



9月のお便り

店の近くでトンボの群れを見かけました。まだまだ暑いですが、暦の上では秋(8/7~10/19)漢方的な見方で「秋の養生法」をお勧めします。季節ごとに不調をきたしやすい臓器があって、そこをいたわりましょうということで、「秋は肺(—大腸・皮膚・鼻・毛)」に注意しましょう。夏に勢いよく成長した木々も秋には成熟し、実を結ぶ季節。人の体も同様に、気を落ち着けて、冬に備える時です。スポーツの秋と言って過度な運動・発汗は肺に負担をかけるのでほどほどにしましょう。夏に比べて表皮が閉じ、鼻や気管に負担がかかります。乾燥もしてくるので、のどや鼻の粘膜も傷つきやすく、肌も乾燥しがちです。肺の働きが乱れると風邪もひきやすくなります。食養生の観点から、肺の機能を補うのは「辛味」です。ニンニク・ニラ・ネギ・唐辛子など発汗のあるもの—ただし摂り過ぎによる過度の発汗は避けましょう。ほかに大根・玉ねぎ・白ごまなど白い食べ物をとりいれるといいですよ。また、漢方薬も季節によって変えるということもあります。秋にはからだを潤す作用のある処方や亀・鹿・センソなどの動物生薬が有効です。乾燥肌、ドライアイなどの症状があると効きめが感じられやすいと思います。

～お知らせ～

今回、メーカーからぜひ DM にいろいろな案内をいただき盛りだくさん。何か興味をもたれましたらお尋ねください。詳しい説明とサンプルを差し上げられるものも用意しています。

☆野草菜果(救心製薬)—朝ファスティング始めてみませんか? 1週間で腸内環境が整えられるというデータが発表されています。

☆恵輝精(JPS 製薬)—プラセンタ製剤(漢方名—紫河車)でからだの土台作りをご提案です。漢方の効くからだに!!空腹ではないが、栄養失調状態??という方。これでは、血も肉も作れません。まずは1ヶ月コツコツ、確実に変わります。

☆夢三七(ベネセーレ)—「美 ST」という美容雑誌で取り上げられました。編集長が激務の中、ご愛飲中だそうです。三七人參の力は紹介されているだけではありません。「編集長!私も飲んでるわ」とうれしい話です。

☆葛根湯液・五苓黄解液(JPS 製薬)—きょうの健康9月号(NHK放送中)表紙裏面に掲載中。ご自由に手に取れるように本はお店にあります。

☆食養生ついてに—こんな食材を取り入れてみませんか?ということで、昔ながらの製法で作られている自然食品コーナーを作りました。世の中、時短、時短と簡単で、化学調味料や酵母エキスだらけの味覚破壊食品が多すぎです。見てね!



うちの犬が9月2日に誕生日を迎え16歳になりました。人間でいえば85歳ぐらいでしょうか、一日でも長く一緒にいられたら—一番の願いです。