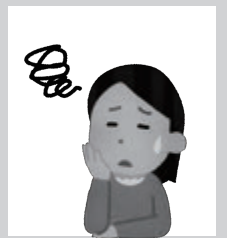




2月3日は立春。まだまだ寒さは厳しいですが、少しずつ自然も体も春の準備を始めます。

美白ケアしてもとれないくすみって？

寒さの厳しい日が続きますね。完全防備で挑んでも冷えが辛い人もいれば、薄着なのに寒さもへっちゃらで活動的な人も。同じ気温のはずなのに不思議ですね。体温が高めで体が温かい人は、血色もよく肌につやがある方が多いです。血流はまさに天然の美容剤！血流が栄養をお肌に届け、肌の老廃物を改善してくれます。さて年齢を重ねると気になるのが、シミ、しわ、たるみ、そして肌のくすみ。エステに行って美白ケアをしても、あと一歩くすみが取れない方。血が足りなかったり、巡っていなかったり、五臓の「腎」が弱っているかも。「腎」は泌尿器系だけでなく生命の源と言われます。腎が主る色は「黒」。腎が弱るとなんとなく顔が黒っぽくなります。特に目の下にクマができやすいんですよ。腎を弱らせる一番の原因が「冷え」。特に足首の冷えは要注意です。春までもう少し、気を抜かずに温活しましょう！



お知らせ

■ 1月の鍼灸院の営業日 ■

2/9 (火) (23日は祝日のためお休みです) 受付は10時～16時。初回は問診に時間がかかるため、1時間半～2時間ほどお時間を頂きます。施術後も体調を維持できるよう、しっかりとお体を確認しアドバイス致します。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

2/18 (木) 12時以降、2/25 (木) 全日不在にしております。漢方薬をご希望の方はご注意くださいませ。

■ 第3期東洋医学講座「基礎講座」開催について ■

2021年2月16日(火) 10:00～13:00より、隔週全7回の講座を開催いたします。福岡では現在2/7まで緊急事態宣言が発令されておりますが、予定通り開催いたします。

よりソーシャルディスタンスを保ち席を離す、定期的な換気、消毒を徹底いたします。お越しの際には衣類等で温度を調節できるように準備くださいませ。

お申し込みは講座準備の関係で2/9(火)までとなります。

詳細は店頭、弊社HPでご確認くださいませ。

■ 未病ラボオリジナル冷え改善薬膳茶、できました♪ ■



冬も終盤ですが、冷えの改善は一年がかり！飲んでポカポカ、続けるとじんわりと冷え体質を改善できる薬膳茶ができました。「暖宮茶(だんきゅうちゃ)」1,382円よもぎベースの飲みやすいお茶です(*^^*)

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内3,4月のスケジュール、もしくはHPで！

春のぬか床教室

3/5 (金) 10:30～12:00
参加費：5,500円



西村祐衣先生

福岡県産の自然栽培米の米こうじ1Kgを使い1から仕込みます。(出来上がり2,5Kg)仕込みから1週間ぬか床を手入れし、美味しく発酵させます。ぬか床の変化の対応や長期手入れができない時方法など、丁寧に伝授してもらえますよ！ぬか床定食付き♪(お食事が不要な方は500円引き。お申し込み時にお知らせください)

薬膳 ワイン

体の芯が冷え冷えの時のとっておき！

薬膳ホットワイン

薬膳茶でもいいんだけど今すぐほかほかになりたい、薬酒がいいんだろうけど作るのに時間がかかる…という時に便利なホットワイン。ワインは「温性」で、リラックス効果もあって血流UP！血を作る生薬のなつめ、散寒の働きがある生薬等と合わせます。

【1人分】 赤ワイン 150ml 桂皮・乾姜・陳皮各 1/2杯
なつめ 1個(ようじて3箇所穴をあける) 蜂蜜 1杯
(ティースプーンで計ります)



- ①生薬を赤ワインに浸して30分置きます。
 - ②弱火で火にかけ沸騰直前に火を止めます。
 - ③はちみつを入れて温かいうちに召し上がり♪
- ※レンジの場合は500wで60秒程度

便通にまつわるエトセトラ★その1「便秘」

「朝ご飯を食べる前にスルッと出て、色は黄色よりで水に浮く」
 これがよい腸内環境の人の便通だそうです。固さは歯磨き粉くらい、
 便臭はあるけど悪臭ではない、そしてバナナ1本分。食事が不規則だ
 ったり、食べ過ぎ飲みすぎの人が多い現代人で、どのくらいの人があ
 てはまるでしょう？食事の内容で便が変わるのは、みなさん知ると
 ころでしょう。実は…タンパク質は便を固くする(肉の食べ過ぎなど)
 糖質は便を柔らかくする、脂肪は食物のすべりをよくするのだそうで
 す。便通の相談で多いのが「便秘」。下剤だとその場しのぎで、その
 うち効きにくくなるのも心配ですよね。便秘の原因はたくさん!!
 血が足りない、ストレスがある、胃腸が弱くて押し出せない、冷えて
 ても熱を持っても便秘になります。一度自分の体質をチェックして
 みると改善方法がみえてきます。東洋医学的な体質チェックが未病
 ラボでもできますのでご相談くださいね(*^^*)

☆ 便秘に役立つ漢方薬の例 ☆

- ◆麻子仁丸(ましにんがん)・潤腸湯(じゅんちょうとう)
 便がコロコロする、硬い、という方におすすめ。腸燥便秘という乾燥しがちな方
 向けの便秘薬です。麻子仁丸の方がちょっと強め、潤腸湯を陰血を増やしてより
 体質改善に向きます。
- ◆桃核承気湯(とうかくじょうきとう)
 生理前にイライラがひどく、冷えのぼせがひどい!という女性で割とがっちり
 体形に合う漢方です。血巡りが悪い瘀血体質さんに。
- ◆加味逍遙散(かみしょうようさん)
 下剤は一切入っていませんが、便通が良くなる人数知れず。自律神経やホルモ
 ンバランスを整える、気めぐりUPの漢方です。下剤で腹痛が出る人にも。

これはほんの一例。漢方の良いところは、治そうと思っていないところまで
 気付いたらよくなっているところですよ♡ くれにもなりませんよ!



スタッフおすすめ

生薬



カミツレ (カモミール)
 30g : 432円

ハーブの中では誰もが知るカモミール。日本ではカミツレ、中国で母菊といいます。甘酸っぱいリンゴのような優しい香りがします。ヨーロッパでは古くから、安眠、下痢や腹痛など消化器症状に使われたり、軽く発汗させる働きがあることから風邪の初期や冷え症に使われてきました。平滑筋の緊張を和らげるので胃痛、生理痛にもおすすめ。カミツレは以前は薬として日本薬局方に収載され、イギリスやドイツでも国の薬局方に収載されている実力派。お風呂に入れると芯から温まり、肌荒れが緩和しますよ。

ツボ

便の不調に効くツボ

便秘と下痢を繰り返すタイプの人におすすめのツボです。
 大腸の失調を改善し、腸内環境や機能を整えてくれます。



天枢(てんすう)

おへその両横、指幅3本外側にあります。
 おなかの張った時によく圧痛を強く感じます。
 特にお灸がおすすめですよ。



大腸俞(だいちょうゆ)

腸骨の上端ラインで、背骨から指2本外側にあります。
 背骨のに向かって押しましょう。
 大腸にエネルギーを注ぐツボで腰痛にもよいです。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

お笑いの「かつみ♥さゆり」のさゆりさんが51歳ですが異常に若いので、秘密を探ってみました。いろいろありましたが「おなかがグ〜と鳴らないまで食事をしない」のだそう。空腹になると若返り遺伝子がスイッチオン!するそうです。やはり食べ過ぎは禁物!



池根

娘が3年間頑張った部活を引退しました。メージャーだったのですが毎朝7時前に家を出て帰りは21時過ぎ。休みはほぼなくプレーの為に尽くしてました。怒ってばかりの母でしたが「本当に頑張ったね!」と褒めまくりました(笑)次のステップでも頑張れ!母は「うざい!」と言われてもまた全力で応援します(笑)



太田

外出の機会が減り、最近料理をする時間が増えました。レパートリーがどれだけ増えたか数えると、この1か月で餃子、唐揚げ、ローストビーフの3品しか増えていませんでした... これら以外のレギュラーメンバーが幅を利かせてなかなか作る機会が増えません。案に片付けできないかな?

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

092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

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

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