



陽気をうまく発散することが大切！適度な運動と気持ちを楽しく保つことが、夏の養生。

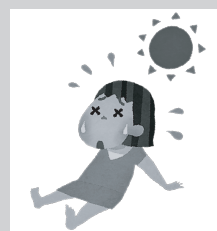
夏バテ

日本の夏は高温多湿の気候にあるため、高温による「暑邪」による炎上や発散作用により、汗を多くかくようになります。汗が多くすぎると、気と津液を消耗し体力消耗、脱力感などの症状を引き起こします。湿邪や、冷たいものの取りすぎで「脾胃」が傷つけられると、食欲低下、消化不良、下痢などひきおこしやすくなります。

本来夏にはなかった冷房などによる冷えも、夏バテの原因です。むやみに汗を抑えすぎると老廃物の排泄、代謝異常によって夏バテを悪化させることもあります。

夏の不調をかかえたままだと、秋になっても体力回復せず風邪をひきやすくなってしまいます。

夏バテを早く回復し、秋に向けて体調を整えるようにしましょう。



お知らせ

■お盆休業のお知らせ

8月11(金)～8月15(火)の間お休みを頂きます。

■鍼灸院臨時休業のお知らせ

(全日休業) 8/2、8/7、8/11～18/15

(午前のみ営業) 8/1、8/8、8/9、8/16、8/18

8/23、8/24、8/30、8/31

(午後のみ営業) 8/17

■9月より薬膳食材、生薬の価格変更致します。

生薬は価格変動の大きいものなるため、1年に1回価格の見直しをさせて頂いております。一部薬膳食材や生薬の金額が上がりますものもありますが、逆に値下がり予定のものもございます。詳細はスタッフにお尋ねくださいませ。



■お灸女子、急増！お灸&あったかグッズあり☑。

肌見せやサンダルは素敵ですが、屋内にはクーラー、冷たいアイスコーヒーなどで、おなかや足が冷えている方急増！夏の冷えは、冬よりも自律神経やホルモンのバランスを崩します。一般的なお灸に加えて、アロマ、煙が出ない、火を使わない、などいろんなタイプのお灸があります♪お灸の使い方も気軽に聞けますよ。お灸以外にも小豆のホットパック、へそきゅう、よもぎパットなど、夏だからこそのケアが必要です。



今月の薬膳茶

夏のだるさには、この一杯！

夏をのりきる！薬膳茶

夏の暑さに疲れを感じた時におすすめ。西洋人参は、こもった熱をとりながら、胃腸を強くし元気を補います。緑豆は「清熱利湿」。中国で夏によく使われ、おしっことして体にたまった



水や熱を出してくれます。これらを15分ほど煎じ、さいごに烏龍茶を入れ5～6分蒸らしたら出来上がり！

材料：ウーロン茶 西洋人参 緑豆

講座お知らせ

飲む点滴「甘酒」を生活に取り入れましょう！

【心地よい薬膳生活のすすめ】



管理栄養士
国際中医薬膳管理師
【彌永清子先生】

8月9日(水) 10:30～12:00

参加費：3000円

持参物：エプロン(簡単な調理実習あり)

日本の伝統的なスーパーフード、甘酒。夏バテしにくい身体作りのために、甘酒生活始めてみませんか？甘酒を使ったスイーツを中心に、数品のレシピをご紹介します！

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>



お盆にかかせない「お線香」。お線香と生薬の関係は!?

お仏壇やお墓参りに、なぜお線香を焚くかご存知ですか？
 まずは、香りによって身も心も清め、仏様に近づかせて頂く
 ということ。もう一つの理由は、仏教では人が亡くなって来
 世の生を受けるまで、お線香を食物とするからだそうで
 す。魂の良い霊は「妙香」を食べるということから、「良
 い魂に生まれ変われる様に」と供養の意味を込めて少し
 でも良いお線香をあげるとよいそうです。さてその香り
 の正体は、漢方などで使用する香りのよい生薬たち！
 様々な木や樹脂、草や実を細かく粉にしたり、精油など
 を混ぜて作り形を整えます。良いお線香は、火をつけな
 くとも美しい香りがし、火をつけるとまた違った香りの
 立ち上がりを楽しめます。今年のお盆は、ぜひ天然生薬
 や精油を使った良いお線香でご供養されてくださいね。

お線香に使われる生薬

◆沈香 (じんこう)

(寒熱)温 (薬性)辛・苦 (帰経)脾・胃・腎

ジンチョウゲ科の木の新陳皮からとれる高級生薬。漢方では気持ちを
 落ち着けたり、胃腸を温め元気にする働きがあります。年月が経てば
 たつほど精油量が多くなり、香りに深みが出て価値が高くなります。

◆白檀 (びやくだん)

(寒熱)温 (薬性)辛 (帰経)脾・胃・肺

白檀の木の新陳皮。温かく甘さのある香りです。漢方では肺
 や胃を温めて、胃痛改善や呼吸を深くするのに使います。白檀から
 とれた精油は「サンダルウッド」とよばれアロマでも使われます。

スタッフおすすめ

生薬

西洋人参 (せいようじんじん)

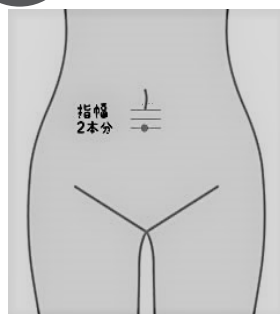


西洋人参 30g : 2280 円

高麗人参のように胃腸を強くして、カラダを
 元気にしてくれる、西洋人参。あまり日本で
 なじみはないですが、特に夏バテしそうな時
 や、精神的な疲れがたまっているときにおス
 スメ！身体をあたためる高麗人参と対照的に、
 身体にこもった熱を冷ましたり、考えすぎて
 オーバーヒートした頭をスッキリさせてくれ
 ます。暑い時期だけでなく、頑張る受験生に
 もぴったりですね！

つぼ

気を補うツボ



気海 : おへそから指二本分下

気海は気の集まるところの意。

元気を付けたり、生殖機能を高めたりする
 ツボです。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

漢方薬を作るときの、生薬の香りが大好きです！
 好きな生薬を組み合わせると匂い袋を作ったりし
 ています。もっと本格的に学びたく先日
 某お寺へ線香作りを習いにいきました！
 体質と香り、をテーマに、そのうち未病ラボ講座
 にも登場するかもしれません (*^^*)



瀬戸

家で大好きなミニトマトを育てています。
 外の大家さんの子よりちょっと成長が遅
 いのですが、毎日の成長が嬉しく、愛し
 くなってくるもので...
 でも、食べたら一瞬。

【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

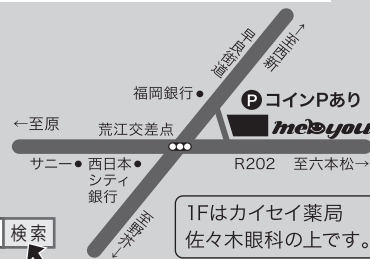
☎ 092-406-0336

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。