



秋は万物が収束していく時期。心安らかに、出しゃばらず、が秋の養生法です。

秋と肺の関係

秋は五臓でいう「肺」の季節。呼吸を通じて天の陽気を体内に取り入れ、気を全身に散布する働きがあります。肺の働きが正常だと呼吸は深くゆったり行われ、全身の気が充実して声も力強くなります。

秋は乾燥しやすいので肺は「燥邪」の影響を受けやすく、乾燥に弱い鼻やのど、気管支など呼吸器系は注意が必要です。ですので、秋は「潤い」が養生のキーポイント！

また気を深く体の中に吸い込むには、「腎」の(※)納気作用が必要です。腎の機能が弱いと浅い呼吸になったり呼吸困難になりやすくなります。例えば喘息が長期にわたり改善しないと、肺とかかわりが深い腎に影響して「腎気虚」という状態になります。腎が弱くなるとしっかりと気を吸い込むことができず、肺の機能も低下します。こうして喘息発作が起こりやすくなるという悪循環となります。



※納気作用…肺が吸い込んだ清気を下降させ、「腎」に納める働きのこと。

お知らせ

■鍼灸院臨時休業のお知らせ

(全日休業) 9/7、9/12、9/16、9/30
(午前のみ営業) 9/5、9/6、9/13、9/19、9/20、9/26
9/27、9/29

■酵素ドリンク「百草酵素」発売！

年齢とともに、痩せにくくなってきた…と感じていませんか？
外から酵素を補うことにより、体内の酵素の働きを助けダイエットや便秘などに効果的です。完全無添加、オーガニックの80種



類もの野草、果物、野菜、海藻などを、日本唯一の「陶製かめ」で発酵。中国の漢方医である「中医師」の監修でつくられた、こだわりの酵素ドリンクです。

【百草酵素】720ml：7560円（1ヶ月分）

■「陰ヨガ」講座、9月スケジュールの変更

以前9月講座カレンダーには5日、19日とお伝えしていましたが、5日、12日、26日へ変更となっております。時間は通常通り19:15～20:30です。お間違えのないようお願い致します。

今月の 薬膳茶

「肺」を強化し、邪気をはらう！ のどすっきり！薬膳茶

急に涼しくなり何だか痰が絡みやすくなったり、少し風邪気味の時にもおすすめ。紫蘇や生姜は身体を温めて、軽く発汗させ邪気を追い払います。陳皮や生姜は、咳や痰に効果的です。



いずれも身体をあたためるので、急に気温が下がって体調をくずしやすい時におすすめ。香りがよいのでお子様にも♪

材料：紫蘇 陳皮 生姜

講座 お知らせ

夏休みも終わり、受験モードに突入！

【受験生のための東洋医学】



●漢方薬剤師
●英国 IFA 認定
国際アロマセラピスト
【矢野久美子】

9月26日(火) 10:00～12:00

参加費：2000円

受験に役立つアロマのプレゼントあり♪

受験生がそろそろ本気モードなる時期。東洋医学は、体調管理だけでなく受験生をサポートすることがいろいろできます！受験生をお持ちの保護者が対象の講座です。

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>

秋の名月・・・月と人体の不思議な関係



月の満ち欠けと過ごし方

空気の澄んだ秋は、ことさら月が美しく見えます。
お月見といえば一般的には旧暦8月15日の「十五夜」をさし、特に秋は月が美しいことから「中秋の名月」と呼ばれます。長年、お月見は9月だと思っていましたが、今年の十五夜は10月4日だそうです！
さて、月の満ち欠けは人間の心身に影響を及ぼすといわれています。満月になると出産が多い、犯罪が多い・・・などよく聞きますが、この時期は気分が高揚したり興奮するそうです。経験的に世界各国で月と人のかかわりについて言い伝えはありますが、ドイツのベストセラーである『月の癒し』という本にそのあたりが詳しく書かれています。日頃の養生のひとつとして取り入れると、とっても面白そうですね！

◆新月

気持ちを切り替えて新しいことを始めるのにgood! 身体の余分なものを排出し、新しいエネルギーを補給するのによい時です。

◆上弦の月

月が満ちていくときは、補給、増強、構築のとき。体への吸収が高まり健康や癒しへの効果も大きくなる時期です。

◆満月

満月のエネルギーが心理的に作用し、気分が高揚しやすくなるとき。疲れも感じやすくなるため、リラックスしてバランスをとりましょう。

◆下弦の月

月が欠けていく時は、排出や浄化に最適。次のサイクルに向けデトックスをし、調子を整えましょう。

スタッフおすすめ

ハーブ

月のお茶 (Moon Energy Tea)



月と人体のリズムの再発見、ドイツのベストセラー『月の癒し』の著者のレシピによる、オーガニックハーブティー。

新月、上弦の月、満月、下弦の月の4種類が楽しめるアソートセットです。月の満ち欠けによる心身のリズムに合わせて、ハーブがブレンドされています。

毎晩月を見上げながら、ゆっくりティータイムも素敵ですね (*^^*)

月のお茶アソート (4種入)
20包入：1080円

つぼ

咳止めのツボ



尺沢：肘を曲げた時にうきでる腿の外側。

肺の熱を冷ましたり、気を下降させ、体内に清気を取り込むツボ。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

薬膳のくるみ先生より「クコと甘酒のヨーグルト」を食べてから目の調子が良い！と聞いて、せっせと毎朝食べています。目の疲れが全然違います！しかもこの間眼科へ定期検診に行ったら、なんと視力が上がっていました!!クコはアンチエイジングや美容にも良いし、とってもおすすめです☆



瀬戸

ご先祖様に手作り線香をお備えしてきました。ただ、お墓にライターを持っていくのを忘れて立てることしかできず。ご先祖様は妙香を食べられたでしょうか。お仏壇の線香にはしっかり着火しました。

【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
(荒江四ツ角交差点コノ/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。