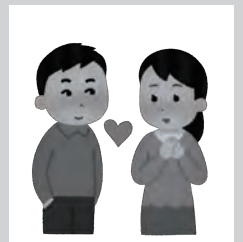




2月4日は立春。自然界も身体も運勢も、立春からが新しい年の始まりです。

ドキドキでわかる、私のカラダ

2月14日はバレンタインデー♥そして受験生は入試真っ最中!ドキドキの多い2月ですね。さて緊張すると動悸が起こるものですが、緊張しないのに突然ドキドキしたり、疲れるとドキドキする人もいます。動悸の原因は大きく分けて2つ、興奮している(漢方的に熱が発生している状態)か、気血(陰)が足りないか。怒ったり緊張したり騒いだりすると、精神が興奮して動悸が起こります。これはだいたい予想がつかえますね。足りないタイプの動悸は、漢方的に気虚や血(陰)虚と言います。気が不足すると心臓の一度に流せる血量が減ります。すると心臓が「何とか身体のすみずみまで血を送ろう」と頑張った結果、ドキドキ。また漢方では血は精神安定の物質としてとらえます。精神疲労や栄養不足、出血などにより血や陰が減ると不安感が伴うドキドキが襲います。不足系のドキドキも、漢方で改善できますのでご安心を(*^^*)



New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内2・3月のスケジュール、もしくはHPで!

春の薬膳教室(薬膳ランチ付き)



原口明子先生

3/28(土) 10:30 ~ 12:00

参加費: 3,500円(材料費込み)

管理栄養士として活躍し、未病ラボ東洋医学講座にて最上級資格である「漢方マイスター」を取得された、西洋と東洋の知識をお持ちの

先生です。今回は季節の養生をテーマに、春の食事の取り方、春におすすめの漢方薬の使い方などをお伝えします。

東洋医学講座【入門】全3回



矢野久美子先生

3/16, 3/30, 4/13(月) 14:00 ~ 16:00

参加費: 各 3,000円

未病ラボの漢方薬剤師による東洋医学の基礎の基礎を、ざっくり3回で学ぶ講座です。

本を読んでもよく分からない、専門用語が頭に入ってこない、という方におすすめです。

ステップアップ講座① 眼病の漢方

2/10(月), 3/14(土) 10:00 ~ 12:00

参加費: 2,000円(一般 3,000円)

未病ラボの「東洋医学講座初級」終了以上の方向向けの講座です。あらゆる目の病気を漢方の視点で学びます。東洋医学の基礎知識をお持ちの方も受講可能です。(一般価格となります)

お知らせ

■ ご予約のお客様へ ■

今年2020年6月に弊社「回生薬局」が伊万里にて東洋医学的体感施設をオープン!心身両面から健康と美容の増進と未病改善を目指します。着々と準備している様子は、HPにて「くすきの杜」で検索!

■ 講座のキャンセルについて ■

ご予約いただいた講座をキャンセルされる場合や大幅に遅れる場合、当日のお知らせはお電話にてお願いいたします。メールやメッセージなどでは緊急の場合気付かない事もありますので、どうぞよろしくお願いたします。

今月の 薬膳茶

気血(陰)不足のドキドキ改善デザート茶!

生脈牛乳茶

疲れやすい、息切れしやすいときに起こる動悸におすすめ。もち米で気を補い、ゆり根や牛乳で潤いを与え、蓮の実は精神安定を図ります。金木犀の良い香りは気血をめぐらせる働きがありリラックス♪ハチミツなどの甘みを入れてもよいですね。



材料: もち米 30g ゆり根 1/2個(50g)
蓮の実 10個 金木犀 1g
牛乳 100ml 水 400ml

- ① 洗ったもち米、蓮の実と水を入れて煮る。
- ② 蓮の実が割れてきたらゆり根を入れ柔らかくなったら火を止める。
- ③ 金木犀を入れ5分蒸らす。
- ④ 冷めてから牛乳と一緒にミキサーにかけて出来上がり!

～あなたは朝型？夜型？～ ヒバリとフクロウのお話



ヒバリさんのお話 (朝型)

私は早起きで働き者。胃腸はいたって丈夫で、少々食べ過ぎても平気なんです。体力もあって骨格も筋肉もりっぱで、体力も粘りもあるんです。寝つきもよくなって、どこでも眠れます。もちろん朝からチャキチャキ動けます！

でも最近、漢方の先生に言われちゃったんです。若いときは元気で申し分ないけど、中年以降はガクとくるよって。動脈硬化とか糖尿病になりやすいんですって…ホントカナ！

私みたいな元気者に、ぼちぼち健康に気を付けて漢方飲んだ方がいいよ、ですって。ちゃんちゃらおかしくなって、薬なんか飲めませんよーだ。でも機械だって油を注さないで長持ちしませんよ！と注意されると、それもそうだなあ…とったりして。

参考書籍：継承漢方による匙加減 (吉岡孝磨著)



フクロウさんのお話 (夜型)

私、朝早く起きると頭がボーとしちゃうんです。やっと体を起こしてみると、近所のヒバリさんもう働いてる…どうしてあんなに元気なのかしら。どこか病気かな？と思って病院で検査しても、どこも悪くないんです。自律神経失調症って言われました。元気になるかと思って漢方の先生のところへ相談したら、私みたいなタイプはフクロウ型っていうんですって。身体がしんどい、体力がない、頭が痛い、肩がこる、胃が痞える、朝は起きなくて夜は眠れない、それに寒がりさん。でもまだ寒い冬は元気で、春の方が力が抜けて何もできなくなるらしい。人込みも苦手で、車にもすぐ酔ってしまうのとか。私ね、夕方から夜の方が1日で一番元気。食欲あって頭もさえるんです。中年以降は身体も楽になるんですって。スロースターターなんでしょうね、きっと。

スタッフおすすめ

生薬

たいそう 大棗 (なつめ)

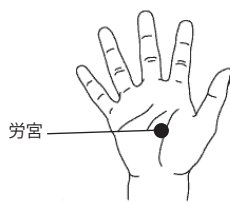


薬膳といえば代表的な生薬として、なつめが挙げられますね。甘くておいしいなつめですが、漢方的には補血、補気、安神の働きがあります。具体的には血を作って、元気をつけて、精神安定によい生薬です。漢方の中では他の生薬の刺激や毒性を緩和する生薬としても活躍します！甘草と合わせて使うと、元気をつけるだけでなく不安な気持ちや動悸を緩和する作用があります。有名な漢方では、不眠やノイローゼに使う甘麦大棗湯や、パニックによる動悸に使う苓桂甘棗湯が有名です。

つぼ

～突然の緊張に役立つお助けのつぼ！～

胸のドキドキを和らげるツボ



労宮 (ろうきゆう)

手をグーに握った時の、中指と薬指の先の間



神門 (しんもん)

手首のシワの前面で、シワの小指側の骨と筋の間

未病ラボ スタッフひとりごと



矢野

喘息など肺が弱い子供の背中には、肺を守るために濃い産毛が生えやすいそうです。高1の息子に「小さい時喘息あったから、背中に毛が生えてたよー」というと、「坂本竜馬と同じだ！」とニヤニヤ。器の大きな男に育つといいなあ～。



古賀 (瀬戸)

1月末より産休を頂くことになりました。漢方、鍼灸、アロマのチカラを借りながら、元気な赤ちゃんを産めます！しっかり養生して更なるパワーアップをし、また復帰してまいります (^^)☆



渡邊

新年早々、今年の抱負だったホノルルマラソンには、都合により参加出来ない事が判明しました。ということで、今年の目標は、ハワイでロミロミを体験する、に変えようかなと考えてます。

【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
- 美容鍼灸：8000円

mebyou

漢方未病ラボ薬局

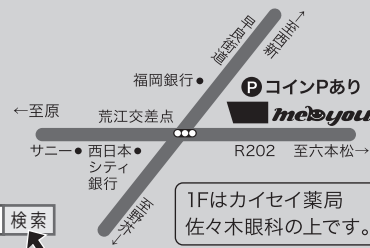
☎092-406-0336

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。