



春はデトックスに最適な時期！ ダイエットを開始するなら今がおすすめです。

春の養生 ②

春になると、肌荒れが気になる方はいらっしゃいませんか？

吹き出物やアトピーなど皮膚症状が悪化する方が、この時期増えてきます。不快な症状ではありますが、これは身体にとってはとてもよいこと。冬のあいだため込んでいた老廃物を、皮膚を通してデトックスしているのです。適切なケアをすれば、その後お肌がきれいに生まれ変わります。

お肌だけではなくありません。春は体中のいらぬものをすっきりさせる、いわゆるデトックスシーズン！

冬の間ダイエットしてうまくいかなかった方も、この時期はスムーズに進むことがよくあります。特に午前中のストレッチや運動は、カラダのめぐりをよくして代謝をあげるのに最適。お食事では、解毒してくれる「肝」の働きを助けるため、酸味のあるものを適量とることがおすすめです。



お知らせ

■鍼灸院臨時休業のお知らせ

(全日休業) 3/24、4/12、4/13、4/15、4/26
(午前のみ営業) 3/22、3/29、4/19、4/27
(午後のみ営業) 3/21、3/28、4/18

■「爪もみ健康堂」新入荷♪

話題の「爪もみ」を、より簡単により効果的に実践していただくための補助クリーム。第2の脳といわれる爪の生え際には自律神経に直結するツボがあり、免疫カアップにもおすすめです。

高麗人参や生姜などの和漢植物エキスや、ケラチン、天然ビタミンEオイルなど、爪を強く美しくする爪専用クリームです。パッケージもかわいいので、プレゼントにも♡



【5g / 1296円】

■5/12(金)～5/14(日)、未病フェス開催予告!!

東洋医学がもっと身近になる3日間！
薬膳カフェ、生薬を使った体験コーナー、漢方プチ相談、未病ラボ講師によるセミナー、抽選会などなど…
漢方薬剤師監修の、カラダもココロもきれいに元気になる薬膳カレーや、薬膳講師による薬膳ランチなどもあります♪

10:00～17:00 (最終日15時まで)

今月の 薬膳茶

いらぬ老廃物は流しましょう♪

すっきり！デトックス茶

しっかりカラダにミネラルを補給して、デトックスをサポートするお茶です。すぎなは様々なミネラルが豊富！また民間薬でおなじみのとくだみは、解毒して便通を良くする働きがあります。ういきょうは西洋では「ダイエットのハーブ」とよばれ、デトックス以外に食欲を調整する働きがあります。



材料：すぎな・とくだみ・ういきょう

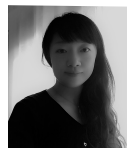
講座 pick up!

癒しのクリスタルボウルとヨガのコラボ！

【ヒーリングヨガ教室】

日時：3/29・4/26・5/31(水) 10:00～11:30

参加費：1500円



山下貴代先生

クリスタルボウルとは、聴くだけで体を健康にする水晶のボウルの形をした楽器です。その音色による波動は、マイナスのエネルギーや、否定的な感情を洗い流してくれます。ヨガで緊張から解放された体に、クリスタルボウルの音色が染み渡る、心身ともにデトックスされるヨガ教室です。

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

<http://kaisei-drug.co.jp/wp/calendar>

コラム



ダイエットって、体重をへらせばOKなの？



世の中にはたくさんの健康食品がありますが、いつの時代でも人気があるのはダイエット商品。実は漢方ってダイエットの強い味方ということ、ご存知ですか？
ただ食事を減らして一時的に痩せても、ストレスから過食になったり、代謝がおちて太りやすくなることも。
若いころは食事を減らしていれば簡単に痩せられていたのに、年齢が上がるほどに食事を気を付けても痩せにくい、やつれてしまった、というお悩みはよく耳にします。身体の代謝をよくしたり、体に不要なものをちゃんと出せるようになると、いつのまにか燃費の良い健康的なカラダへ。また心と身体をケアする漢方は、ストレスによる過食にも効果的です。

お助け漢方

◆防風通聖散(ぼうふうつうしょうさん)

デトックス作用が強力な漢方薬！

便やおしっこなどでしっかりいらぬものを排出するので、ダイエット以外にも吹き出物やにきびなど肌荒れにも使われます。

◆柴苓湯(さいれいとう)

日本人の肥満の多くは、むくみが多いってご存知ですか？

この漢方は脂肪の代謝をよくするだけでなく、不要な水はしっかり出してくれます。

◆加味逍遙散(かみしょうようさん)

ホルモンバランスを整えてくれる、女性によく使われる漢方薬。

特に更年期あたり「食事をあまりとってないのに徐々に太ってきて…」という方におすすめ。下剤は入ってませんが便通が良くなる方もいます。

スタッフおすすめ

アロマ

茴香 (ウイキョウ)



茴香

100g: 648 円

ヨーロッパでは「フェネル」という名前前で、古くからダイエットのハーブといわれてきました。
食欲を調整したり、デトックスや利尿作用があります。また漢方ではおなかの張りを改善し、温める働きがあります。お茶にするとおいしいですよ♪

つぼ

ダイエットの耳ツボ



飢点: 食欲を抑え、新陳代謝促進

神門: ストレス解消。やけ食いを防ぐ

口: 胃腸の調子を整える

など...

耳つぼで心身のバランスを調え、異常な

食欲、ストレスを和らげることで、ダイエットのお手伝いをします。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

娘が中学を卒業しました！
思春期という多感な時期、子供だけでなく、親の私もずいぶん悩むこともあり、共に成長できたかなあと思います。子育ては、ほんとうに自分育てですね。



瀬戸

特別な日、疲れた日などに薬草入浴剤をお風呂に入れてます。薬草の力を少しでも吸収したい！と、入浴しながら入浴剤袋をもんでエキスをだし、百会(ひゃくかい)のツボがある頭(かぶ)のせてみたり...あがると肌すべすべ体ポカポカです！



野村

最近ジンジャーシロップを作りました。市販より優しい味で、レモンを絞ってお湯割りや、ジンジャーエールにしています。体も温まるので、おすすめです♪

【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げて下さい)
◎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。