



新年最初の節気「小寒」は、寒の入り！本格的な寒さに備えましょう。

さむ〜い冬と瘀血の関係

暦上、新年最初の節気は「小寒」。寒の入りと言って、厳しい寒さが始まります。さて冷え症でお困りの方もたくさんおられますが、寒いと体でどんなことが起こるのでしょうか？トイレが近くなる、しもやけになる、膝や腰が痛い…などいろいろありますが、寒いと「瘀血(おけつ)」になりやすいです。東洋医学で瘀血は血の滞り。例えば脂っこいものの食べ過ぎでコレステロールが高く、血がドロドロして流れが悪い。ストレスが溜まって気のめぐりが悪くなり、その結果血も流れが滞る。などなどいろいろ瘀血になる原因はありますが、「冷え」は血行不良の最大の原因です！瘀血により生理痛、腰痛、頭痛など痛みが出やすくなったり、婦人科系の病気にかかりやすくなったり、肌も荒れやすくなります。血の流れが悪いということは細胞に栄養を届けにくいだけでなく、細胞の中で生じたゴミも回収しにくくなります。すると細胞にエラーが起こりやすくなるため、「万病のもと」とも言われています。温かくするだけでなく、アイスクリームや刺身などの生ものも控えめに！



お知らせ

■「冬の養生薬膳セット」販売中！



よもぎ・紅花・なつめ
864円(税込)

身体の内側を温める「散寒」の働きがあるよもぎ、瘀血を改善する紅花、気血を補うなつめの3種の組み合わせ。すべて混ぜて冬の養生薬膳茶に、別々にお料理や自分好みの薬膳茶に混ぜてもおいしいですよ(*^^*)2月までの限定です！

■薬膳鍋のもと〜源気〜 1/12(土)新発売！



薬膳鍋シリーズ第2弾！体のエネルギーである「気」を補うための生薬セットです。疲れ気味の方、病後の回復、おなかの弱い方におすすめ。高麗人参入りでサムゲタンに入れてもよく合いますよ！

■大切なペットの養生サポート始めました🐾

お肌のカイカイ、なんだか最近落ち着きがない、うちの子おなか弱いみたい…など気になることはありませんか？薬局ですのでペットの診察はできませんが、飼い主さまからお話をきいて漢方相談可能です。獣医ではないため、原則ペットクリニックで大きな病気がないかを確認したあとのご相談となります。

対象：わんちゃん&ねこちゃん

【漢方をお出しした場合の1日料金】

1日150～400円ほど(大きさや漢方の種類による)

今月の薬膳茶

滞りがちな「血」めぐらせる、女子力アップ薬膳茶♪

こうかまいかいちゃ 紅花 玫瑰花

血の巡りを良くして血をきれいにすることで、生理痛、肩こり、ニキビ、シミなど瘀血の症状が緩和します。体を温め血流を良くしたり痛みを緩和する紅花や玫瑰花、気血を補うなつめ。ほんのり甘い香りのよいお茶で、身体の内側から美しくなりましょう！

【作り方：2人分】

紅花2g なつめ3g 玫瑰花5粒



作り方：鍋に水400mlと紅花と刻んだなつめを入れ、強火にかけます。沸騰したら弱火にし10分間煎じます。火を止めたら玫瑰花を入れて蒸らし2～3分置いてカップに注ぎます。

講座 pick up!

ファスティングに興味ある方必見！

【ファスティング旅館若杉屋の食べ方出し方講座】



品川 静先生
若杉屋 女将
ファスティングコンシェルジュ
足助式医療体操講師

2/16(土) 10:00～11:00
参加費：無料 定員10名

ファスティング(断食)とは？という基本から、宿泊型ファスティング、自宅で行うファスティングのコツなど。若杉屋の女将、品川先生にお話しいただけます。ファスティングの際に使用する酵素の試飲もできます。

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

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

薬膳
レシピ

血めぐりサポートの薬膳スイーツ ♡ 紅花のスノーボール

いよいよ寒さが本格的になり、平成最後の年末年始は大寒波と予想されています。寒さのサポートに、血を温めながらめぐらせる紅花がおすすめ！
紅花は古来から栽培され、染物や口紅などに使用されました。また漢方では婦人薬として必要な生薬で、月経不順、冷え症、更年期障害、血行障害などの改善に用いられてきました。スノーボールクッキーは材料を混ぜて丸めて焼くだけなので、お子様と一緒に作ってみられてはいかがでしょうか？



【紅花スノーボール 約28個分】

- バター 50g
- きび砂糖 20g
- アーモンドパウダー 20g
- アーモンドスライス 20g
- 紅花 2g
- 粉砂糖 20g
- 紅花 2g

- ①アーモンドスライスをフライパンで炒り軽く色が付いたら皿に移し粗熱をとり、手で砕く。
- ②常温に戻したバターをボウルに入れ、砂糖を入れて混ぜ、アーモンドパウダーを入れて混ぜ、さらに小麦粉、紅花、①を入れ混ぜ合わせる。
- ③②をだいたい28等分になるように分け、丸める。
オープンシートを敷いた鉄板に並べ、160度に温めたオープンで15分焼く。焼き上がったら、オープンから取り出し、粗熱をとる。
- ④粉砂糖と紅花をフードプロセッサーにかける。
- ⑤③と④をビニール袋に入れて、振る。
クッキーに砂糖が全体につけばできあがり。



新しい年を迎えるにあたり、彩の良い紅花の赤で、見た目も可愛いスノーボールクッキーにアレンジしました。「おめでたいクッキー」なんですよ！

スタッフおすすめ

生薬

がいよう
艾葉
(よもぎ)

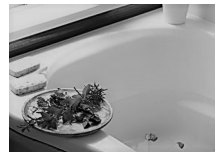


50g 540円(税込)

よもぎ餅、よもぎ茶など日本人にもなじみのある生薬です。漢方では艾葉(がいよう)と呼ばれ、冷えのある方の止血剤や妊婦さんのための安胎薬として使われます。香りがよく精油成分を多く含むので、リラックス効果も。よもぎ茶として、また血をめぐらせ温める働きのある黒糖と合わせて飲んでも美味♡
よもぎの裏にある毛を集めたものがもぐさで、お灸の材料としても使われます。体の内側と外側からアプローチする冷え性の味方です！

薬草
風呂

お風呂上りも芯からポカポカ！
よもぎと紅花の活血薬草入浴剤



- 【材料】
- よもぎ 3
 - 紅花 2
 - 生姜 1
 - 陳皮 1

※数字は大きじて計った場合の杯数

お風呂が恋しくなるこの季節。せっかくお風呂で温まったのに、寝る前には足が冷えて眠れないことはありませんか？
韓国の「よもぎ蒸し」で使われるように、よもぎは身体の芯を、とりわけ下半身をしっかりと温めます。不正出血にもよく妊婦さんにもおすすめ！紅花、陳皮、生姜はそれぞれ血行促進によし。冷えだけでなく神経痛や美肌など、冬におすすめのレシピです。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

先日、気学の講座に参加してまいりました。2019年は八白土星、世の中は停滞感を感じる年になるそうです。ただしさなぎと一緒に見た目は停滞していても内側では変化への準備がおこなわれるそう。2019年は今後来る変化に備えて、体力強化に運動でもはじめようかな…



大久保

先日クリスマスマーケットに行つてからホットワインにはまっています♡
赤ワインにシナモンと蜂蜜を入れて寝る前に飲んだりしてます(^^)
美容効果もあり、身体もポカポカになるのでぐっすり眠れます！2019年もどうぞよろしくお願いします。



竹下

年の瀬でせわしい心を、クリスマスのイルミネーションが癒してくれる日々です。ヨモギ、桂皮、生姜などのお茶で、体もポカポカ。寒さに弱い私の味方です。みなさま、良い年をお迎えください(^^)/

【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

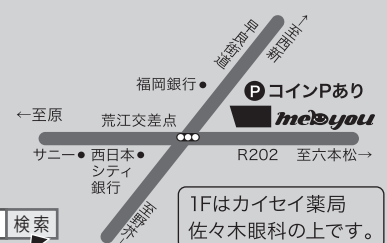
☎092-406-0336

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。