



インフルエンザが猛威をふるうこの時期。 東洋医学の知恵でしっかりカラダのメンテナンスを!

冬の養生 ③

暦上では2/4は立春ですが、まだまだ寒さが厳しい2月。

寒いながらも、自然界だけでなく私たちのカラダのなかでも春を迎える準備が行われています。

冬は「腎」が影響を受けやすい季節ですが、骨・歯・髪の毛・耳・下半身は「腎」がつかさどっている部分。冬になると寒さもあって、足腰の痛み、夜間の頻尿など悪化される方も多いです。また抜け毛・白髪が悪化したり、耳鳴・難聴など耳への影響も。

逆に足腰の使い過ぎなどが、「腎」を弱めることにもつながります。

栄養や睡眠をしっかりとることがこの時期の養生法。春に備えてエネルギーを蓄えましょう!



お知らせ

■鍼灸院臨時休業のお知らせ



2/4 (土)、2/13 (月) ~ 2/18 (土)、2/25 (土)

■ネットで簡単予約!

漢方相談・漢方体質アドバイス・鍼灸の予約がネット上で簡単にできます。是非ご利用くださいませ。

漢方予約➡ <https://reserva.be/mebyoulabo>

鍼灸予約➡ <https://reserva.be/mebyoushinkyu>

■「ちよっぴり大人なしょうが湯」新入荷!

「生姜湯が甘すぎて苦手」「カラダの芯まで温まりたい」という方におすすめ! ワンランク上の生姜湯です。おなかをあたためる漢方「大建中湯」をベースに、女性に嬉しいコラーゲンや本葛を配合、甘さ控えめ大で美味しい♪老舗の漢方メーカー 栃本天海堂さんの自信作!

【6包入: 864円】

■薬膳ヨガの富永聖子先生が演奏会に出演されます!

ヨガだけでなく、ピアノ講師もされている聖子先生が出演! 2月25日(土) 15:00より舞鶴の九州キリスト教会館にて詳細は聖子先生か未病ラボまで。

今月の薬膳茶

美髪サポートのお茶♪

つや髪しっとり茶

髪に影響を受けやすいこの時期におすすめ。ミネラルの宝庫で髪や爪のサプリメントであるスギナ、ストレス緩和や髪のケラチンを補給してくれるエソウコギ。アンチエイジングの王様であるクコは、髪だけでなくお肌や目にもよいですよ。



材料: スギナ・エソウコギ・クコ

講座 pick up!

スーパーの食材で簡単薬膳!

【簡単! 薬膳教室】

2/20 (火) 10:00 ~ 13:00 参加費: 3500円

国際中医薬膳管理士でもあり、3人のお子様のお母さんでもある、くるみ先生。「お母さんは家庭のお医者さん」をモットーに、各地で薬膳教室を開催されています。毎月未病ラボでは、季節の養生を薬膳を通して紹介し、みんなでランチを作ります。



簡単においしくできるレシピで、料理が苦手な方にこそおすすめです!

2月の各種講座スケジュールはこちら↓↓

<http://kaisei-drug.co.jp/wp/?p=3809>

特集

インフルエンザの予防と治療が、東洋医学で?!



お助け漢方&生薬

この時期になると猛威を振るうインフルエンザ。
みなさん、インフルエンザ対策はされていますか?

手洗いうがいや予防接種をしても、うつってしまう・・・
インフルエンザのお薬、子供にはあまり使わせたくない・・・
かかった後の体力の低下や持病の悪化が気になる・・・

直接インフルエンザのウイルスと戦う生薬もあれば、自己
治癒力をサポートして発汗とともに症状をとってくれるもの、
病後の回復にも東洋医学は力を発揮します!

◆麻黄湯 (まおうとう)

インフルエンザの特効薬「タミフル」と効果は同じ位という報告も。
身体の弱い方や年配の方は「麻黄附子細辛湯」がおすすめ。

◆板藍根 (バンランコン)

12月・1月号でもご紹介した、抗ウイルス作用抜群の生薬。
お茶として、うがい液として予防にも役立ちます!

◆牛黄 (ごおう)

牛の胆石で、金と同じくらい価値があるといわれる高級生薬。
病気や過労などで本当にきつい時、体に気合を入れてくれます!

スタッフおすすめ

薬膳

枸杞 (クコ)



クコの実 100g: 1134 円

杏仁豆腐の上にちょこんと飾られた、赤い実の「クコ」。実は古くから中国では「腎」や「肝」を補うアンチエイジングの妙薬であり、「ゴジベリー」として海外のセレブも取り入れているスーパーフードです。目にも良いので眼精疲労にもおすすめです。

つぼ

消化促進のツボ

足三里 (あしさんり)

お正月に食べ過ぎたりしたときに胃の働きを整えてくれるツボです。

また、松尾芭蕉が『奥の細道』の旅の際、お灸すえていたというように、足の疲れをとるツボでもあります。



膝の外側、お皿の下から指四本分下の一番くぼんだ場所

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

「毎日の生活を楽しむ」をテーマに、とりあえず食器を使いやすくお気に入りのものを買って替えました。食事をしたり、お皿を洗うのが少し楽しくなりました。まずは、かたちから…(*^^*)



瀬戸

一から作るって面倒くさい料理だとか、DIYで木作業だとか、何かの創作活動を今年はしたいと思います!



野村

血行促進効果があるという、黒酢にはまっています! ザクロ、アサイなどいろんな味があるので、ヨーグルトや豆乳にいれています。寒い冬、黒酢と一緒に乗り切ってはいかがですか?

【漢方薬】

- 煎じ薬: 600 円 / 日 ~
 - エキス剤: 400 円 / 日 ~
- その他、錠剤・粉末・シロップ等あり

薬局

【ワンコインメニュー 500 円】

- みみつぼ・アロマハンドマッサージ
- 漢方足湯・温灸椅子 etc.

鍼灸院

- メディカル鍼灸: 4000 円
- 美容鍼: 6000 円
- メディカル&美容鍼セット: 8000 円
- クイック鍼: 1000 円 / 一カ所

mebyou

漢方未病ラボ薬局

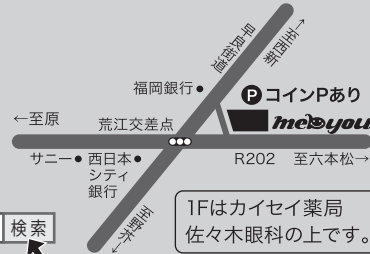
☎092-406-0336

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F
(荒江四ツ角交差点ヨコ/オレンジ色のエレベーターを上がって下さい)
◎西鉄バス(荒江四ツ角)バス停下車 ◎店舗横にコインパーキング有り
【営業時間】月曜~金曜/9:00~18:00 土曜/9:00~13:00
【定休日】日曜・祝日

<http://www.kaisei-drug.co.jp/>

ブログ&facebook やってます!

回生薬局 検索



1Fはカイセイ薬局 佐々木眼科の上です。