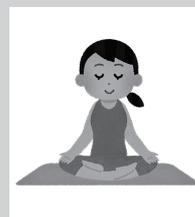




「木の芽時期」である春。カラダに溜まったエネルギーや老廃物が、一気に芽吹く季節です。

春のカラダとデトックス

春は芽吹く時期、と聞いたことはありませんか？冬の体はエネルギーや栄養をしっかりと蓄えようとしていますが、春になると自然界の陽気がだんだんと強くなり、体中をめぐり外に向けて発散する季節になります。そのため暖かくなってくるとソワソワして、何か新しいことを始めたくなる方も多いようです。外への発散はエネルギーや栄養だけでなく、体に溜まった老廃物や影を潜めていた病気が一気に出る可能性があります。そのため吹き出物や肌荒れ、アレルギーなどが悪化することがあります。つらい症状ではありますが、実は体にとってはデトックスの良いチャンス！食事を気を付け適度に水分を取り（白湯がおすすめ！）、ストレッチやジョギングなど軽い運動を取り入れることで、うまく体の外へ排出することができます。食事においても胃腸に優しいものをとり腹八分目にとすると、消化にかかるエネルギーをデトックスにまわすことが出来ます。



お知らせ

■3&4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。



- 3月の営業予定
10, 17, 24, 31日
(いずれも9時～13時 受付12時まで)
 - 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)
- ★メニューは裏面下部に記載しております。

■「東洋医学セミナー初級」月曜日コース開設しました！

東洋医学を基礎から学びたい！という方へ、6月から隔週土曜日に約3か月間セミナーを開講予定ですが、平日に参加したいという声から月曜日コース（10：00～13：00）を開設致しました。

月曜コース：6/4, 6/18, 7/2, 7/23, 8/6, 8/20, 9/3
土曜コース：6/2, 6/16, 6/30, 7/14, 7/28, 8/18, 9/1

講座の詳細やお申し込みは下記ホームページ、もしくは店頭チラシにてお願いいたします。

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

■「東洋医学セミナー」プレセミナーお知らせ

上記セミナー内容や初級以降の上位クラスの内容が知りたい方は、プレセミナーにて東洋医学の基礎ともに説明いたします。

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。

今月の 薬膳茶

要らないものを体から出そう！

身体リセット茶

春は代謝が活発になる季節。今回はデトックスを助けてくれるお茶を紹介します。蓮の葉は要らない水を出し、決明子は便通を良くし、山査子は特に肉の消化を助けダイエットにおすすめ！

【作り方 約2人分】

材料に水400ccに入れ、沸騰したら弱火で10分煎じます。苦みがあるのでお好みで天然の甘味、羅漢果（ラカンカ）を入れても。

材料：決明子 3g・山査子 1g・蓮の葉 1g



講座 pick up!

ヨガと瞑想で心と体をデトックス！

【春のデトックスヨガ】

☆ヨガ講師のコラボ講座です☆



竹之井ゆきか 富永聖子

「良い眠りのための陰ヨガ」担当 「薬膳ヨガ教室」担当

4/7(土) 10:00～12:00

参加費 3,000円（デトックス薬膳茶付き）

春は浄化の季節。この機会にいらなものを手放してスッキリとよい季節を迎えましょう。体を動かしてポーズをとる動のヨガ、体を動かさずにじっくりと自分を見つめる静のヨガを同時に行なっていきます。初心者大歓迎！

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>

あれ?こんなところに吹き出物!!春とお肌のお話し。



春先になると、お肌にトラブルが多くなることはありませんか?
私は大学生くらいまでは年中ニキビに悩まされていましたが、年齢を重ねるにつれ徐々になくなりました。でも、春先だけは毎年ポツポツと…。もうニキビではなく、吹き出物と呼ぶべきですね。さて、春は冬の間に蓄えたエネルギーなどと一緒に、体の老廃物も一緒に出る時期です。人によって症状は様々。頭痛がしたり、鼻炎が悪化したり、蕁麻疹が出たり、その方の弱いところに出ます。ニキビや吹き出物は、個人によって出る場所や症状が異なります。赤くはれて痛む人は、体に老廃物がたくさん溜まって出そうとしています。逆に小さなニキビいつも出ている人は、体のエネルギー不足で老廃物を出し切れないようです。いつも症状の出る場所が同じ方は、体の特定の場所がバランスを

崩しているかもしれません。あご周りはホルモンのアンバランス、鼻は便秘や呼吸器系の不調など。美容上とても気になりますが、体は一生懸命悪いものを外に出そうと頑張り、また私たちに体の不調を教えてくれているのですね!吹き出物のタイプによって養生法も異なりますので、自分はどのタイプか観察してみるとよいですよ。

吹き出物と漢方&養生法の例

◆温清飲(うんせいいん)

いつもフェイスラインにでき、冷えがあり生理前に悪化するタイプにおすすめ。赤みが強いかゆみや痛みがあります。血に熱を持つため解毒し、ホルモンバランスを整えるためきれいな血をつくりめぐらせる必要があります。熱を持たせる辛いもの、お酒、おもち、血をにがらせる甘いものや脂っこいものを避けましょう。

スタッフおすすめ

アロマ

五馨香(ごしんこう)



五馨香

サイプレス・ラベンダー・レモン
クラーリースージュ・オレンジ
10ml(約200滴)：3,470円

サイプレスをメインに全部で5つの精油がブレンドされているエッセンシャルオイル。東洋医学の基本である「五臓」のバランスをとり、呼吸を深くし心と体のバランスを整えます。サイプレスは、水の巡りをよくしてデトックスしたり、女性ホルモンのバランスを整えるといわれています。この「五馨香」は現役中醫師と日本の大学の共同研究により生まれました。最近の研究では、代謝を高めダイエット効果もあったそうですよ。

生薬

蓮の葉(はすのは)



蓮の葉(荷葉)

刻みタイプ
30g：291円

中国では荷葉(かよう)という名前で、お茶としてよく使われる生薬です。蓮の葉は中国の三大美人である、楊貴妃が好んで飲んだといわれています。楊貴妃はむくみややすい体質だったといわれ、この蓮の葉のお茶を飲んでいらない水をデトックスしていたようです。湿気が多い日本はむくみ体質の方が多いので、夏に向けて活躍しそうですね!味にクセがないので様々な生薬とのブレンドもおすすめです。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

鍼灸師の瀬戸が、先日赤ちゃんを連れて遊びに来てくれました!まだ2か月で小さく、お母さんに抱っこされて安心して眠る姿に癒されました。妊娠前、妊娠中、産後と、漢方で体調を整えており、母子ともに元気でトラブルもないそうです。すくすく元気に育ってほしいです!



藤田

あっという間にもう3月ですね。なんとなく過ぎしていたら知らぬ間に1年が過ぎそうです。普通の毎日もかみしめようと思い、5年間でまとめられる手帳を買いました。日記は3日も続いたことないのに、かなりの挑戦です。できるだけ一言でも書こうと思います!

【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

3月：10,17,24,31日 / 4月：7,14,21,28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がって下さい)
◎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



福岡銀行
荒江交差点
サニー・西日本・シティ銀行
R202 至六本松→

1Fはカイセイ薬局
佐々木眼科の上です。