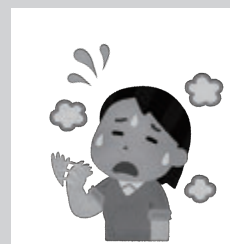




今年も猛暑の予報。夏の疲れが出やすい「処暑」に向けて、補気と清熱が養生のかなめ!

いろいろあるんです!汗の種類

梅雨明けから今年も猛暑になるそうですね。汗っかきさんにとってはちょっと憂鬱かもしれません。さて汗は暑いから、だけで出るものではないのです。肺の力が弱い人は「もれ出る汗」。特に疲労時に出やすくなります。気を補って体質改善が大切!頭や手足に異常に汗をかく方は「湿熱の汗」かも。体に湿気と熱がこもりやすく、夏になると蕁麻疹や水虫、陰部のかゆみなどが出やすいタイプです。お酒の飲みすぎや美味しいものの食べ過ぎは悪化します(>_<) 昼はそんなに汗かかないのに寝汗がひどい、もしくはホットフラッシュがある場合は、「潤い不足から起こる汗」。体を潤し冷ます「陰」が不足し、相対的に熱である「陽」が多くなることで起こります。手足のほてりや、寝汗は夏よりも冬に起こりやすいです。暑くて汗が出るのは健康な生理現象ですが、出なくなってくると熱中症の危険!!あてはまるものはありますか??



New!!
講座
お知らせ

詳細は別紙講座案内 8.9月のスケジュール、もしくはHPで!

フラワーエッセンス～個別セッション～



浦邊昭子先生

9月17日(木)開催(各1名:45分)

●10:30～11:15

●11:30～12:15

セッション料:4,000円

自然療法の1つであるフラワーエッセンスは、ネガティブに傾いた感情を花のエッセンスを使って癒す療法です。個別でお話を伺いながら、今の自分に必要なフラワーエッセンスのボトルを作成します。

シニアケアと東洋医学講座



矢野久美子先生

9/11(金) 10:00～13:00 (zoom対応)

参加費:4,500円

誰しも年齢を重ねるにつれ、身体が少しずつ衰えてくるもの。東洋医学は不老不死を追い求め発展してきた医学。早めの予防はもちろん、介護に携わる方へ漢方や生薬、ちょこっとアロマの話もあります。東洋医学が初めての方でもご受講頂けます。

久々の再開★

足助式医療体操



戸町美代子先生

9/24(木) 14:00～15:30

参加費:1,500円

東洋医学の理論に基づき、内臓の働きを高め、自律神経を整えたり老化を防ぐ効果があります。初めての方、身体が弱い方もご受講できます。

お知らせ

■ お盆休業のお知らせ ■

8月14～15日に薬局・鍼灸院ともお休みを頂きます。

8月13日は漢方相談や漢方薬の発送はお休みです。

お盆前の漢方発送は12日10時受付分までとさせていただきますのでご了承くださいませ。

■ 伊万里くすきの杜、夏祭り開催☆ ■

伊万里にオープンした東洋医学的体験型健康施設「くすきの杜」。8/23(日)11:00よりオープニングイベントと兼ねまして夏祭りを開催します。漢方、食事、美容、リハビリなどの身体の機能の相談や、参加した方の健康自慢、サプライヤーのうちの商品健康自慢、流しそうめん、プチ花火大会などいろいろ計画中!8月になったら、「くすきの杜」でHP検索してみてくださいね!

今月の
薬膳茶

江戸の風物詩、暑気払いの薬膳茶!

枇杷葉湯

江戸の夏の風物詩、琵琶葉湯売り。夏の暑さや食欲不振、下痢を改善する暑気払いのお茶です。本来はピワ葉の他に木香、莪朮、甘茶なども使いますが、癖があるのでちょっとアレンジ♪消化機能を高めて胃腸をあたため、夏バテを防ぎます!

【材料2人分】

枇杷葉3g 陳皮2g 桂皮1g 甘草1g
水350ml



上記の生薬に熱湯350cc程を注いで10分間フタをして蒸します。煎じる場合は味が濃くなるので、水を増やすか生薬を少し減らすとよいでしょう。沸騰して10～15分程弱火で煮だします。

コラム

～中風～ 脳卒中のご用心!!

血圧が上がりがやるとされる冬に脳卒中が多いイメージがありますが、実は夏の方が危険と言われています。近年夏の気温はだんだんと上がっており、汗をかくことで血液がドロドロに。「水を飲めばいいんでしょ!」と、失った汗を水や経口補水液を飲んで補うのもよいですが、人体はもうちょっと複雑・・・

東洋医学的には、脳卒中などの突然起こる意識障害などを「中風(ちゅうふう)」といいます。もちろん緊急時は西洋医学に頼ることが多いですが、東洋医学では予防や急な症状に対応できる常備薬もあるんですよ♪

【中風の主な原因】

- ①激しい怒り→肝陽の急な上昇で、頭に血栓がとんだり出血する。
- ②不規則な食生活→美味しいものの食べ過ぎで湿熱がたまり頭部の血管をふさぐ。
- ③極度の疲労→気血が消耗し陰陽バランスが崩れ、肝陽が上昇。疲れてめまいがよくおこる人は注意!!
- ④急な寒さ→もともと血がドロドロしている瘀血の人、要注意!!

ごおうせいしんがん
牛黄清心元

身体に熱がこもったり、気温が高いときにおこるけいれん、意識障害など緊急時のお守りです。主成分は牛の胆石である高級生薬「牛黄」。意識で混濁し流れが止まった経路を開く働きがあります。意識のないときは洗腸のようにして直腸から吸収させます。予防的に少量を毎日服用してもOK!



しょうみやくさん
生脈散

疲労や暑さによる多汗など脱水を防ぎ、体力を温存させる夏に役立つ漢方薬! 熱中症をおこしやすい高齢の方や虚弱な方におすすめ。緊急時には粉タイプの漢方では対応できないので、多めに服用するか煎じ薬の方がおすすめ。気を補う高麗人参や、汗を収斂する五味子、潤いを与える麦門冬の3種類で作られます。

※その他イライラ怒りっぽい人は頭に熱を冷ます働きが、高脂血症など瘀血タイプは血をきれいにする漢方や生薬で体質改善☆

スタッフおすすめ

牛黄

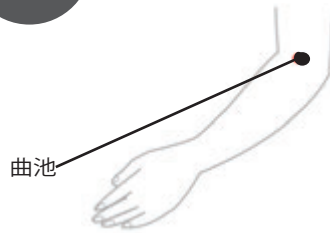


ごおう
牛黄

牛の胆石である牛黄は、牛1000頭に対して1頭にできる、高級動物生薬。近年さらに手に入りやすく価格高騰しているそうで、オーストラリア産が上質とされています。急な症状に役立つことから、水戸黄門の印籠の中にはこの牛黄と高麗人参の漢方が入っていたのだとか。五臓の疲労回復と九竅(9つの穴。目・鼻・口・耳の7つの穴である感覚器と排尿・排便)を正常に働かせます。てんかんや脳卒中、発熱、急な痛みや精神不安など古くから重宝されています。

つぼ

冷房で冷えた体に効くつぼ



曲池

曲池(きょくち)
肘を曲げた時にできる横じわの線上で、親指側の先端にある。



湧泉

湧泉(ゆうせん)
足のつま先から、かかとまでの約1/3のところにできるくぼみの真ん中にある。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

夏だからといって特別はしゃぐわけではないのですが、夏生まれなせいかわくても夏が好き♥セミが鳴き始めると海や祭り、セミ取りに行かぬば! とソワソワします。小さかった子供たちもすっかり育ち、昔を思い出してはちょっとノスタルジックになります(^^)



渡邊

子どもの頃から本が好きで、よく図書館に通い詰めています。6月から近所の図書館もほぼ通常どおりの開館となり、読書生活が充実しています。最近ハマった本は、有栖川有栖の『インド倶楽部の謎』です。輪廻転生に興味のある方はぜひお試しください(*^_^*)



池根

長い長い自粛期間を終えて、久しぶりにバスケットをしたのですが、やはり腕やら足やら筋肉痛に襲われました! そこまで激しく動かなかったのですが、1週間ロボット池根でした(笑) 渡邊さんに「生きてる証抱♡」と超プラス思考なご意見をもらいました! 身体は痛いけど好きなスポーツできるって幸せだな~と思いました♪

漢方薬局

- 漢方相談
- 体質診断アドバイス

ご予約はお電話かネットで→



鍼灸院

- メディカル鍼灸
- 美容鍼灸

ご予約はお電話かネットで→



姉妹店: カイセイ薬局(荒江店)



未病ラボビル1Fの調剤薬局
各種処方箋受け付けております!

- おくすり健康相談 毎週水曜日 14-16時 (要予約/無料) 別日も可能なのでお問い合わせください



漢方未病ラボ薬局

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F
荒江四ツ角交差点ヨコ
◎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~金 / 9:00~17:00 土 / 9:00~13:00
【定休日】日曜・祝日

☎092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索!

未病ラボ

検索