

つまり、今の体の状態は2、3年前からの積み重ねであり、今日の生活が2、3年後の自分を作り上げていくのです。



### 細胞の生まれ変わり

- 腸 ... 数日
- 肌 ... 約1ヶ月
- 血液 ... 約4ヶ月
- 骨 ... 約5ヶ月

諸説ありますが... 約60兆個ある体の細胞は約2~3年で全て生まれ替わると言われています。

人は成長期を過ぎると少しずつ衰えていきます。それはどんな人でも起こります。しかし、骨や内臓の弱りなど... 人間には「自然治癒力」が備わっており、常に「新陳代謝」が起きているので、細胞は常に生まれ替わっているのです。

## 体は日々生まれ替わる



No. 84

### 一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり春が来る」と。悪いことが辛く続くても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっているのです。人間には「自然治癒力」が備わっているのです。回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きな言葉です。



## 血流の状態を見る

当店には「血流計」があります。動脈と毛細血管の状態や流れる血流の勢いなどが観れます。



見た目は血圧計です

新陳代謝を支えているのは「血流」です。血液が体の隅々まで良い栄養と酸素を巡らせることで細胞はイキイキとなり、体は良い状態に生まれ替わります。そして血液は約4ヶ月で生まれ替わるので、何か体に良いことをするならば、まずは4ヶ月続けることが大事です。

## 血流が大事です

### 血不足タイプ

○手足が冷える○疲れやすい○乾燥肌の抜け毛・白髪など○色の濃い食材(レバー、牛肉など)のモロになるものを食する

### 瘀血タイプ

(血が滞り流れが悪い)  
○しびれ○頭痛・腰痛○シミが多い○動悸・不整脈など  
★「わし・さんま」などの青魚、ニンニク、生姜、しょうがなど辛味のあるものを血流を改善する

## 血を流すには

俺達には血液が滞りなく流れる酸素を回せ脳が正常に働くためにハイキュー黒尾鉄朗

## 1970年開局 株式会社 ほなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

- ・キョーロオープンシリーズ
- ・お子様から大人まで、元気で健康な生活をサポートします。
- ・毎月100円から始める

## 健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店  
・処方せん受付  
〒034-0037  
青森県十和田市穂巻町10-3  
Tel : 0176-23-4546  
Fax : 0176-24-0434  
8:30~19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル  
・ユニバス十和田東店  
〒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