

ゆずりはニュース

vol. 50

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは、薬剤師の加倉井です。

本格的に寒さをたまに感じる季節になり、そろそろインフルエンザも流行してくるころですが皆様、免疫対策はされていますか？今回は様々なウイルスに負けないための、免疫力についてお話ししようと思います。

- ① 適度な活動と休養のバランスをとる
- ② からだを温めること
- ③ ストレスを減らすこと
- ④ 腸内環境を整えること

健康のためにと運動ばかりしてしまったり、休養がとれずに更にストレスホルモンを多く分泌させてしまったり、食事や体を温めるものを摂取すると同時に良質なたんぱく質を摂ることにより免疫力アップにつながります。

発酵食品などをうまく摂り腸内環境を整えて滞留しているものを排泄することでも大切になりますので、

ウイルスの大流行がやってくる前にしっかりと免疫対策をしていきましょう。



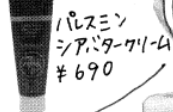
お肌に使うものこそ 使い分けが大切です



パルミンホワイト
うるおいクリーム



¥880



パルミン
シロバタクリーム
¥690

ラホヤ20DX



¥990

大集合!!



こせももの薬
クリーム
¥1,320



タネルAIクリーム
¥1,320



ヘパリン兼用
保湿ゲル
¥1,980

11月12日店頭で全種類お試イベント中☆
お気軽にスタッフまでご相談ください!!

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 ～保湿剤の塗り方～

皮膚に塗った外用剤は、皮膚からの吸収の仕方に2つの経路があります。

○皮膚の最も表面である角層から吸収され、奥にある真皮へ達する経路

○毛穴である毛孔から吸収され真皮へ達する経路

角層は外的刺激の侵入を防ぐバリア機能を担っています。

寒い季節の乾燥によりそのバリア機能が弱くはなりますが、ある程度は保たれているため、乾燥を防ぐ保湿剤を使用する場合には毛穴のほうから吸収させることが重要になってきます。

そのためには、塗って擦り込むという方法がよいとされています。

10回、20回、30回ほどマッサージをするように、毛の生え方に逆らった方向へ、または皮膚のしわに対して垂直の方向へ塗り込むと効果が高まるようです。

(注意)顔は皮膚が薄いのでお避け下さい。

トロ〜リ
アクルエッセンス
¥8800

サナール
ありあり

保水にとろり

アクルエッセンス

紫外線が強くなってきました。シミやソバカスを防ぐのにUVケアは欠かせません。でもその前に保湿がきちんとできているかで大きく差が出羽。きちんと保湿ができている肌は焼けにくいですよ!

乾燥肌
焼けやすい
干物

↑

焼けにくい
生魚

うるおい肌

糸を引くほどの
とろみで保湿力がすごい!!

アクルエッセンスは、保水に必要なものだけを入れて、余計なものは一切入っていないスキンケアエッセンスです。洗顔後手で押さえるようにして、ぐんぐん保水しましょう。



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