



冬の養生の基本は『補腎』。あったかいカラダとぐっすり睡眠で、免疫力UP!

「腎」と免疫力の関係

「体温が低いと病気にかかりやすい。」と聞かれたことはありませんか？ もともと人間には環境に適応して元気に活動できるよう、恒常性があります。体温もそのひとつで、体温が低いということはその機能が落ちている証拠。でも、最近低体温の方が増えてきているといわれていますね。

体温と深い関係にあるのは、「腎」。東洋医学で「腎」は、現代医学で言う腎臓だけでなくいわゆる「生命の源」が蓄えられている臓器と考えられています。成長、生殖、老化に関係しており、体温にも関係しています。ちょうどよい体温は、免疫力を最大限に発揮します！36℃より低い方、すぐ風邪をひいたりアレルギーはないですか？体を温める腎の「陽」が少ない可能性があります。でもいつも微熱のある方は、イライラやほてり、不眠に悩むことも。体を潤す腎の「陰」が少ないかもしれません。陰陽のバランスが健康の秘訣ですね！



お知らせ

■1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。特に女性の体を整える施術が得意で、妊活コースもごぞいます。前日までの予約制となっております。

- 1月の営業予定
6,13,20,27日（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

■女性のための薬膳紅茶「華美-hanami-」新発売！



【有機和漢紅茶 華美】
45g 1026円

東洋医療ヨガ研究所から発売された中醫師監修の香り高い薬膳紅茶です。島原イチゴ、桑実、くこ、薔薇、菊花など、花と果実が有機紅茶にブレンドされています。島原イチゴは希少価値が高く、「補腎」に働きアンチエイジングにもよし。気血を巡らせる働きもあり、女性の美容と健康にぜひ！

■1～3月の気功教室は、「自律神経強化」！！

季節の変わり目に体調を崩しやすい方、必見！3か月かけて「自律神経」をテーマとした気功と、漢方薬剤師から養生法を学びます。

～ココロとカラダのめぐりをよくする～「養生気功講座」
1/12(金) 10:30～12:00 (参加費 1500円)

今月の 薬膳茶

寒くてもウイルスに負けないカラダ作りに！

風邪撃退！薬膳茶

中国で風邪やインフルエンザの予防といえば、板藍根！抗ウイルス作用が強く免疫力も上げてくれます。生姜は胃腸と肺を、桂皮は腎をあたため、代謝の良い身体作りをしてくれます。

【作り方 約2人分】



材料に水400ccに入れ、沸騰したらしたら弱火で15分煎じて出来上がり。

材料：板藍根 4g・生姜 2g・桂皮 2g

※のどが痛いときは、はちみつを入れるとGOOD！

講座 pick up!

抜け毛や切れ毛、白髪を改善したい方へ！

【髪健康と東洋医学】

2/5(月) 10:00～12:00

参加費 2000円



矢野久美子

- 漢方薬剤師
- 英国IFA認定
アロマセラピスト

トリートメントを欠かさずケアしているのに髪がぼさつく、急に髪が少なくなった、白髪が増えてきた…髪のお悩みは人それぞれ。外からのケアも大切ですが、髪は「血の余り」「腎の華」ともいわれ、内側からのケアが大切。原因と養生法を東洋医学の視点で学びます。

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>

免疫力を高める食べ物

寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザを患う方が増えてきました。免疫力が低下すると病気にかかりやすくなります。中医学では身体に有害なものを邪(邪気)、疾病に対する身体の抵抗力を正気と呼びます。正気には気、血、津液、精、五臓六腑の働きが関わっており、正気が邪と戦うことで身を守っています。特に免疫力を高めるには、気を補うことが大切になります。気が少なくなれば、体力、元気が無くなり、抵抗力が落ちます。またストレスも、気の巡りを悪くするので、臓器の働きが悪くなります。免疫と関りが深いのは「肺」と「腎」です。「衛気」という肺の気は、私たちの身体の外を巡っていて、外邪※が侵入してこないよう守っています。夜寝ているとき衛気は体内に入ってしまう

ので、夜更かしすると無防備な状態になり邪気が侵入しやすくなります。また生命の源である腎の気は生きていくために必要な気なので、腎気が弱ると全身の機能が低下します。

肺気と腎気を補う代表食材

◆肺の気を補う

白ごま、松の実、ゆり根、落花生、アスパラガス、赤米、牛乳
はちみつ、氷砂糖など

◆腎の気を補う

黒ゴマ、羊肉、豚肉、エビ、ふかひれ、さくらんぼ、パインなど

◆肺と腎の気を補う

山芋、銀杏、ぶどう など



※外邪…外の環境(風、寒、暑、湿、燥、熱)が突然激しく変化したり過剰になり、体に負担になるもの。細菌やウイルスも「外邪」のひとつと考えられます。

スタッフおすすめ

アロマ

ジュニパーベリー



ドイツオーガニックブランド
PRIMAVERA
ジュニパーベリー

5ml(約100滴分) : 3024円

古くから宗教儀式や魔除けで使われてきた、歴史ある植物のひとつであるジュニパー。森林浴をしているような、さわやかで落ち着きのある香りが特徴です。心身を浄化し余分な毒素や水分を除くため、心と体のデトックスに使用されることも多いです。東洋医学的には「腎」を強める精油。特に身体を温める「腎陽」を補います。腎・肺を強化して呼吸を深くし、ヨガや瞑想にもおすすめ。同じヒノキ科のサイプレスと相性がよいです。

生薬

黄耆(おうぎ)



黄耆は補気薬のひとつで、脾と肺に関係が深い生薬です。倦怠疲労、食欲不振、自汗、浮腫、息切れ、泥状便などに効果があります。補気薬の中でも体の表面の気を養う性質があるので、外邪から身を守ります。皮膚の傷口が治りにくいなどの症状の時にも効果がある生薬です。薬膳ではお茶にしてのんだり、スープと一緒に煮込んだり、お米と炊いたりします。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

お鍋のおいしい季節になりましたね。夜が遅い時の夕飯は、消化に良くて簡単に何か美容にいいもの…ということで、たまに一人鍋をします。生薬をちょこちょこ入れて、即席薬膳鍋のできあがり! きっと同じ思いの方はたくさんいるはず。今「薬膳鍋セット」開発中ですので、お楽しみに(^^)/



藤田

この間、7歳になる姪っ子が私の姉に、魔法をかけてあげると言って何か呪文を唱えながらかけてくれたそうです。その話を聞いて思わず笑いましたが、純粋に信じる心を持っている子どもってすごいな! と感動しました。姪っ子と接すると新しい発見や、自分もそうだったなと思うことがあって楽しいです。

【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

1月は6,13,20,27日(土) 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

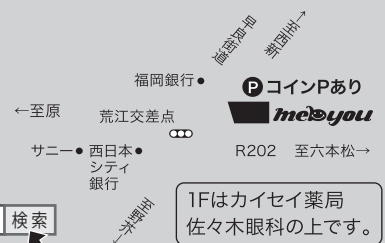
[営業時間] 月曜~金曜/9:00~18:00 土曜/9:00~13:00

[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。