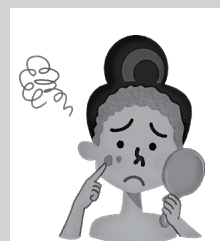




意外にも紫外線が一番強くなる季節。予想外の「熱邪」に要注意!

肌老化と春の陽射し

お肌のお悩みは年齢によって異なりますが、30代くらいから増えてくるのがシミ。言わずと知れた紫外線によって引き起こされる肌のトラブルで、日焼け止め、日傘、帽子とこの時期から対策をはじめの方は多いですね。「紫外線は悪!」と思われるかたもいますが、紫外線は体内でビタミンDを作り骨を強くしたり、殺菌作用や新陳代謝を高める大切な働きがあります。しかし過剰な場合は「外邪」となり、体にダメージを与えることとなります。日射が過剰な場合は「熱邪」「火邪」と呼ばれ、体に熱をこもらせたり炎症を起こさせます。暑さからすると真夏の紫外線が強そうですが、紫外線のうちシミやシワなど肌老化に関わるUV-Aがピークになるのは5月。「どれだけ紫外線対策してもシミができる」という場合、体の中からは「血をきれいにする」「血をめぐるせる」「しっかり眠る」がキーポイント!漢方的にいうと「瘀血」をとり「補腎」します。「シミはお肌のサビ」とも言われますので、サビが出ないようにきれいな血で肌代謝をあげることが大切です。



お知らせ

■ゴールデンウィーク 店休日のお知らせ

4/28 (日), 4/29 (月), 5/3 (金) ~ 5/6 (日)
の6日間はお休みを頂きます。

また4/30 (火) ~ 5/2 (木) は薬局は営業しておりますが、漢方相談と鍼灸院はお休みとさせていただきます。

■東洋医学講座【初級】満席のため受付終了致しました



6月から開催予定の初級講座は、好評のため満席となりました。5月の入門講座「生薬と基礎知識は若干空きがございます。陰陽五行、気血水など東洋医学用語が分かる方でしたらどなたでもお持ちしております!

■薬膳パウダーセット、5/15 に新発売☆



各 30g & レシピ付き
【1,296 円】

もっと手軽に薬膳生活を楽しみたい方へ。はとむぎ、山査子、なつめのパウダーがセットになりました。抽出する手間がなく、生薬をそのまま取ることが出来ます。手作りスムージーに入れたり、お菓子作りやお料理に加えたりお役立ててください♪

■薬膳ヨガ教室、6月で終了となります

薬膳ヨガを担当して下さっている富永聖子先生のご出産の関係で、6月がラストのレッスンとなります。

今月の薬膳茶

きびちゃ 肌美茶

気持ちを落ち着け、気血の巡りを良くするジャスミン。潤いを与え、髪や肌の老化から守り、アンチエイジングの妙薬とも言われる早蓮草。イボとりや美容の効果で昔から親しまれている鳩麦をブレンドした美肌のお茶です。熱を冷ます働きもあるので、暑くなるこれからの季節のおすすめです。

【作り方: 2人分】

ジャスミン 5g 早蓮草 4g 焙煎鳩麦 1g



温かい時はほんのりジャスミンの香りを楽しめ、冷たくなると早蓮草の味を味わえる、二段階で楽しめるお茶です。

講座 pick up!

~気学、基本の「き」~

【気学講座】



横尾久留美先生
国際中医薬膳師

6/14 (金) 10:00 ~ 11:30
参加費: 2,500 円

3月に引き続き、久留美先生の気学の講座です。気学は、自分で動いて自分で導いていく学問で、学び、動くことで人生に起こりうる困難に立ち向かうためのパワーと知恵を助けるもの。多くの有名な起業家も学ばれ、利用されているそうです!

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/>

コラム

5月の強力な紫外線に美容鍼灸?!

「美容鍼灸」という言葉が最近よく聞かれ、芸能人の方も美容鍼灸にハマると言われる方が多くおられますね。でも、「本当にきくの?」「何に効くの?」「なぜ効くの?」と思われませんか?今回は美容鍼灸について少しお話ししたいと思います。

効果は、小じわ、たるみ、むくみ、シミ、くすみ、血色不良など、様々。東洋医学の外治である鍼灸治療は、本人の持っている自然治癒力をひきだすので、効果には個人差があります。美容鍼灸直後に、化粧のりUP、小顔になった、スッキリした、など即効性のあるものもあれば、生活習慣などによるクマやシミなど多少時間がかかるものもあります。

では、なぜ美容鍼灸が効くのか?

鍼は肌の奥まで直接刺激できるため、血管、神経、細胞、筋肉に刺激を与えます。鍼を刺しあえて組織を傷つけることで、壊れた組織を修復する自然治癒力が働き新陳代謝が活発になります。するとセラミドやコラーゲンなどの分泌が促進され、血行も良くなります。

硬くなったお顔の筋肉が柔らかくなり、老廃物を排出してむくみやシ

ワがスッキリ改善。またターンオーバーを促すことでシミを改善する効果が期待できます。

持続時間と施術頻度は、生活習慣や体質にもよるので個人差があります。一般的には持続は1、2週間。施術頻度は改善されるまでは週に1回。改善すれば持続時間も長くなるため、月に1~2回のケアが一般的です。

美容鍼灸は単純に鍼を刺すことで効果はありますが、ツボに刺すことで更に効果をアップさせます。各ツボに働きがあり、鍼を使わないセルフケアとして美容のツボ押しもおすすめです。5月は1年の中で紫外線量が最も多い時期。普段のお肌のケアはもちろん、起きてしまった肌トラブルにツボ押しや美容鍼灸なんていかがでしょう?



古賀 before



古賀 after

スタッフおすすめ

生薬

まつりか 茉莉花 (ジャスミン)



30g 648円 (税込)

香りの王様とよばれるジャスミンの花は、上品な甘い香りが魅力。漢方では茉莉花と呼びます。精神に働きかける「心」、ストレスや女性ホルモンバランスに関わる「肝」、胃腸の働きと関係する「脾」に効果があります。気の巡らせ自律神経を整えるため、リラックスさせ鬱々とした気持ちを晴らしてくれます。また血の巡りもよくすることから、瘀血による婦人病や肌荒れにも効果を発揮します。子宮を強化するため女性の聖薬ですね。

つぼ

5月の太陽対策に

シミのツボ



「四白」は周りを白く明るくするツボです。血行を改善し、目の疾患にも効果があるとされています。



「太衝」はシミの原因ともされる瘀血をとる働きがあります。

未病ラボ スタッフひとりごと



矢野

春の陽気なのか、うちのトイブードルのクッキー君の気が高ぶっております。お散歩やおやつに、飛び跳ねて遊ぶ。ご飯が遅くなると飛び跳ねて怒る。飛び跳ねすぎて、最近足がちょっとマツチョに。そしてやたらと吠える。そろそろ漢方の出番かな…!



古賀 (瀬戸)

娘が保育園でたくさんのお友達と遊んでいます。最近「ひげじいさん」の遊びを習ってきたようで、楽しそうに遊んでいます。彼女の動きにはコブじいさんしか登場してきません。大人にはない行動がたくさん。ツッコミどころ満載です。

【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

- メディカル鍼灸：4000円
 - 子宝鍼灸：4500円
- 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

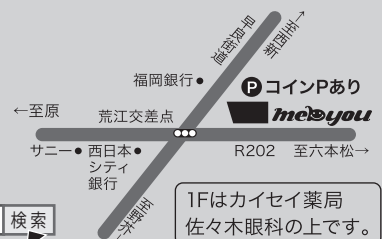
[定休日]日曜・祝日

<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。