



冬は「閉蔵」の季節。無理をせず、ぐっすり眠ることも養生の1つです。

私の冷えは、どのタイプ？

急な冷え込みで、だんだんと冬らしくなってきましたね！ところで、同じ気温、同じ湿度なのに着こんでも寒い人もいれば、わりと薄着でも手足があたたかい人もいます。また、身体は温かいのに手足だけ冷える方も。東洋医学的に、冷えの原因は大きく分けて3タイプ。自分の冷えのタイプに合った養生が大切です。

- ①身体を温める働きのある「陽」や「気」が不足するタイプ。普段から低体温で元気が足りない人に多く、夏でも冷えを感じやすいことも。頻尿やむくみ、風邪にかかりやすいなどの症状がしやすいタイプです。
- ②血の不足や滞りのタイプ。本来は温かく栄養豊富な「血」。末端までうまく届けられないと冷えや栄養不足、また痛みが出ることも。冷えで生理痛、頭痛などが悪化したり、しもやけやあかぎれが出やすいです。
- ③ストレスなどで「気」がめぐりにくいタイプ。体幹は温かいのに、手足がとてもしゃんたいタイプです。



お知らせ

■鍼灸院、土曜日のみ営業致します！

産休中の鍼灸師の瀬戸に代わりまして、女性の鍼灸師が担当致します。特に女性の体を整える施術が得意で、妊活コースもごございます。前日までの予約制となっております。

- 12月の営業予定
12/2, 12/9, 12/16 (いずれも土曜日 9時～13時)
- メニュー
全身メディカルコース (60分): 4000円
妊活コース (60分): 4500円

■12/8(金)「未病ラボオリジナルお屠蘇」発売！



昨年早くも完売してしまった、オリジナルお屠蘇。日本酒以外にも白ワインなどにも合います。紅茶に合わせてスパイスティーにしたり、お醤油につけて薬膳醤油にも。100個限定のため、ご予約も承ります。

【お屠蘇】1個 150円

■天然抗生物質「プロポリス」のどスプレー入荷！



【プロポリススプレー】
20ml: 2592円

のどがイガイガ、周りで風邪が流行って心配、あれ？風邪かも！の時に安心。殺菌、抗ウイルス、免疫UPのプロポリスとエキナセア配合。コンパクトなので携帯していると安心です。パッケージも可愛いので、ちょっとしたプレゼントにもおすすめ♡

今月の 薬膳茶

ココロ安らか、眠りのお茶。

ホッと安心ぐっすり薬膳茶

心血を補い安神作用のある竜眼肉、気血を補うなつめ、ストレスに弱い肝を養い精神を安定させる酸棗仁。疲れやすくてぐっすり眠れない、不安で眠れないなどの時おすすめ。



【作り方 約2人分】

各6gを水400ccに入れ、火にかける。沸騰したら弱火で15分煎じて出来上がり。

材料：竜眼肉・なつめ・酸棗仁

講座 pick up!

副交感神経へスイッチオン！

【良い眠りのための陰ヨガ】

12/5, 12/19, 1/9, 1/23 (いずれも火曜日)
19:15～20:30 (参加費1回1500円)



竹之井ゆきか先生

ヨガ人気で様々なヨガがありますが、陰ヨガはご存知ですか？交感神経を「陽」とすれば、副交感神経を「陰」とらえ、カラダを芯からリラックスへ導くヨガです。ヨガ中に眠気が急に来ることもあり不思議です！ヨガの後は、きっと深い眠りにつけるでしょう。

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

「お屠蘇」の意味、ご存知ですか？

今年もあと少し。2017年はどんな1年だったでしょうか？
 さて新年の始まりに、おせち料理やお雑煮とともに「お屠蘇」が欠かせない方も多いのでは？漢方の香りがする「屠蘇散」を日本酒や本みりんに浸して作る「お屠蘇」、なぜ1年の始まりに飲むのでしょうか？始まりは中国の三国時代、「神医」として知られる華佗が作ったという伝説があります。屠蘇散は「悪鬼を屠り、魂をよみがえらせる」という意味があります。現代と違って伝染病で命を落とすことも多かったこの時代、「病原菌＝悪鬼」だったのでしょうか。病邪を払い健康な1年を過ごせるということから、長寿や家内安全を願う縁起物となりました。さて、現在お屠蘇のレシピは華佗が作ったものはまた異なり、様々な生薬が配合されています。お好みの屠蘇散を探しても面白いですね！

一般的なお屠蘇の生薬たち



◆桂皮(けいひ)

シナモンのことです。体を芯から温め発汗させるため、漢方の風邪薬によく配合されています。胃腸を元気に整え働きもあります。

◆山椒(さんしょう)

ピリッと辛い、うなぎによく合う和のスパイス。抗菌作用が強く、消化を良くしたりおなかの張りにもよい生薬です。

◆桔梗(ききょう)

紫色の花が美しい桔梗。生薬では根っこを使います。漢方では喉の痛みなどの炎症を取り、膿などを排出させる生薬として活躍します。

その他、風邪の予防や胃腸を整える様々な生薬が配合されています。

スタッフおすすめ

アロマ

クラリーセージ



ドイツオーガニックブランド
PRIMAVERA

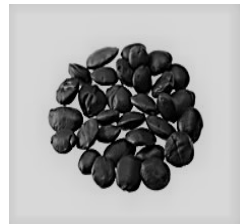
クラリーセージ

5ml(約100滴分)：3240円

緊張した心を解きほぐして芯からリラックスさせ、眠りを深くしてくれる精油です。少し土っぽいような、ナッツのような香り。幸福感を感じやすくなるともいわれています。女性ホルモンに似た働きもあり、特に女性の場合生理周期によって好き嫌いが分かれやすいです。胃腸や肺を温めるので、冷えによる腹痛や生理痛、寒気のある風邪にもおすすめ！お酒と相性が悪く悪酔いするそうなので、注意しましょう。

生薬

酸棗仁



酸棗仁

50g：1404円

サネブトナツメの種子で、酸っぱいなつめの種ということから酸棗仁と名付けられています。心や肝に滋養を与え神経の興奮・緊張を静めたり、異常な発汗を抑える働きがあります。ぐっすり眠れない、疲れやすい、体力がなくて汗をかきやすいなどに効果があります。また炒って使うと消化吸収や水分代謝に関わる脾の働きを、元の正常に戻す効果が出ると言われています。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

難発性の吃音(どもり)で幼いころから悩んでいる中学生の息子が、先日全校生徒の前で話さなければいけないという機会がありました。何か月前から緊張し、恐怖だったようです。漢方やお灸などで整えていたら、リハーサルで本人がびっくりするほどスムーズに！本番も成功で、涙がでそうでした。



藤田

最近朝晩寒いので、寝るとき湯たんぽを布団の中に仕込んでいました。ある日、腰の下に敷いたままそのまま寝てしまい、夜中痛みで目が覚めしっかり腰がやけどしてしまいました。自分の不注意が悔やまれます。湯たんぽ使ってる方は気をつけましょう。

【漢方薬】

薬局

【ワンコインメニュー500円】

- 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

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

前日までの予約制となります

- メディカル鍼灸：4000円
- 妊活鍼灸：4500円

12月は2,9,16日(土曜日)9:00～13:00

mebyou

漢方未病ラボ薬局

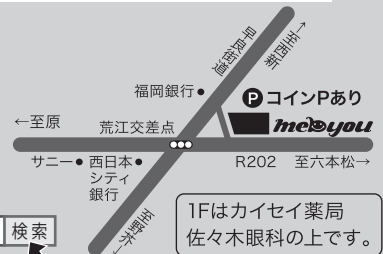
☎092-406-0336

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。