



陽気が最も盛んな時期！暑さと湿気に負けず、気持ちよく過ごしましょう。

夏の暑さと「心」

東洋医学では五臓の「心」を、「こころ」ではなく「しん」と読みます。心臓など循環器系を示すだけでなく、人の精神や意識など脳のコントロールもするので、心臓とココロは同じグループになります。

「心」に不調があると、高血圧、動悸、不整脈、脳卒中など循環器の症状だけでなく、イライラ、物忘れが多い、不眠、悪夢をよく見る・・・など精神が落ち着きません。

熱がこもりやすい「心」にとって、夏は苦手な季節。身体から余分な熱を取り除くことが大切です。

・・・といっても、アイスクリームや冷たいジュースが良いわけではありません。胃腸が冷えると食欲が落ちて夏バテまっしぐら！トマト、ゴーヤ、キュウリ、ナスなど、夏野菜は身体から余分な熱や水分を除くものが多くあります。冬に比べて夏にトマトがおいしく感じるのは、体の欲求なのです！



お知らせ

■鍼灸院臨時休業のお知らせ

(全日休業) 7/4、7/7、7/10、7/11、7/15、7/18
(午前のみ営業) 7/3、7/5～7/7、6/11、6/12、6/19
7/20、7/24～7/27
(午後のみ営業) 7/14

■「わんわん漢方」発売！

わんちゃんのための100%生薬のみで作られた薬膳サプリです。薬膳食材以外は一切入っていないので、保管は冷凍庫で。そのまま食べても、いつのもごはんにまぜても Good♪「わんわん漢方」ですが、ねこちゃんにもおすすめです(*^^*)

材料：くこ、菊花、山査子、なつめ、はとむぎ、霊芝、余甘子

- 150g 987円 (小型犬1か月分)
- 500g 2561円 (小型犬3か月分/大型犬1か月分)

☆お試し用100円もあります☆

■「薬膳グラノーラ講座」開催します！

未病ラボフェスで大好評だった薬膳グラノーラを、ご自宅でも！しっかり薬膳グラノーラの効能を学び、実際にオープンで焼いて試食をします。体質のチェック法を学び、自分に合ったトッピングをブレンド。お持ち帰りもあります。

日時：8/26(土) 10:00～12:00
参加費：1500円(持ち帰り分込み)
定員：10名

今月の薬膳茶

身体にこもった熱や湿気がスッキリ♪

夏のさわやか薬膳茶

おなじみの緑茶をはじめ菊花や薄荷は、身体にこもった熱対策におすすめ！菊花は頭部の熱を冷まし、目の充血や頭痛、のどの痛みなどを緩和。スーッと後味が爽やかな薄荷は、気のめぐりを良くしてイライラや頭痛など頭にこもった熱をクールダウン。いらぬ水を除く働きもあるので、身体がスッキリ軽くなりますね！



材料：緑茶 菊花 薄荷

講座お知らせ

幼児・小学生・中高生へ、年代に合わせた性教育

【子どもたちのための新・性教育】



【内田登代紀先生】

- 11:00～12:30 未就学児保護者向け
「性のこと、どう伝える？」参加費：1500円
- 14:00～15:30 小学生向け(親子同伴でも)
「命ってどうやってできるの？」参加費：2500円
- 16:30～18:00 中高生向け(子どものみ)
「恋と命のはじまりの秘密」参加費：3500円

様々な情報にかこまれる現代だからこそ、性の伝え方はとても大切。相手も自分も大切に、性についてを学びます。

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

「土用の丑」ってそもそも何の日? 「うなぎと山椒」も薬膳料理?!

なんと今年の夏は、土用の丑が7月25日と8月6日の2回あります! 土用の丑ってうなぎを食べる日というイメージがありますが、何の日でしょう?? そもそも、「土用」って?

実は土用は春夏秋冬で4回あります。夏の土用は立秋の前の18日間を秋が始まる前、つまり季節の変わり目にあたるわけですね!

「丑」は十二支の干支の1つを指します。今年の干支は「酉」ですが、干支は年だけでなく、方角や日にちを数えるのにも使われています。12日で1周するので、今年は土用の18日間のうち2回まわってくるようです。

昔から土用には「う」がつくものを食べると縁起が良いということで、江戸時代の天才発明家、平賀源内先生がうなぎをすすめたことが始まりだそうです。

薬膳的な効能

◆うなぎ

(寒熱)平 (薬性)潤、甘 (帰経)肝、腎

血や気を補い、栄養が豊富で滋養強壮にオススメ!

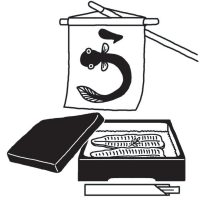
ビタミンAも多く目にも良いですが、うなぎ1人前で一日に必要なビタミンA量の3倍になり、昔から妊婦さんは食べすぎないように言い伝えられています。胃腸が弱い方も消化しにくいので控えめに。

◆山椒

(寒熱)温 (薬性)昇、辛 (帰経)脾、腎

夏に冷えがちなおなかを温め、腹痛や下痢を改善。うなぎの脂の酸化を抑え消化を助けるため、

うなぎとの相性はばっちり☆のぼせ気味の人は控えめに。



スタッフおすすめ

生薬

緑豆(りよくとう)



緑豆 200g : 2268円

日本では緑豆もやしや春雨などはよく見かけますが、緑豆そのものはめずらしいのでは。中国では、夏にお茶やお料理に活躍するお豆です。身体を熱をおしと一緒にはっきり出してくれますし、のどの渇きにもよいので、夏バテの予防にオススメです。小豆の半分ほどの大きさで、ウグイス色のかわいいお豆ですよ!

つぼ

イライラを和らげるツボ



少府 : 第4、第5中手骨の間、拳を握ったときに小指頭があたりところ

夏の主気である「暑」「火」は心と関係が深く、心に影響すると、心煩、狂躁などが現れやすい。「少府」は精神的な興奮、イライラを和らげるツボ

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

ペットのための漢方や薬膳、アロマセラピーを学び中です。うちのトイプードル、クッキー君のケアに早速使ってます。動物は素直なのか、反応がとてわかりやすい…!!



瀬戸

食べれる海の生物の本を買ってみました。泳ぐと体にくっついて邪魔だと思っていた海藻。意外と食べられるものばかりで、今度行くときは持ち帰って食べてみようと思います。



野村

のどが不調なときに、はちみつを舐めて、首をあたためて寝るとよいですよ! のどを乾燥から守り殺菌もしてくれます。私事です産休に入り、お休みをいただきます。復帰したらまたよろしく願い致します!

【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。