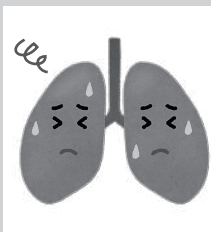




残暑に乾燥が加わる「温燥」の時期。陽が減って陰が増える「陽消陰長」の季節入ります。

「温燥」から肺を守ろう！

まだまだ残暑は厳しいですが、朝晩のひんやりした空気と爽やかな風で、ふと秋を感じますね。春から夏にかけて自然界では活動的な「陽」が優勢でしたが、秋になると冬に向けて「陰」が優位になり様々なエネルギーが内側に収束していきます。9月は乾燥しつつもまだ暑さが残るため「温燥」、対して晩秋は空気がひんやりしているため「涼燥」の性質を持ちます。秋に影響を受けやすい「肺」は乾燥により弱くなってしまいますので、乾燥プラス気温に応じたケアが必要になります。肺の不調として、喘息や風邪などの呼吸器疾患だけでなく、東洋医学では皮膚も肺と考えられ乾燥肌によるトラブル、そして肺と密接に関係する大腸のトラブルである便秘あげられます。秋の始まりはまだ熱が残るため、肺の入り口であるのどの炎症や、熱感のある咳や鼻水が出やすいです。「温燥」をケアするには、冷やして潤すことが大切。食材だと蓮根、大根、トマト、キュウリなど、生薬では玉竹、沙参、百合、麦門冬などがおすすめ。乾燥だからと水を飲んでも改善しないのが難しいところ。上手に食材や生薬を使って快適に過ごしましょう！



お知らせ

■台湾薬膳ショップ「癒雅膳食」の商品を
取り扱い致します！



9月中旬より、薬膳女子にファンが多い「癒雅膳食」さんの薬膳食材やスイーツをお買い求め頂けるようになります。阿膠棗や阿膠羹、桑の実のドライフルーツや金木犀など、めずらしいものがいっぱいですよ。お楽しみに (*^^*)

■9月より一部生薬の価格改定を致します。

生薬の価格変動に伴い、2年ぶりに価格見直しをさせていただきます。一部生薬や薬膳食材の価格が上がるものもございますが、お求め安くなるものもございます。詳細はスタッフへお尋ねくださいませ。



■東洋医学講座中級第2期 受講参加受付中♪



東洋医学講座中級が9月25日(水)開講！隔週水曜日の13時半～17時半で全12回となります。対象は初級講座に参加された方。東洋医学の基礎知識をお持ちの方で漢方に興味のある方。再受講の方は半額となります。詳細はHPまたは店頭へお問合せ下さい。(定員に達し次第締め切らせて頂きます)

今月の 薬膳茶

肺をまもる、あま〜い作り置きドリンク☆

枸杞のレモン漬けドリンク



アンチエイジングだけでなく、枸杞は肺を潤す効果あり！乾燥性の咳を防ぎます。風邪予防によりビタミンCや疲労回復によりクエン酸を含むレモンと、同じく肺を潤し炎症を和らげる蜂蜜をプラス♪

枸杞200g レモン1個 はちみつ適量

- ①枸杞を熱湯にくぐらせ、ざるにあげて水けを取る。レモンも熱湯でさっとゆで、スライスする。
- ②瓶などに①を入れて、すべて浸るくらいのはちみつを注ぎ一晩以上置く。
- ③大さじ1の枸杞とレモン1切れをカップに入れ、お湯を注ぐ。

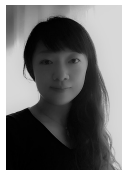
講座 pick up!

自分に向き合い癒す、金曜夜のリラックスタイム

マインドフルネスヨガ

日時：9/27(金) 19:30～20:30

参加費：1500円(ヨガマット持参/レンタルあり)



山下貴代先生

マインドフルネス瞑想はさまざまな心理療法に取り入れられ、治療で生じる痛みや不安への対処法として医療にも適用されています。マインドフルネスヨガで心と身体に向き合い、自分自身に感謝する時間を作りましょう。クリスタルボウルとコラボです。

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



～ 運動会に役立つ漢方、あります～

スポーツの秋ということで、9～10月は運動会や体育祭などのイベントが各地で開催されますね。ちなみに私の地区では町内会と小学校の運動会が合同なので、子供も大人も一緒に走ったり跳んだり張り切っています。後日筋肉痛に悩まされる方が多く、普段の運動不足を目の当たりにする瞬間です。「運動会に役立つ漢方」というと、足が速くなったりするのは…と期待されるかと思いますが、残念ながら足は急に速くはなりません(^^)

でもトレーニングがなかなか身に付きにくい、すぐバテる、足がつりやすい、緊張してドキドキが止まらない…という時にはきっとお役に立つと思います。

♪漢方キーワード♪

「筋力あげるには脾、しなやかな筋肉には肝の強化！」

●体力&筋力をつけたい！（脾を強めて気を補う）

子供 ➡小建中湯（甘くておいしい♡）

思春期～大人 ➡補中益気湯（あってる人にはおいしい）

エゾウコギ ➡お茶などに。強筋骨の働きでパフォーマンスアップ！

※当日だけでなく1～2週間ほど前から飲んでおく効果的

●足のつりを予防したい！（肝血を補う）

芍薬甘草湯（即効性あり。前もって飲んで多くと安心）

●熱中症が心配…（気を補い潤い補給）

生脈散（酸っぱい味が漏れ出る汗を引き締める）



●本番ドキドキして本領発揮できない（開竅薬）

牛黄清心元（緊張を取ってくれる動物性生薬配合）

スタッフおすすめ

生薬

ひがんこん
彼岸根



彼岸花の球根

お彼岸の時期に赤いじゅうたんのように咲き誇る彼岸花。その球根は猛毒のため内服はできません。ただ日本の民間療法では、すりおろして半日ほど足裏に湿布すると毒素が経絡を通じて水と一緒に排泄されるといわれています。現在でも、がんなどの腹水や胸水を抜くのに使用されることがあります。足裏湿布には、この彼岸根にトウゴマ（ひまし油がとれる）を混ぜてすりおろし、足のつば「湧泉」を中心に塗布。毒をもって毒を制す、とはまさにこのことです。

つぼ

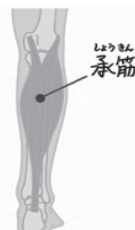
運動会やマラソン大会などに指圧かお灸を！

筋肉をケアするお助けのツボ



「陽陵泉」

足の外側。腓骨頭前方下のへこんでいるところ。



「承筋」

膝関節関節から指七本分下。ふくらはぎの中央あたり。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

9月で東洋医学講座1期の上級クラス、2期の初級クラスが終了します。1期の皆さんは昨年6月からスタートし、はや1年4か月。素晴らしい成長っぷりで、自ら自分の漢方をセレクトできる方も!!初級の皆さんも、正直一番難しい東洋医学の基本を、めげずについてきてくれました。この分野は一生勉強です。仲間ができてうれしいです(*^^*)



古賀
(瀬戸)

お墓参りや仏壇で手を合わせる機会が多く、娘にも手を合わせるよう教えていたら、お坊さんのお経の間、誰よりも正しい位置で手を合わせてずっと大人しく聴いていました。こんなに信心深かったのか。。飽きたらみんなの数珠を奪い、お片付けしてました。

【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

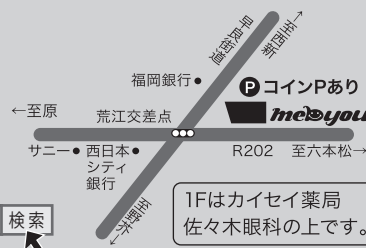
☎092-406-0336

<http://www.kaisei-drug.co.jp/>

ブログ & facebook & Instagram
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。