

ほなみ薬局

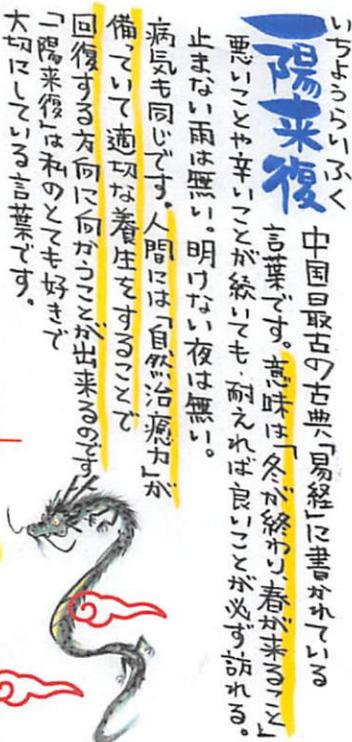
一陽來復通信

NO. 1年12月号

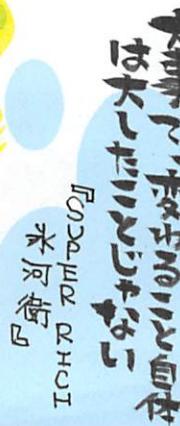


No. 62

四陽來復



ボタナツコロコロのアヒル
大根やセリの葉をさわぐ
ベニウツギの根の皮をさわぐ
せだいの葉をさわぐ
本草の根をさわぐ



冬は寒いので体が締め付けてしまってますが、全身の血管も縮んでいます。血液循環が悪くなり、冷え症・腰痛・股関節痛なども悪化しやすくなります。高血圧の方は要注意です。

② 食事で冬を乗り越える工夫

冬は寒い食事で冬を乗り切るには、粥・汁物・糖分を摂る工夫。

粥や汁物は、身体に熱を運ぶので、お湯に呑まれて蒸らす効果があります。糖分を摂れるバランスのお粥の作り方。油のせたり、酢を使ったり、味噌を美味しく使えるinghamが出来ます。

冬を乗り越える粥と汁物
粥や汁物は、身体に熱を運ぶので、お湯に呑まれて蒸らす効果があります。糖分を摂れるバランスのお粥の作り方。油のせたり、酢を使ったり、味噌を美味しく使えるinghamが出来ます。

粥や汁物は、身体に熱を運ぶので、お湯に呑まれて蒸らす効果があります。糖分を摂れるバランスのお粥の作り方。油のせたり、酢を使ったり、味噌を美味しく使えるinghamが出来ます。

#のかり「か」と柿はせんべいをとむかわてこむか。茹で立まえせんべい神経痛・下痢のなまがわる人は、果物はタバコ喫煙者と同じく朝から夜まで食いつなぐりしても食いだしてやう。りこうじでくると、お湯に呑み出で蒸らす効果があります。糖分を摂れるバランスのお粥の作り方。油のせたり、酢を使ったり、味噌を美味しく使えるinghamが出来ます。

③ 食事で冬を乗り越える工夫

全身の筋肉の70~80%は下半身に付いた筋肉を動かす運動が得意ですが、下半身浴でじっと汗をかいて入浴すると、後の寝ます。

全身の筋肉の70~80%は下半身に付いた筋肉を動かす運動が得意ですが、下半身浴でじっと汗をかいて入浴すると、後の寝ます。

冬でも鍋が美味しい季節です。野菜もたっぷり摂るのもいいですが、だしを効かせて甘口で食べるのがいい。味噌や七味唐辛子、ゆず・胡桃などしかねると、ほかほのか興味つかう

冬の味噌せんべいをやつ。



「みかん湯」…おから皮の部分だけを剥いて使います。ゆっくり入浴したり、お風呂で汗をかいた後

寝ます。

「みかん湯」…おから皮の部分だけを剥いて使います。ゆっくり入浴したり、お風呂で汗をかいた後寝ます。

全身の筋肉の70~80%は下半身に付いた筋肉を動かす運動が得意ですが、下半身浴でじっと汗をかいて入浴すると、後の寝ます。

全身の筋肉の70~80%は下半身に付いた筋肉を動かす運動が得意ですが、下半身浴でじっと汗をかいて入浴すると、後の寝ます。

ほなみメディカル

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休



ほなみ薬局本店
・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日

寒いから体温を保つがいい。

寒いから体温を保つがいい。

寒いから体温を保つがいい。

寒いから体温を保つがいい。

寒いから体温を保つがいい。

寒いから体温を保つがいい。