

ゆずりはニュース

vol.15

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

新年明けましておめでとう
ございます。登録販売者の
宮永です。

私事ですが、二月頭に二人目の
子供が生まれる予定で、三年
ぶりに新生児を迎える準備
をしています。男の子の予定
なのですが、一人目は女の子だっ
たので備えが残っていた古着は
使えそうにありません(笑)
男の子で必要な「コレは」と
いう準備物があれば、先輩の
皆様色々
教えて頂き
たいです！



生環研の プロポリス VCのど飴

天然の抗生物質
プロポリス配合

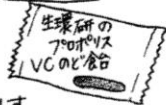
のどの痛み・のどのイガイガに

1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは(殺菌)(抗菌)(免疫力強化)などに

用いられる注目されている成分です。



ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

ゆずりは健康コラム ～入浴の効果～

体を温めて免疫力を上げるには、運動だけでなく毎日の入浴も大切です。シャワーで済ませず、湯船につかるようにしましょう。

湯船につかって体を温めると、ヒートショックプロテインというタンパク質がつけられます。このタンパク質はストレスに立ち向かい、傷ついた細胞を修復して免疫機能を高めてくれる働きがあります。

さらに、ヒートショックプロテインが脳のGABA受容体に作用し、深い眠りが増えるという報告もあります。ぐっすりと深い睡眠がとれることで、日常の疲れが癒されて日々のパフォーマンス向上に役立つと考えられています。

入浴時間は42℃なら10分、41℃なら15分、40℃なら20分がベストです。

入浴後も体を10～15分保温することで、しっかりと体が温まります。

水分を補給するときには、常温か温かい飲み物にしましょう。入浴前にもしっかり水分を取っておくことも大切です。

ヒートショックプロテインは入浴の2日後をピークに1～3日後頃まで増加するため、毎日ではなく週2回ほどでも効果が期待できます。

試験やプレゼン、遠足や登山など、ここぞという日の2日前に湯船にしっかりとつかると体調万全で乗り切れるでしょう。

入浴剤やアロマなども楽しみながら、自分好みの入浴法を見つけてみてください。



どのお悩みも解決体しませんか??

<p>120錠 若鞋錠S ¥3,960</p>	<p>240錠 若鞋錠S ¥7,150</p>	<p>480錠 若鞋錠S ¥12,100</p>
---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

冷えは万病のもと!!

若鞋錠Sは薬用人参、ビタミンB・E配合。

体温を上げて
抵抗力の強い
体をスリましょう♪

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: info@yuzuriha-mj.jp

TEL: 086-902-1193