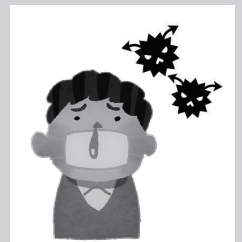




2020年、庚子(かのえね)の年は変化の年! 全く新しいことへのチャレンジが運を開きます。

## インフルエンザとたたかう漢方

例年より早く流行りだしたインフルエンザ。ご年配や小さなお子様、呼吸器が弱い方にとって、インフルエンザはとても心配。一発勝負の受験生にとっても悩みのタネ…。調子が悪くてすぐに病院に行っただけ、受診が早すぎて検査に出ないこともしばしば。何か手を打ちたいけど、何もできない(-\_-;) こんなときは漢方薬がおすすめです。なんせ細菌でもウイルスでも、病因に関係なく「今出ている症状」に対してアプローチするから! タミフルと同等の効力があるといわれ有名な「麻黄湯」。でも実はインフルエンザの漢方って色々あるんです。症状が激しい元気いっぱいのお子様なら麻黄湯でも良いですが、ちょっとお疲れの社会人や受験生は「麻黄附子細辛湯」がよいかも。カンフル剤のように元気を与えて寒けや関節痛をとり楽になります。常備薬で手元にあると、怪しいときにすぐ飲めるので安心ですよ(\*^^\*)



New!!  
講座  
お知らせ

2月からは新しい講師、新しい講座がいっぱい☆  
詳細はネットや別紙講座カレンダーでご確認ください。

### メディカルハーブ&手作り石鹸講座



【メディカルハーブ講座】

2/8 (土) 10:00 ~ 11:30/ 参加費: 3,000円

【手作り石けん講座】

2/21 (金) 10:30 ~ 12:30/ 参加費: 3,500円

ハーバルセラピスト太田富美子先生の講座です。ハーブだけでなく東洋医学も学ばれ、幅広い知識をお持ちですよ。

### 身体・心リセットyoga



2/4 & 2/18 (火) 10:30 ~ 12:00

参加費: 各 1,500円 (単発受講可)

「自己セルフマッサージ」と感じられるヨガ講師 齋藤智子先生の講座。呼吸をコントロールして深層筋肉へアプローチ、その奥の骨格・内臓・脳・血管などを感じるヨガ。これからの人生をよりよく生きるための質の良い筋肉を作ります。

### 経血トレーニング講座



2/8 (土) 14:30 ~ 16:30

参加費: 2,000円

ピラティス講師 松原モトコ先生の講座。生理が重い方、布ナプキンにトライしてみたい方必見! 尿漏れ対策もお伝えします。

### お知らせ

#### ■ 年末年始の営業日について ■

12月29日～1月3日はお休みを頂きます。

営業は12月28日までですが、お薬の発送は12月27日までとさせていただきます。

#### ■ 新しい鍼灸師ご紹介 ■

12月より鍼灸師の渡邊貴子(わたなべたかこ)が未病ラボの仲間となりました。10年以上の経験をもち、青年海外協力隊としてインドまで足を延ばすパワフル鍼灸師! でもとっても穏やかな渡邊さんです。どうぞよろしくお伝えいたします。

### 今月の 薬膳茶

ごちそう三味の胃もたれをスッキリ!

### 山査子減肥茶

茶葉を完全発酵させた黒茶代表のプーアル茶がベース。体を温めて血流を良くし、消化を促してデトックスの働きがあるので減肥茶としても有名です。山査子は肉や脂っこいものの消化を高め、コレステロールや高血圧にも効果的。陳皮は胃の動きをサポートして、おなかの張りやげっぷの改善によいです。

※ティースプーンで計ります

材料: プーアル茶 2杯 陳皮 1杯  
山査子輪切り 4個 熱湯 400ml



- ①ポットにプーアル茶と分量外の熱湯を注ぎ、茶葉が広がったらお湯は捨てる。
- ②①に山査子と陳皮を入れ、熱湯を注いで5分。

コラム

～冬の養生にぴったり!～ 小豆入り☆玄米甘酒豆乳



甘酒はビタミンやミネラルが豊富で、「飲む点滴」と言わほど栄養たっぷり。気血を蓄える必要ある、冬のシーズンにぴったりですね♪年中飲みたい甘酒ですが、玄米や小豆を使うと冬の養生に一役買ってくれます!

玄米は漢方では「粳米(こうべい)」といい、気を補って元気にし、胃腸を整え喉の渴きを止める生薬として使われます。ビタミンBや食物繊維が豊富なので、肌荒れや便秘にも効果的。

小豆は漢方では「赤小豆(せきしょうず)」と呼ばれ、冬に弱りやすい「腎」のサポートをするため利尿や解毒の働きに優れています。むくみや二日酔いにもよいですよ!小豆を茹でる時、できればアクは取らない方が良いのだとか。アクがあると味は少し落ちるかもしれませんが、実はそのアクにも薬効があります。

お正月に疲れた胃腸を癒すのに、朝ご飯代わりに温かい玄米小豆甘酒を召し上がるのもよさそうですね。

♡玄米甘酒の作り方♡

- ①1合分の玄米を柔らかく炊き、水200ml乾燥米麴200gと一緒によく混ぜる。
- ②60℃に保温して8～10時間発酵させ、甘みが出ていればOK!お湯や温めた豆乳などで割って飲む。

♡ゆで小豆の作り方♡

- ①小豆を良く洗い、小豆の8～10倍の水と一緒に鍋に入れ一晩つける。
- ②弱火で小豆がややつぶれるくらいまでの固さまで煮る。
- ③黒砂糖や麦芽糖など少し甘みがあるくらい入れ、少量の塩で調整。

玄米甘酒を甘さをみながら温めた豆乳で割り、最後にゆで小豆を混ぜます。優しい甘さでほっとしますよ(\*^^\*)  
玄米は栄養価は高いですが消化が悪いのが難点…でも発酵させると胃腸が弱い方でも大丈夫!めんどろなときは、市販の無糖ゆであずきを使ってもOK。(利尿作用は少し落ちますが)

スタッフおすすめ

漢方

いんちんこれいさん  
茵陳五苓散



ショッキ(茵陳五苓散)  
6回分:1,397円

年末から続きお正月も暴飲暴食による負担が気になりますね。二日酔い防止にウコン製剤も一つの手ですが、実は漢方家はこちらの漢方を愛用する人が多いのです。お酒は体に湿熱をためるため、湿気と熱(毒素みたいなイメージ)をおしことして排出してくれます。生薬の茵陳蒿(いんちんこう)は、もともと黄疸などに使われる肝臓強化剤。肝臓を保護して解毒力を高めます。また五苓散は利水の働きがあるだけでなく、腎臓の保護剤。翌朝のスッキリ感が違いますよ。常備薬であると安心です(^^)

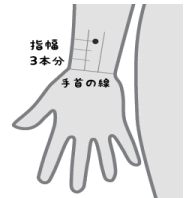
つぼ

～年末年始などのお祝いの席に～

暴飲暴食した時のツボ



「足三里」  
膝のお皿外側下のくぼみから  
指4本下



「内関」  
手首内側のシワ真ん中から  
指三本分上

未病ラボ  
スタッフ  
令和2年の抱負



矢野

「五黄土星」の人は、2020年新たなスタートが良いのだとか。ここ数年楽しく漢方三昧だったので、興味あるけど手を出し切らなかったことに挑戦してみたいと思います。ひそかにweb関係に強くなりたいので、そのあたりを攻めてみようかな。



古賀  
(瀬戸)

2月に大仕事があるので、ひとまずそのための体力と筋力をつけ、漢方で体を整え挑み、その後は衰えた腹筋を割ります!(あくまで抱負なので。)マニアックな本などを今年は読み漁ってみようかと思っています!

似顔絵作成中☆



渡邊

はじめまして。鍼灸マッサージ師の渡邊貴子と申します。どうぞよろしくお願ひ致します。私の2020年の目標はホノルルマラソン出場です。1年かけて心と体を整えていきたいと思っています。

【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

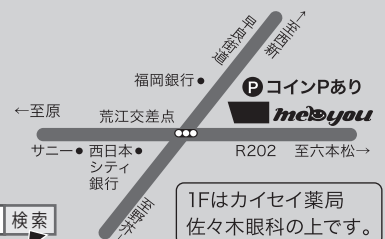
漢方未病ラボ薬局

☎092-406-0336

<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。