



あなたの毛細血管は大丈夫ですか？

～ こんな症状がある方、毛細血管が心配です ～

手足の冷え・頭が重い・肩こり・しびれ・むくみ・疲れやすい

血液は新鮮な酸素や栄養を全身の細胞に届ける運搬役です。老廃物などを回収して全身の機能を保つために流れています。血液を身体の隅々まで届けるためには、毛細血管を元気にすることが大切です。

■毛細血管若返りの3つのポイント

① 軽い運動

新型コロナウイルスの影響で運動不足の方が多いのではないでしょうか？
座ったままだと血流が悪くなり、毛細血管の劣化を引き起こします。また、午後になると下の方に血液が溜まってしまいます。そんな時には、朝昼晩に分けてかかとの上げ下げを20～30回ずつするのはどうでしょう。
歯磨きをしている時、仕事の合間に簡単にでき、血流が良くなります。



② 質の良い睡眠と毛細血管の材料の補給

日々老化する毛細血管を修復し、血流を良くするためには睡眠が必要です。全身の老化予防のホルモンは寝ている間に分泌されますので、1日7時間は眠るようにしましょう。食事も大切です。偏った食事ではなく、栄養バランスを心掛けて食べるようにしましょう。野菜→タンパク質→炭水化物の順にまんべんなく摂りましょう。



③ 隅々まで巡らせる

せっかく良いものを食べても、必要な場所に届かなければ効果は半減します。冷えが強い時は身体を温める、血流を良くする食材を摂りいれるところから始めてみましょう。



健康はキレイな血液から

質の良い血液、しなやかな血管が健康の基本です。健康が気になる方には3つの生薬、クマザサ、赤松葉、朝鮮人参がおすすめです。

クマザサ

クマザサに含まれる葉緑素は、キレイな血液を作る働きを助け、新陳代謝を促進します。

朝鮮人参

免疫力を高め、胃腸の機能を高めます。

赤松葉

血管壁を強くしたり、血液をきれいにしたりするといわれている精油が多く含まれています。

熊は冬眠から目覚めた時に、真っ先にクマザサの葉を食べます。これは永い眠りから目覚めた時に汚れた血液をキレイに戻すためだそうです。

松寿仙には、クマザサ・赤松葉・朝鮮人参が含まれます。

1本 2310円、3本(1カ月分) 6127円、
12本(4カ月分) 23100円 ※価格は全て税込表示

まずは1本から
お試しください！



処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

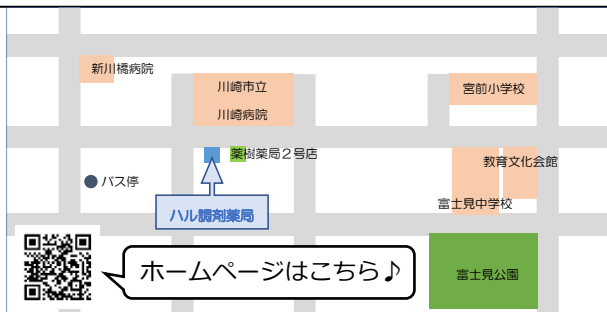
ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。
上記電話番号にご連絡ください。



ホームページはこちら♪