



そろそろ冬支度を…。冬の健康は、秋の過ごし方がキーポイント！

秋冬の、つら～いかゆみ

台風が続き気温も高めだった9、10月ですが、そろそろ空気の冷たさや乾燥が気になりますね。秋口になるとテレビでも、乾燥性のかゆみの塗り薬に関するCMをよく目にされるとと思います。これは冷たく乾いた空気により、皮脂が少なく汗をかきにくくなるために起こり、皮膚掻痒症といわれます。かゆみが強いのが特徴で、高齢者や妊娠中の女性に多いそうです。皮膚は乾燥して粉が吹いたり掻いたあとが赤くなりますが、発疹などはあまりありません。乾燥ということから水分の不足と思われるがちですが、東洋医学では「血」の不足や滞りと考えます。血は全身に酸素や栄養を行き渡らせる役割があるので、血のトラブルにより皮膚に栄養が行き渡らなくなります。すると皮脂や汗が分泌しにくくなるため、乾燥をもたらすわけです。血が不足すると潤すことが出来ないため熱を持ちやすく、激しい痒みを感じます。外からクリームなどでの保湿も大切ですが、タンパク質など血を補うもの食べ、しっかり寝て血を補うことが改善には重要です。



お知らせ

■未病ラボフェス 2018、お待ちしております！

先月お伝えしていました、11月18日に開催の東洋医学フェスタ。薬膳カフェや生薬やアロマを使ったワークショップ、様々な講座を企画しております。今年は昨年とまた内容を変えて、皆様により東洋医学を楽しんで頂きたいと思っております。詳細は別紙案内をご覧ください。ランチは限定なので、予約がおすすめです☆

開催日時：11月18日（日）10：00～16：30
（カフェは11：00～16：00）

今月の薬膳茶

血を補い、ほかほか芯からあったまる（*^^*）

けいけつとう 鶏血藤の生姜湯

鶏血藤は最近日本でも注目されている生薬で、血を温め巡らせ、補う効果があります。また棗（なつめ）も血を補い、精神を安定させます。おなじみ生姜は、おなかをポカポカに！寒い日だけでなく、生理前後のカラダにもとってもやさしいお茶です。

【作り方：2人分】 材料：鶏血藤g 棗2個 生姜2g はちみつ
作り方：水400mlに鶏血藤と生姜、ちぎった棗を入れ、沸騰してからトロ火で15分煎じます。棗を食べる場合、他の生薬はお茶パックに入れて煎じましょう。はちみつは好みの量♪



講座 NEW!

日本の伝統、「麴」を学ぶ。

【麴の発酵教室 ～お味噌を作りましょう～】



西村祐衣先生
上級麴士
食品衛生責任者

12/4（火）10:30～13:00
参加費：4,000円 定員8名

こだわりの麴を使って、お一人約2kg分のお味噌を手作りします。麴の扱い方や保存方法等、丁寧に教えます。お味噌を仕込んだあとは、麴のワンプレートランチと薬膳茶で体に優しいひと時を過ごします。

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>

講座 NEW!

植物の持つエネルギーで癒しを！

【初めてのフラワーエッセンス講座】

12/7（金）10:30～12:00
参加費：2,000円 定員10名



浦邊昭子先生

毎日のちょっとしたネガティブな感情に振り回されていませんか？ そんなちょっとした感情が、大きくなっていく前にフラワーエッセンスで感情のバランスを整えていきましょう。フラワーエッセンスのお話と体験講座です。

バッチフラワーエッセンス
講師
AEAJ認定
アロマセラピーアドバイザー

フラワーエッセンスとは・・・
1928年にイギリスの医学博士エドワード・バッチが確立し、花のエネルギーを転写した水を利用した療法です。

薬膳
レシピ

ココロ、ほっこり☆ 竜眼肉と陳皮の薬膳スコーン

昔イギリスに行ったとき、アフタヌーンティーでスコーンとミルクティーを頂きました。シンプルな味なのに、その風味や食感到感動！レーズンなどのドライフルーツもいいけれど、薬膳食材を入れてつくったら、香りも際立ちより味わい深くなりました。竜眼肉には補血や精神安定作用が、陳皮の爽やかな香りには気をめぐらせ胃腸を整える働きがあります。ココロもカラダも喜ぶ、お茶のお供です！



【材料は6～7人分】

- ★薄力粉 220g
- ★ベーキングパウダー 5g
- ★バター 60g (小さく切る)
- ★砂糖 25g
- ★塩ひとつまみ
- 牛乳 130cc前後
- 陳皮 10g
- 竜眼肉 10g (刻む)

- ①★の材料をフードカッターにかけ、黄色っぽい粉状になったら止める。
- ② ボールに①、と牛乳(まとまる量、加減してください)を入れて混ぜ、さらに陳皮・龍眼肉を入れて混ぜひとまとめにする。
- ③ ②を2～3センチの高さに伸ばして、型で抜き、表面に牛乳(分量外)を刷毛で塗る。
- ④180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。



スコーンにはクローテッドクリームがよくあいますが、生クリームでもよいですよ！焼きたては、陳皮の香りが際立ってココロがほぐれます(*^^*)

未病ラボフェスのカフェコーナーでも、数量限定で薬膳スコーンをお召し上がりいただけます。13:30からのカフェタイムに登場しますのでお楽しみに♡



スタッフおすすめ

生薬

けいけつとう
鶏血藤



100g 1080円 (税込)

変なんだか変わった名前が生薬、鶏血藤。この植物のつる茎を切ると赤い汁が出て、鶏の血に似ていることから名付けられました。穏やかに血をめぐらせ血を補う方に優れているため、生理中のトラブルに使います。また関節や筋肉のこわばりをゆるめ伸びやかにし、気血の流れをよくする働きもあります。しびれやこわばりにもよいでしょう。近年白血球を増やす働きが見つかり、がん治療のサポートとして注目されている生薬です。

アロマ

寒さと乾燥であかぎれ、手荒れが気になる方に！

手肌しっとりアロマハンドクリーム

基剤：無香料ハンドクリーム 30ml

精油：フランキンセンス 3滴 ラベンダー 2滴 ゼラニウム 1



敏感肌の方は精油の量を調整しましょう。

上記をただ混ぜるだけ。フランキンセンスは固くなった皮膚を柔らかくし、あかぎれにもよいです。ゼラニウムは皮脂をコントロールし、収斂作用があるため傷にもよいでしょう。ラベンダーは皮膚を清潔にし細菌やカビから守るだけでなく、肌細胞を元気にしてくれます。ホッとする香りで落ち着きますよ。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

最近ワンコの漢方相談をよく頂きます。うちにもトイプードルのクッキーくん(3歳)に漢方やアロマを使うので、様々な場面で助けられています。ペットは我が子と同じ！元気がない時は、少しでも何かしてあげたいですね。私ももっとペット漢方の腕を磨きます！



大久保

先日、母と東方神起のLIVEに行って来ました♡毎年の恒例行事です(*^^*)最近、美容好きの母が瓊玉膏のみ始めたのですが、久々に会うとなんだか髪とお肌ハリが!!体のだるさも最近減ったらしいです！いい感じ～(^^)とすごく上機嫌で、安心しました(笑)



竹下

今年の★未病ラボフェス★キッチンには未病ラボならではの薬膳食材・スパイスを活かした手作りのオリジナルメニューをご用意しております！私、すぞくがんばりました！自信作★数量限定！売り切れ必至！？お早めにご予約をお願いします！

【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

土曜のみ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 (土曜日のみ)
- 金・日・祝日が定休日となります。

mebyou

漢方未病ラボ薬局

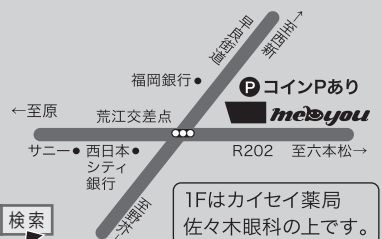
☎092-406-0336

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/9:00～17:00 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！

未病ラボ 検索



1Fはカイセイ薬局 佐々木眼科の上です。