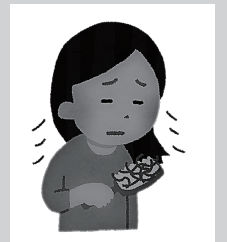




厳しい暑さによる疲れが一気に出やすい時期。気血を整えていきましょう！

## 恐怖・・・！ 秋の抜け毛。

秋は乾燥し、五臓の「肺」が弱りやすい季節！咳や皮膚のカサカサが気になりますね。そして秋は1年で抜け毛が一番多い季節です。未病ラボでは様々な講座をしていますが、講座のあと掃除をしていると秋は明らかに髪の毛がたくさん落ちていきます(ﾟдﾟ)!人間もやはり動物なのだなあ、としみじみ。通常1日に50~100本ほど髪の毛は抜けますが、秋はその2~3倍抜けるのだとか。この秋の抜け毛の量は、夏の過ごし方にかかっています。厳しい暑さ、紫外線、睡眠不足、冷たい食べ物、過労などにより、体のエネルギーである「気」や栄養である「血」が不足します。すると風邪ひきやすくなったり、アレルギーが出やすくなったり、抜け毛の量も増加します。通常しばらくたてば生えてきますが、40代以降の女性はホルモンバランスが乱れやすく、元に戻りにくいことも。定期的な頭皮のマッサージで血行を良くしたり、気や血を補うため食事、睡眠などに十分気を使いましょう。早めにケアすることで、髪を守るだけでなく元気いっぱい秋を迎えることができますよ。



### お知らせ

■9月の未病ラボ鍼灸院の営業日  
8月より鍼灸院を平日もオープンしております。

#### 【営業時間】

月~木：9時~17時（受付16時まで）  
土曜日：9時~13時（受付12時まで）



### ■ファスティング旅館「若杉屋」とコラボ企画！

9月の2つの連休に今年2周年を迎える篠栗のファスティング旅館「若杉屋」にて、東洋医学講座付き宿泊プランの特別企画があります。2泊3日のリラックスプランと、3泊4日のデトックスプラン。宿泊の最終日9/17は「美肌と東洋医学」、9/24は「髪と東洋医学」の内容で未病ラボから出張講座を行います。講座のみの受講もOK! 詳しくはHPもしくはお電話で。

HP: <http://wakasugiya.com/> \*「若杉屋」で検索! \*

☎ 若杉屋: (092) 410-8522

### ■東洋医学講座中級の講座参加者募集しています♪

9月29日(土)開講(平日コースは10/1(月))の中級講座参加者の募集中です。対象は東洋医学講座初級を参加された方、鍼灸師で漢方を学びたい方、東洋医学の基礎知識をお持ちの方。実習やレポート作成などを通して、知識をしっかりと定着させます。詳細はHPまたは店頭へお問い合わせください。

未病ラボHP: <https://www.kaisei-drug.co.jp/mebyou/>  
にて、講座へのバナーリンクあり。

### 今月の 薬膳茶

抜け毛と闘う、滋養ドリンク！

### 美髪サポート茶

抜け毛予防や乾燥に負けなつやのある髪へ。気血を補う甘いお茶。竜眼肉は中国で産後の女性に贈られることがあり、気血を補い脱毛を防ぎます。なつめも栄養価が高く、胃腸を強く精神を安定。クコはアンチエイジングの妙薬で、潤いを与えます。

【作り方：2人分】 材料：竜眼肉10個 なつめ3個 クコ10粒  
作り方：水500mlに生薬を入れ、沸騰してからトロ火で15分煎じます。生薬はすべて食べられます。(なつめの種を気をつけて!) 胃がもたれやすい人は、生姜をひとかけ入れるとよいですよ。



### 講座 pick up!

西日本豪雨災害支援企画！

### 【チャリティー気功&東洋医学講座】



吉田万美先生  
上海気功研究所  
儲維忠教授認定気功師

9/18(火) 10:30~12:00

参加費 2,000円

持参物：ヨガマットか大きめのバスタオル

テーマは、「生命力を強くする」。

テーマに沿った気功&東洋医学のミニ講座(薬膳茶付き)。参加費は全額、西日本豪雨災害で被害を受けた地域へ寄付いたします。

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

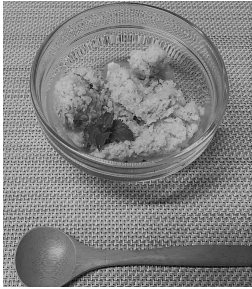
<http://kaisei-drug.co.jp/wp/calendar>

薬膳  
レシピ

厳しい残暑を楽しむ 「チャイのグラニテ」☆

未病ラボのオリジナル「養生チャイの素」を使った簡単レシピ。  
スパイスのみのブレンドで、「気」「血」「水」の3種類あり。とても香りが良く、症状に合わせても好みで合わせても楽しいです。チャイにはお腹を温め健康にする生薬がたっぷり。濃いめに作り、凍らせて作る「グラニテ」を紹介します。

※グラニテとは・・・シャーベット状の氷菓のこと。



材料 (5人分くらい)

- チャイの素：3 p
- 紅茶 (ティパック)：2 p
- 水：200cc
- 牛乳：300cc
- 練乳：30g
- (お好みで加減してください。)

- ① チャイの素、紅茶はともに袋から出し鍋に入れ、水を入れ、中火で沸騰するまで加熱し、沸騰したら弱火で5分加熱する。(蓋をする)
- ② ①に牛乳を入れ、中火で5分加熱する(沸騰しない程度)。その後、鍋ごと水につけるか、そのまま粗熱がとれるまで放置する。
- ③ ②を茶こしでこして、食品用のチャック付きポリ袋に入れ、としっかり蓋を閉じ、冷凍庫で1時間凍らせる。少し凍ってきたら袋ごと全体をもむ。冷凍庫に入れ1時間凍らせ、袋ごともむ。さらに冷凍庫に30分入れる。
- ④ ③を袋ごともみ、袋を開けて練乳を入れ、蓋を閉じさらに全体をもんで、冷凍庫で冷やす。全体がパラパラになるように凍らせる。
- ⑤ ④を器に盛り、練乳(分量外)をお好みでかける。

スタッフおすすめ

漢方  
アロマ

陰陽のバランスをとる  
ごしんこう  
五馨香



10ml (約200滴分)  
3470円 (税込)

精油を効能だけでなく、東洋医学の考え方に基づいて健康や美容に役立てる「漢方アロマ」。陰陽五行や気血水などの東洋思想がベースになっています。五馨香は、中醫師と日本の大学研究室がコラボして生まれた、体の陰陽バランスを整えるブレンド精油。ホワイトサイプレスをベースに様々な精油が配合され、呼吸を深くし精神を落ち着かせます。五行すべての要素をもち、特に呼吸に大切な「肺」を強化。瞑想に、ヨガに、ストレスがある時や心落ちかかないときにも活躍します。森林浴をしているような自然の香りが魅力です。植物油に希釈して、マッサージにも。ダイエットにも良いですよ(\*^\_^\*)

漢方

毎年秋の空咳に悩まされる方にオススメ!

麦門冬湯 (ばくもんどうとう)



この漢方の主役、「麦門冬」。薬膳料理でも、秋冬の乾燥から呼吸器や皮膚を守る生薬として大活躍☆

●どんな生薬がはいってるの?●

麦門冬 なつめ 高麗人參  
甘草 半夏 粳米 (玄米)

秋に弱りがちな「肺」を潤す代表的な漢方。風邪を引いた後の長引く咳、風邪を引いてなくても続く空咳にお困りの方はぜひ試してみてください。気の上逆による咳に対し麦門冬、なつめが、乾燥に対し麦門冬、人參、粳米が効果を発揮! 糖尿病ののどの渇きに使われることも。

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

6月から開講していた「東洋医学講座 初級」が、もうすぐ終了します。毎回のテスト、生薬を使った実習、難易度高めのレポート...みなさんすごく勉強熱心で、この3か月という短期間でかなりレベルアップ! 9月末からは中級が始まります。私も負けられません(^\_^)



大久保

先日、人生初の鍼灸を体験しました! 鍼ということで少しドキドキでしたが心地よくて爆睡してしまいました(^\_^); 顔のトーンが明るくなり、ハリも出て大満足です! 少しでも興味がある方はぜひ試してみてください☆



竹下

こんなに暑いのにあと3ヵ月後には「寒い」と言うのかなぁと不思議な気持ちです。残暑の厳しさを楽しむ「チャイのグラニテ」を作りました。暑さもあと少し、頑張りましょう!

【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

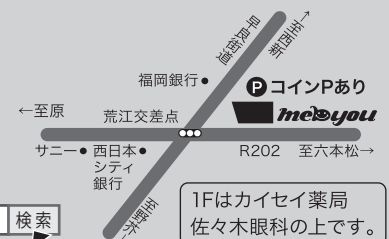
☎092-406-0336

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/9:00～17:00 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。