



11月初旬は冬の始まり「立冬」。冬本番に向けて、冷えないカラダ作りを始めましょう。

耳と身体の不思議な関係

今年の冬の始まり「立冬」は11月8日。寒さを少しずつ感じるため、冬に向けて温かい体づくりが必要になってきますね。東洋医学でいう五臓のうち、冬は「腎」が影響を受けやすい時期。そして腎は耳と関係があります。ということで、今回は耳についてお話しします。体の中でとっても小さいパーツである耳ですが、実は聴覚に関係するだけでなく身体中のツボが集中するすごい器官なんです。耳の形は胎児がお母さんのおなかの中でひっくり返っている形と同じ、とされています。耳たぶあたりが頭部、真ん中に心臓や肺があって、耳の上部は足腰に関係して…などなど。たとえば耳たぶの真ん中あたりは、眼に関するツボ。目を使いすぎる時に押すと、痛気持ちいいとともに目の見え方が少しクリアに。面白いですね！冷えている時に、そっと耳を触ってみてください。たぶんキンキンに冷えているはず。ツボが分からなくても、耳を揉んだり軽く上下ななめに引っ張ると、耳がポカポカするだけでなく体がじんわり温かくなりますよ。「耳つぼやってみたい！」という方は、未病ラボでも施術できます(^^)



お知らせ

■「ばら酵素」11月はお試し価格です♪



国産の食用薔薇、靈芝やメシマコブなどの免疫強化食材を使った糸島産のスーパー酵素「ばら酵素」。年齢とともに減少する酵素を補い代謝をあげて美容や健康に活躍します。

11月は初めての方キャンペーン、12000円(税抜)→9000円(税抜)と1万円以下で販売いたします。お見逃しなく！

720ml (1-2ヶ月分)
9,000円(税抜)

■東洋医学講座受講生 & 卒業生向け！

2020年よりステップアップ講座開催予定☆
東洋医学講座受講 & 卒業した方向けの講座を企画しています。初級受講済みの方は、受講生価格でご参加いただけます。様々な疾患だけでなく、薬膳茶の作り方、ペット、漢方アロマなどいろいろな角度から東洋医学を学びます。東洋医学の基礎をすでに学ばれた方もOK♪

■未病ラボオリジナルお屠蘇ご予約受付開始♪

毎年人気のお屠蘇は12月4日より限定100個で販売します。1個150円で、日本酒以外にワインなどにも使えます。ご予約は11月1日より承ります。

■12月から竹之井先生のヨガが変わります！



夜開催しておりました、「良い眠りのための陰ヨガ」は10月で終了いたします。12月から月曜の午前中に行う、筋膜リリースヨガを開催予定です。詳細はHPにて！(11月はお休みです)

今月の薬膳茶

脂肪分解！体を温める香り高い薬膳茶♪

紅花普洱茶

普洱茶はプーアル茶のこと。脂肪分解作用があるので、日本でもダイエット茶としてブームがありました。緑茶をコウジ発酵させて出来るため、性質は「温」。消化を助けて胃腸を守り、身体を温めます。紅花は血の巡りを、マイカイカは自律神経やホルモンを整えるため、冷え症さんの美容茶にピッタリですよ(*^_^*)

★ティースプーンで計ります★

普洱茶2杯 紅花2杯 マイカイカ6個 水400cc



- ①普洱茶はお湯(分量外)をかけ、葉が開いたらお湯のみ捨てる。
- ②①に紅花、マイカイカ、湯を入れ5分蒸らします。

講座 pick up!

新年をオリジナルのお屠蘇で迎える♡

手作りお屠蘇の会



矢野久美子
◎漢方薬剤師
◎英国IFA認定
◎国際アロマセラピスト

日時：12/9(月) 10:30～12:00
参加費：3000円(材料費込み)(定員10名)

来年は自分で作ったお屠蘇で迎えませんか？お屠蘇の由来や効果的な生薬を学び、お屠蘇だけでなく屠蘇風呂(薬草風呂)も作ります。体の外と中から、新年を迎える準備をしましょう！未病ラボ特製お屠蘇で作ったホットチャイ & 薬膳お菓子付き♪

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/>

～産前・産後に役立つ東洋医学の知恵～

子宝の漢方相談はいろいろ聞かれたことがあるかもしれませんが、実は妊娠中や分娩、産後に漢方は大活躍します。女性の体にとって、妊娠出産は大きく体質が変わります。産後生理痛がなくなった！という方もいれば、イライラしやすくなった、物忘れが激しくなった、という方も。女性の一生で使う漢方はいろいろありますが、押さえておくポイントがあります！
 『血』をいかにしてよい状態を保つか。』女性のカラダは血によって左右されます。妊娠するには十分な血が身体を温めながら巡ること、また妊娠するとたくさんの血が赤ちゃんへ届けられますし、産後はお母さんの血がおっぱいとなり赤ちゃんの栄養となります。また産後の身体を回復するのに、失った血や気を補うだけでなく、子宮の中をきれいにし古血が残らないようにすることもとても大切。血の滞りは精神状態に影響します。

♥ 当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)

冷え症、生理痛と婦人科で有名な漢方薬です。血の巡りを良くする力が強すぎると流産や早産の危険もありますが、こちらは穏やかに血をめぐらせるため妊婦さんの安胎薬として使います。むくみや貧血予防、また羊水をきれいにし過多にならないようにしてくれます。

♥ 芎帰艾膠湯 (きゅうきぎょうがいたう)

よもぎや阿膠が入った、止血専門漢方。妊婦さんを不安にさせる不正出血を改善し、血を増やす働きがあります。

♥ 芎帰調血飲 (きゅうきぎょうけついん)

赤ちゃんが生まれたら、すぐに飲むと効果的！分娩で疲れた体を回復させ、子宮に残った悪露の排出を促して子宮内をきれいにする働きがあります。産後の体を整える第一選択薬です。

他にもたくさんあるので、気になる時はご相談くださいね(*^_^*)

スタッフおすすめ

生薬

あきょう
阿膠



【50g：¥3780】

※阿膠を使ったお手軽スイーツ、阿膠棗や阿膠羹もあります♪

昔から高貴な女性が美容のために使っていたと言われる高級動物生薬。実はこれ、ロバの膠でコラーゲンの塊です！匂いはちょっと動物臭がありますが、漢方や薬膳料理、薬膳お菓子などに使われてきました。効能は補血、滋陰、止血。コラーゲンなのでお肌をプルプルにするだけでなく、血を補うため生理不順や婦人病にも使用されます。同じ止血作用のあるよもぎと一緒に、不正出血や痔出血などの症状も改善させます。ゼラチンのように熱湯で溶かして服用したり、生薬と一緒に煮込んだりします。

つぼ

妊娠後期にはできれば早く治したい

逆子のツボ



「三陰交」
内くるぶしから指4本分上。骨の後ろ際。



「至陰」
足の小指の爪の生え際より少し外側。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

先月から、未病ラボに薬膳食材以外の薬膳スイーツが仲間入りしました！阿膠は…生薬で買うと高いのです。ロバさんが減少してる中、需要は高まる一方で値段がここ数年で数倍に！！阿膠の中でも最高級「山東阿膠」を使っているので、超おすすめです☆美味しいけど体や美容にいいって、ほんとありがたいですね。女子にスイーツは欠かせませんからね♡



古賀
(瀬戸)

福岡マラソンが近いかから、多くのランナーを見かけるようになりました。フル走った後の歩き方の不自然さはマラソン走った感を実感できませんね。でも次の日はお仕事の方も多はず！ツボ押し、鍼、お灸はおすすめです！疲労の残りが違います！ツボの位置は9月のみびょうレターを参照ください。ランナーの皆さん頑張ってください！

【漢方薬】

- 煎じ薬：600円 / 日～
 - エキス剤：400円 / 日～
- その他、粉末・丸剤・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
- 美容鍼灸：8000円

mebyou

漢方未病ラボ薬局

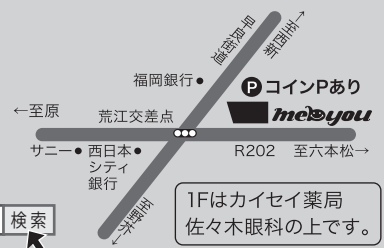
☎092-406-0336

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 & Instagram
やっています！

未病ラボ 検索



1Fはカイセイ薬局
佐々木眼科の上です。