



令和
四年

1日年中は大変お世話になりました
本年もよろしくお願い申し上げます

東洋医学ではからだの中を氣 血 水 がめぐりそのバランスかずれると症状があらわれるとされています。気(50%)が血・水(50%)を動かすと考え方)。漢方薬の効果が發揮されるには、身体がしっかりしていることが大前提です。栄養不足が慢性化していくとうまくいきません。冬の食養生のポイント→冬は北の食べ物・山の食べ物がオススメ!高緯度地域の食べ物は、短い日照時間を利用する為の機能や長い夜に耐える能力、寒いところでも生きていける能力を支える為の必要な栄養素を持っています。

「まいちゅうご葉膳料理紹介 雲南料理 汽鍋鶏 チーコージー

三七人参 + 枸杞子 + 大棗 + 生姜

この4つの生薬をベースに、具材は、とり肉(ごくねば骨付)、白菜・ネギ・干しいたけ、にんじんなどを入めて、土鍋で煮込みます。



1袋 + 枸杞子 + なつめの葉膳セットを差しげます。
限定20袋、「からだによさそう!」「作ってみたいわ!」
ぜひお声かけ下さい。

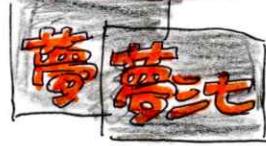
*気になるゾ、3回目のワクチン接種に備え!
気になる方は、御相談下さい。

牛黄ゴウがいち押しですが(ちと高い...) 体調維持と吊り反応の血栓がこわいので、その前のひと工夫として教えてもらいました。

家を出る前に

リモ宅後に

就寝前に



のセット

のセットです。気になる方は、御相談下さい。