



陽來復

中国最古の古典「易経」に書かれています。
言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る」

悪いことや辛いことが続いても、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。

病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすることで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で大切にしている言葉です。

腸内フローラを改善

★腸内細菌は菌種毎に棲み分けて存在していて、それがお花畑(フローラ)見えるところから「腸内フローラ」といわれるのです。

① 免疫の働きが良くなる

(カゼを引きにくい病気に掛かりにくくなるなど)

② 脳の働きが良くなった

(認知症の予防改善、集中力アップなど)

③便秘・下痢などの改善

(バナナ・うどん・ちどせり・大腸癌の予防など)

④自律神経の働きが良くなる

(性格が穏やかになる。うつたの改善)

⑤ 肝臓の働きが良くなる

(体から毒素が減り、解毒役である肝臓の負担が減る)

不調があつて薬やサブリを色々試したが、
いまいち……という方は、**腸内フローラ**を
正常にする**場合**があります。



ニコロ・メサス
(政治思想家)

大なる意欲の
あるところに
大なる
困難はない

腸内フローラを
元気にするために

★体を温め、胃腸・肝臓の働きを良くする。

もう1つ大事なことが「ある」のだが、
スペースが足りないから、
X(Twitter)で書きます...
@honami_pharmacy

胃腸が冷えていると動きが鈍くなり、消化不良の食べ物で腸に届いてしまいます。

肝臓は良いうちの形を作るために必要な胆汁を作る役目もあるので大事です。

車のみと汁は胃腸を温め、腸内細菌を元気にする発酵食品なのでおすすめです。

★食物繊維を摂る

水に溶けない(不溶性)食物繊維(タワニ役)

水に溶ける(水溶性)食物繊維(洗剤役)ち
バランスよく摂ることが大事です

へ不容性／＼ゴボウ・ニンジンなどの根菜類

水溶性目録布・ワカメなどの海藻類やフリーズ類

といふものを産み出し、腸内を弱酸性に保ち有害な菌の増殖を抑えてくれます。薬利師川上止郎

1970年閉局

株式会社 保なみ薬局

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

女性に
 生活期
 健康に
 全ての女性に
 ●婦宝当帰膠
 頭痛 肩こり
 めまい 貧血
 働く現代人へ
 ●冠元糖包
 ●キョーレオペン シリーズ
 更に一歩キョーレオペン
 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

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
青森県十和田市穂並町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
・ユニバース十和田東店内・

〒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

