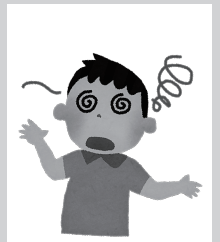




春の陽気が充満し始める時期。気をめぐらせ発散することが大切です。

春の陽気とめまいの関係

寒さの中にも、風の中に春の訪れを感じる3月。さて春は自律神経系と関わりのある、五臓の中の「肝」が影響を受けやすい季節です。先月号で肝は「目」に関係するとお話ししましたが、めまいや頭痛など頭部の症状に関係することもよくあります。東洋医学的にめまいの原因はいろいろありますが、中国古典医学書には「諸風掉暈(風によっておこるふるえや揺れ)、みな肝に属す」とあり、春風の勢いにあおられて体の中の陽気が頭に勢いよく上ると、めまいを起こすといわれています。これを「肝陽上亢(かんようじょうこう)」といい、めまいの原因の一つです。初期はふわふわしたような地に足がついていないようなめまいですが、症状が長引いたり体に水を溜めやすい体質の方は回転性のひどいめまいになります。冬に体の内側に潜んでいた陽気が、春になると一気に上昇や発散する傾向にあります。血圧高め、イライラ、ストレスが多いと起こりやすい春のめまい。こんな時は頭部で過剰になった陽気の鎮静や熱を冷ます、菊花や決明子などの生薬がおすすめです。



お知らせ

■第2期東洋医学講座「初級」、受付開始!

東洋医学講座初級の受付を開始しました! 6月開講で定員16名、隔週水曜日 13:30~16:30の予定です。申込用紙もしくはHPからのお申し込みフォームからも受付致します。HPからの情報は、未病ラボで検索してみてください。3~5月の入門講座を全て受けられた方は、内容が重複している関係で5000円割引にて受講できます。

開催予定日: 6/12, 6/26, 7/10, 7/24, 8/7, 8/21, 9/4

■再度お知らせ! 3月よりポイントカード変わります。



3月より100円で1ポイント、500ポイントで500円のお値引きになるよう変更させていただきます。ポイントカードも変更となり、現在のポイントは換算してそのまま引き継がせて頂きます。ご不明な点は未病ラボまで。

■薬膳鍋のもとシリーズ第3弾、3/12に新発売!



[3人前: 648円]

デトックスの春にふさわしい、デトックス用薬膳鍋のもと「代謝」を作りました。そろそろ鍋の季節は終わりだろう...と思いますので、スープにどうぞ(^^) / 解毒の薬膳食材である緑豆や、気血をめぐらし水を排出する生薬のブレンドレシピです。

今月の薬膳茶

今月も菊花が大活躍! めまいにも頭痛にも。

決明菊花茶

頭部に上った陽気を鎮める菊花、のぼせや熱を冷ます決明子、ストレスなどによる気の滞りをやわらげ肝を強くする玫瑰花。決明子が飲みにくいときは緑茶に変えてもOK。目の疲れや乾燥感もある方は、クコを足すとより効果UPです!

【作り方: 2人分】 菊花 2g 決明子 10g 玫瑰花 2g(6個ほど)



【作り方】

ポットに上記の生薬を入れ、300mlほど熱湯を注ぎ10分蒸らします。もしくは350mlの水と一緒に火にかけ、沸騰後弱火にし5分煎じます。

講座 pick up!

五臓六腑を癒す六字の音と六つの型

【健身気功六字訣】



吉田万美先生

上海気功研究所
儲維忠教授認定気功師

4/3 (水) 10:30 ~ 12:00

参加費: 2,000円 (初めての方 2500円)

4月から吉田先生の養生気功講座がリニューアル! 続けて通って頂くことでより基礎から身につきます。単発参加でもOK!

「健身気功六字訣」は中国国家が認めた四大攻法の1つ。臓腑に響く6字の音とシンプルな動作で、体質改善や養生に役立ちます。

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/>

料理用の薬膳酒を作ろう ★ 薬膳料理酒で蒸ししゃぶ

薬膳
レシピ

本屋さんで並んでる薬膳酒の本、「作ってみたい」「飲んでみたい」と思うのですが、お酒が飲めない…。なので、料理用の薬膳酒を作りました。作り方は簡単。清潔な瓶に、焼酎と材料を入れるだけ。1週間ほどするとお使いいただけます。生薬の味と香りがお酒にうつるので、いつもの料理に加えるとコクが出たり、味に深みが出ます。お砂糖や塩分が気になる方へ、お砂糖が減ったり減塩にも期待できます。味のバランスや気になる体質で生薬を選んで薬膳料理酒を作ってみてはいかがでしょうか



【作りやすい分量】

焼酎 (25度)	400ml
黄精	30g
生姜	25g
山査子	25g

【作り方】

- ①山査子は種を取り除き、細かくちぎる。
- ②清潔な瓶に焼酎、黄精、生姜、山査子を入れる。
- ③1週間冷暗所で放置。1日に1度軽く振る。

薬膳料理酒を使って、レンジでチンしてできる蒸ししゃぶをご紹介します。カンタンに本格的な薬膳料理酒ができますよ！

【材料 (2人分)】

豚バラ (しゃぶしゃぶ用)	200g
レタス (2センチのたんざく切り)	200g
薬膳料理酒	大さじ1
薬膳料理酒の具	大さじ1
濃口醤油	大さじ1



【作り方】

- ①薬膳料理酒と薬膳料理酒につけていた具、濃口醤油を混ぜ合わせる。
- ②耐熱のお皿にレタスを盛り、上から①をかけて、豚肉を上のにせ、ラップをかけて4～6分ほど豚肉に火が通るまでレンジでチンする。

お酒だけでなく、醤油や酢など漬けておくと出来そうです！
お気に入りの生薬を毎日気軽に取り入れられるのがよいですね。普段のお料理がグレードアップ♪



スタッフおすすめ

生薬

まいかい
玫瑰花



20g 972円 (税込)

生薬は鮮やかなピンクのつぼみでローズそっくりですが、同じバラ科のハマナスという花の蕾を使います。この時期不調になりやすい肝を強くし、ストレスをやわらげ気血をめぐらせます。おなかの張りにもおすすめ！また血の巡りを促進するため、生理痛や生理前の肌荒れだけでなく、他の生薬とあわせて打撲などに使われます。効能も優れてますが、なにより1つのカップに2～3粒で広がる、高貴な香りが魅力！女子力UPに最適ですよ♡

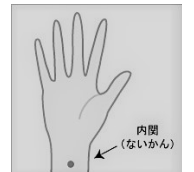
つぼ

とっさの吐き気やめまいのレスキューに！

めまいを鎮める、お助けのツボ



吐き気やめまいがある時は首の後ろが張ることが多いです。和らげるため首の後ろのツボ「風池」「天柱」「完骨」を優しく押し下下さい。



吐き気には「内関」というツボ。掌側で手首から指3本分上がったところを優しく押し下下さい。乗り物酔いやつわりでもよく効きます。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

だんだん春めいてくると、何か始めたくくなりますね！「そうだ！ピアノを習おう。」と急に思い立ち、体験レッスンを受けることにしました。子供の頃10年ほど習っていましたが、練習が嫌いで続かず。たまに家で弾く程度で上達しないので、この春先生についてみようと思います！



竹下

薬膳酒に慣れが強くなり過ぎ、飲めなや、料理に入れば良い！と自分ではかなりナイスなアイデアでしたが、焼酎に生薬を入れる作業だけでもう酔ってしまう。味見もできない。困ったものです。もう少しお酒に強くなりたい。酔わない薬膳酒を作りたいなあw



古賀
(瀬戸)

お久しぶりです(^^)/
産前・産後は漢方とお灸の力で数々の困難をのりこえ、育休から復帰しました！
またよろしくお願いたします。

【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
 - 子宝鍼灸：4500円
- 金・日・祝日が定休日となります。

mebyou

漢方未病ラボ薬局

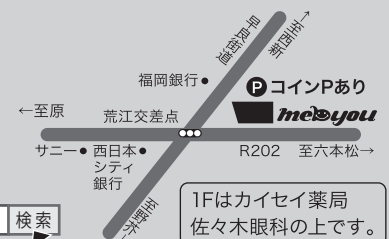
☎092-406-0336

福岡市城南區荒江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。