



ムシムシ湿気の多いこの季節。除湿は、私たちのカラダにも必要なんです。

梅雨と「痰湿」

梅雨のになると、だるおも〜い、頭痛がする、むくむ、めまいがする・・・など、身体がきつくなる方はいませんか？この時期は自然界だけでなく、私たちのカラダも湿気を帯びています。身体の中にある水は、「津液」という必要な水分と、「痰湿」という不要な水に分けられます。胃腸機能である「脾」が元気な時は、うまく水をさばくことができますが、弱ってくると痰湿はどんどんたまります。この「脾」の弱点が「湿気」。湿気の多い時期は「脾」が弱りやすいため、悪い水がどんどん体にたまり、だるさやむくみなどを引き起こします。日常生活で大切なことは、おなかを冷やさないこと！胃腸が冷えると、働きが一気に低下します。また、脂っこいもの、甘いもの、乳製品、お酒も、痰湿を生みだす元になります。この時期はできるだけ控えましょう！



お知らせ

■鍼灸院臨時休業のお知らせ

(全日休業) 6/6、6/7、6/10、6/17、6/20、6/22、6/23
(午前のみ営業) 6/12、6/13、6/14、6/15、6/21、6/28
(午後のみ営業) 6/16

■「薬膳食材セット」販売開始しました！

「薬膳を生活に取り入れたいので、ちょっとずつ試してみたい。」
「何から使ったらよいか分からないので、アドバイスがほしい。」
という声にお応えして、レシピ入りの手軽な薬膳食材セットを作りました！今後も増えていく予定ですので、お楽しみに(*^^*)

- そのまま食べれる薬膳食材セット【972円】
クコ・焙じハトムギ・新疆なつめ
- カラダすっきり薬膳食材セット【864円】
陳皮・ウイキョウ・山査子

■夏休み「ちびっこ実験セミナー」開催します！

夏休み7/29(土)に、ちびっこ実験セミナーを行います。
酸アルカリや中和反応など、身の回りにあるものを使って
楽しく学びます。夏休みの自由研究にもおすすめですよ！

日時：7/29(土) 10:00～12:00
対象：小学生(低学年のお子様は保護者同伴)
参加費：500円(材料費込)

詳細は、別紙講座案内7月のスケジュールもしくはHPで！

今月の 薬膳茶

カラダにたまった水をめぐらせましょう♪

むくみスッキリ茶

湿気の多い季節におすすめの、水はけを良くしてくれるお茶です。
ハトムギやとうもろこしのひげは利尿作用があり、むくみをすっきりさせてくれます。ハトムギはイボやニキビを改善する働きもあり、美肌にも効果的！陳皮には胃腸を温め健康にする働きがあります。香りが良いので、気を巡らせて気分をスッキリさせてくれます。



材料：ハトムギ・とうもろこしのひげ・陳皮

講座 お知らせ

大人気のため、講座が追加になります！

【ペットのための東洋医学講座】

ペットの季節別ケア「梅雨・夏偏」：6/1(木)・6/3(土)
猫のセミナー：6/24(土)→6/17(土)

先月お知らせしていた6/3(土)が早くも満席になったため、同じ内容が6/1(木)へ追加になりました。
また6/24(土)に予定していた猫の講座は、
6/17(土)へと変更しております。

鈴木綾香先生 いずれも参加費は10,000円です。

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>

むくみと漢方

むくみに使う漢方

「夕方になると足がむくんで靴がきつい・・・」
 「お酒を飲んだ朝は、顔がパンパン！」
 「梅雨の時期は全身むくむし、おもだるい」



など、むくみに悩む方はたくさんいらっしゃいます。
 日本は夏場に湿気が多くなり、冷たいものをたくさん取る傾向にあるため、日本人は胃腸が弱っていない水をためこみやすいといわれています。
 むくみに対して西洋医学では利尿剤を使用しますが、東洋医学では単に水はけを良くするだけでなく、「水をめぐらせる」「胃腸を強くする」「腎を強くする」「気力をつける」など、様々な角度からアプローチしてくれます。

◆五苓散

水はけをよくする4種の生薬と、温めながらめぐらせる「桂皮(シナモン)」の計5種類で構成される、水出しの代表的な漢方薬。お酒を飲んだ時のむくみの予防や、重だるい頭痛、子どもの嘔吐下痢などにもよく使います。

◆六君子湯

胃腸が弱く疲れやすい方におすすめの漢方。高麗人参などが体を元気にして胃腸を強くし、体の湿気を除いてくれます。

◆当帰芍薬散

冷えがあり、特に下半身がむくみ方へおすすめの漢方。生理痛や貧血によく使われるので、婦人科ではよく処方されます。色白で線が細い女性によく使われたため、「当芍美人」という言葉も残っています。

スタッフおすすめ

アロマ

グレープフルーツ



ドイツオーガニックブランド
 PRIMAVERA
 グレープフルーツ

5ml(約 100 滴分) : 1836 円

柑橘系の精油は、胃腸を強くしたり気のめぐりを良くする働きに優れています。グレープフルーツには、落ちた食欲を引き上げ、過剰な食欲を抑える食欲調整作用があります。また、脂肪を燃焼すると言われる褐色細胞を刺激するので、ダイエットにもおすすめです。ポディーオイルとして使うと、むくみをすっきりさせてくれる働きも！爽やかで元気になる香りなので、湿気のジメジメを吹き飛ばしてくれますよ！

つぼ

やる気スイッチ



百会 : 耳を前に倒し、耳の先端と先端を結んだ線上の真ん中

陽の経脈が会うところで、やる気がでたり、興奮しすぎて頭にこもった熱を取り去る、便秘に効果があるなど、万能なツボといわれている

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

5月の未病ラボフェスでは、なんと400人近いお客様が遊びに来ていただきました！
 遠くから来てくださった方、連日来てくださった方もおられて、感謝です(涙)初めての大きなイベントで、スムーズにいかずご迷惑もおかけしましたが、「楽しかった！」の一言が励みになりました。



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、百会のツボがある頭にのせてみたり...あがるも肌すべすべボディがポカです！

【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

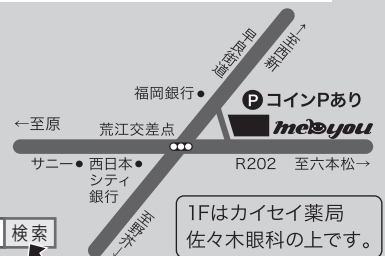
☎092-406-0336

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。