



SHOP LETTER

2023年12月-2024年1月号



こんにちは
eクリニックSHOPのYokoです。

師走にはいい、寒くなりましたね いよいよ冬本番！！
体調に気を付けて よい年越しをしましょう (*^▽^*)

今月のテーマ
冬の過ごし方

寒い冬、どのように過ごされていますか？
行事も多くリズムが乱れがちに…
睡眠時間はしっかりと確保
できてますか？ お食事は？

冬は特に、感染症、
気管支喘息、心筋梗塞
脳梗塞、冬季うつなどに
なる人が多いのよ



E-CLINIC ONE ベースサプリ
最大20%OFF

12/15(金) ~ 1/14(日)

~~~~~ 対象 ~~~~~



★ ベースサプリ全製品  
(定期購入は除きます。)

★ 未来入浴料AP

~~~~~ ※年末年始休業中、注文は可能ですが配送は休み明けになります。 ~~~~~

❄️ 冬に気を付けたい3つのポイント ❄️

① 低温と乾燥！

空気が乾燥し気温が低いため、感染症やアレルギー疾患になりやすくなります。口、鼻、喉に、加湿、保湿、水分補給、そして保温を心がけましょう。

オススメ

マルチビタミンにプラス
『ビタミンD』

② 寒暖差(温度差)！

冬は屋内と屋外はもちろん…暖房の入っている部屋と廊下でも、温度差があります。その温度差による**血管系に大きなストレス=ヒートショック**で、心筋梗塞や脳出血など命を落としてしまうことに！！

特に気をつけたいのは**お風呂場**、入浴中ヒートショックでの犠牲者は交通事故よりも多いのです。脱衣所と浴室の温度差をなくすように工夫してくださいね。また**早朝のお手洗い**(夜間も)も室内間の温度差に気を配ってくださいね。

オススメ

マルチビタミンにプラス
『オメガ 3』

③ 日照時間が短い！

日照時間が短くなると、体内でのビタミンDの産生量が減ります。また体内時計をつかさどる**メラトニン**分泌のタイミングが遅れ、脳内神経伝達物質の**セロトニン**などが減少し、抑うつを引き起こしやすくなります。=冬季うつ(ウインターブルーとも言う)

※一般的なうつ病と違って、過眠、過食が特徴です。

※このうつ病、薬は必要ありません。

意識して、日光を浴びる、タンパク質を摂る、メラトニンを摂る、運動するなど少し工夫して養生すれば防ぐことができますよ。

オススメ

マルチビタミンにプラス
『NMN』 『ビタミンD』
『ソイプロテイン』

いつもの食事



ベースサプリで
栄養保険

eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

サイトへ

