味のを多く摂りましょう

医食同源。漢方では、味は体に重要な働きをされると考えられています。春に弱りやすい『肝』の栄養は酸味です。ポン酢や柑橘類、梅干しなどを上手に利用していきましょう。

## 旬な食材を食べましょう

冬の冬眠から目覚める時、熊は新鮮な熊笹を食べます。

私たち人間も、マグネシウムの多い旬の素材を食べなくてはなりません。たけのこやふきのとう、山菜などを積極的に摂りましょう。

この時期、筋肉の痙攣(まぶたのピクピク、足つり等)が起こるのは、肝の弱りとカルシウム・亜鉛・マグネシウムが不足するからです。



## 半身浴をしましょう

体の3分の2を占める水は、毎日新しいものへ入れ替わりが必要です。水分代謝が悪いと鼻炎やアレルギーが起こりやすくなります。甘い物・冷たい飲み物は控えましょう。また、夕食後の飲み物や果物は冷えを起すため摂りすぎに注意。体内の余分な水分(老廃物)を抜くには半身浴がおすすです。

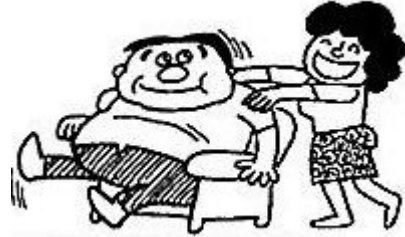


# 亭主を早死にさせる10ヶ条

① 夫をうんと太らせなさい



② いつも座らせておきなさい



③ 塩分の多い食事に慣れさせなさい



④ タバコをすすめなさい



⑤ 休暇旅行へ行かせてはいけません



⑥ お酒をたくさんすすめなさい



⑦ 飽和脂肪をたくさん食べさせなさい  
(肉脂・生クリーム等)



⑧ コーヒーをがぶがぶ飲ませなさい



⑨ 夜ふかしをさせなさい



⑩ 最後の仕上げに、  
しよっちゅう文句を言いなさい



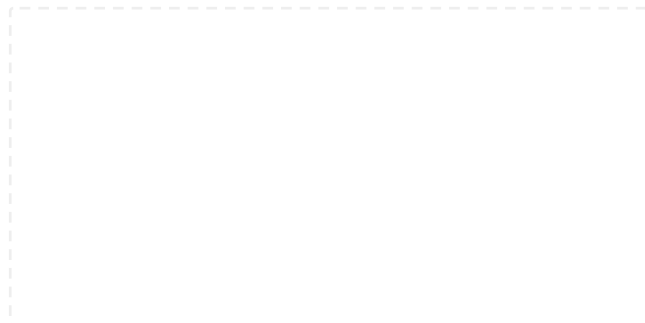
(Jean Mayer 博士より)

あなたはいくつ心当たりがありますか？

これは、10ヶ条の通りにしたら大切な旦那さんの健康が悪くなって早死にしてしまいますよ！という意味をこめたチェックシートです。

つまり、10ヶ条とは逆のことをすれば、旦那さんやご家族、自分の健康を維持することができ、健康で長生きすることができるはずですよ(^)

HAPPY  
FATHER'S  
DAY!



6/2(月)~14(土)の期間

5000円以上お買い上げの方に



『父の日プレゼント』

差し上げます♪



## 防げる病は未然に防ぎましょう！

毎日働いている体は、気づかないうちに修復して疲れをためないように自然治癒を繰り返しています。『疲れ』や『冷え』は体内の血流が悪くなり、抵抗力が下がったというサインです。

放っておくと様々な病気の引き金につながり、老化が早まります。

良い睡眠、適度な運動、楽しく朗らかな気持ち、栄養たっぷりの食事・・・  
1日1善。体に良いことをしてあげましょう♪

一家に一箱 健康家族

日本一売れてる  
滋養強壮剤



レオピンシリーズのご紹介

毎日少しずつ入れ替わっている体。汚れは捨てて、きれいな細胞へ生まれ変わります。だから、毎日良いものを摂ってほしい。

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。お子様の成長から、大人の疲労回復、老化予防まで、人間の本来持つ生きる力・治す力を高めてくれます。毎日の健康に、お役立て下さい。

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。一生涯健康で、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 (^\_^)