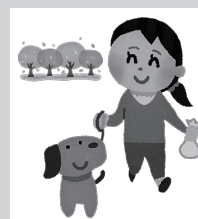




春は五臓の「肝」が影響する季節。心も体ものびやかにすることが春の養生です。

春の陽気と「肝」の関係

あたたかな陽気につつまれ、春らしくなってきましたね！この時期は陰陽の関係において、陰から陽に代わる時期。昼の時間が長くなり外の気温も上昇はじめると、「陽」の要素が少しずつ増えていきます。人間の体の中でも「陽」が活発になり、心も体も軽くなります。この時動かないでじっとしていると、陽気が体の内にもってしまい体のバランスを崩しやすくなります。また春は五臓の「肝」が影響を受けやすい時期。眠っていた細胞も目を覚ましデトックスを始めると、血の貯蔵庫である肝臓はフル回転になります。この時「肝」が弱っていると、気血をめぐるせたり解毒することが追いつかなくなります。その結果気が巡らないことによるイライラや情緒不安定、解毒を皮膚がカバーするため吹き出物や湿疹など、様々なトラブルが起きやすくなります。「肝」を養うには適度な酸味（柑橘系や酢など）や血の浄化のため早く床に就くことが大切です。



お知らせ

■4&5月の未病ラボ鍼灸院の営業日

女性の鍼灸師が毎週土曜日に担当致します。
前日までの予約制となっております。



- 4月の営業予定
7, 14, 21, 28日
(いずれも9時～13時 受付12時まで)
 - 5月の営業予定
12, 19, 26日
(いずれも9時～13時 受付12時まで)
- ★メニューは裏面下部に記載しております。

■土曜日の、朝のヨガ教室開催します！

ヨガ教室に参加したいけど、平日はなかなか難しい…という方におすすめ。4月・5月は土曜ヨガ教室を開催いたします。

4/7 (土) 10:00～12:00 (3,000円)

「春のデトックスヨガ」(デトックスによい薬膳茶つき)
※竹之井ゆきか先生&富永聖子先生のコラボヨガです。

5/26 (土) 11:00～12:00 (1,500円)

頭皮も足裏もスッキリ！「アロママッサージ&ヨガ」
富永聖子先生の土曜レッスンです。

■「東洋医学セミナー」プレセミナーお知らせ

6月から開催の東洋医学講座 初級や上位クラスの内容が知りたい方向け。東洋医学の基礎とともに講座内容の説明をいたします。

3/27(火) 14:00～15:30 & 4/21(土) 14:00～15:30

※3,4月の内容は同じ。いずれも予約制、無料です。

★東洋医学講座の詳細はHPで！★



<https://kaisei-drug.co.jp/mebyou/seminar/toyo>

今月の 薬膳茶

春のカラダをしっかりリラックス！

めぐりサポート茶

春は気血をめぐるせ、「肝」をケアすることが大切。各生薬は、いずれも「肝」の経絡に働き、香りもの良いので気のめぐりをスムーズにします。代々花は中国でも、滞った気を巡らせてリラックスさせるとして有名。優しい花の香りの中に苦みのある、独特な香りです。一日のはじまりにおすすめです。



【作り方 約2人分】

材料：代々花2g・陳皮1g・薄荷 少量

※氷砂糖を溶かしながら飲むとおいしさUP!

講座 pick up!

美容漢方塾 第一弾！

【美肌と東洋医学講座】



矢野久美子
漢方薬剤師

英国 IFA 認定アロマセラピスト 説明します！生薬を使った美肌バック付きです。

5/14 (月) 10:00～12:00

参加費 3,000円 (漢方美肌バック付き)

よい化粧品や肌に良いサプリメントをとっているのに、お肌のトラブルよくならない…もしかして、体の中のバランスが乱れているのかも？！東洋医学的な視点でお肌のトラブルを

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

「肝斑」と五臓の「肝」のひみつ。



日差しがだんだんと強くなってきました。みなさま、紫外線対策はばっちりですか？ 私は若い頃からわりと紫外線対策を気にしていたのですが、30代に入ってから日焼けではなくシミが気になるように…。朝起きて鏡を見ると、昨日までなかったところにポツリとできていることもあり、朝から重い気持ちになったりすることも。さてシミには老人性色素斑、肝斑、ニキビ跡などの色素沈着など様々な種類があります。それぞれ原因や改善法は異なりますが、実は漢方的にシミができる数式(?)は以下の通りです。

$$\text{紫外線} \times \text{瘀血(おけつ)} \times \text{加齢} = \text{シミ}$$

紫外線は努力である程度気を付けることが来ますが、加齢は不可能。でも一番大きなファクターは瘀血(おけつ)の改善！瘀血とは、血が汚れて流れが悪くなっている状態で、気血の流れを調節する

五臓の「肝」とかかわりが深いのです。シミは「お肌の錆(さび)」といわれており、汚れた血がきちんと回収され解毒されないとどんどんシミが濃くなり増えてくるといわれています。「肝斑」の由来は、形が肝臓のような形をしているから、といわれることもあります。五臓の「肝」が弱って汚れた血を解毒しきれず、血が巡っていないことが原因だからといわれています。また瘀血があると婦人病や生活習慣病になりやすくなります。

肝斑をつくらない習慣

- 1・甘いもの、脂っこいものを控える。(血が汚れやすくなります。)
- 2・早く寝る。(遅く寝ると肝の血の浄化が不十分。上質な血もつくれません。)
- 3・ストレスをためこまない。(気が滞り、気血の巡りが悪くなります)
- 4・冷えの改善。(長引く冷えは必ず瘀血を引き起こします。)

スタッフおすすめ

アロマ

お肌の代謝 UP！美容液

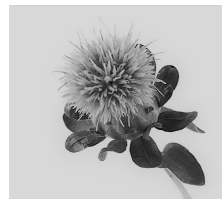
- ネロリ 2滴
- ラベンダー 1滴
- 乳香 1滴

杏仁油 30ml
無香料のクリームでも可

年齢を重ねるとお肌の代謝が低下してくるため、くすみ・シミ・たるみなどが少しずつあらわれます。精油は植物の成分がぎゅっとつまったエッセンス。少量をオイルやクリームに混ぜるだけで、簡単にオリジナル化粧品が出来ます。ネロリやラベンダーは肌の細胞分裂を促進させるため、古くからアンチエイジングに使われてきました。乳香は古きエジプトでクレオパトラが若返りのフェイシャルパックとして愛用していたといわれています。

生薬

紅花 (コウカ・ベニバナ)



紅花
30g : 486円

漢方薬や薬膳でよく使われる生薬です。花びらの部分を使います。体を温め、血をめぐらせる「活血」の作用があります。多めに使うと、塊をくぐり血の流れを良くする「破血」の働きがあり、婦人病や生活習慣病など瘀血の症状によく使われます。赤い花びらですが、お湯や水につけると鮮やかな黄色になるため、お茶や料理の色付けにもよいですよ。出血過多や妊娠中の方は控えめに。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

先日約1年の講習を経て「薬草料理マイスター」となりました。日本に自生する薬草を料理したり生活に生かす、という内容の講習会でした。「生薬」というと簡単に手に入らないイメージですが、実は日本にはたくさんの生薬が自生しています。お散歩がてら、今度薬草取りに出かけます！



藤田

楊貴妃が幼少の頃は肌が黒ずんでいたのに、白く透き通るような肌になったのは、杏子をよく食べていたからと言われています。それを知ってから、さっそく杏子ジャムを購入。美肌になるのを楽しみに、最近はヨーグルトやパンに塗って食べるのにはまっています。

【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

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

4月：7,14,21,28日 / 5月：12,19,26日

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。