



1日年中は大変お世話になりました
本年も よろしくお願ひ申し上げます

東洋医学ではからだの中を**気****血****水**がめぐりそのバランスがく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%)を動かすと考えており、漢方薬の効果が発揮されるのには、身(本)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る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く能力を支える為に必要な栄養素を持っているからです。

「ないちゃで薬膳料理紹介」雲南料理

汽鍋鶏
チーコージ

三七人參 + 枸杞子^{くし} + 大森^{なめ} + 生姜^{しょうが} しょうが
この4つの生薬をベースに、具材は、とり肉(できれば骨付)、白菜・ネギ・干しいたけ、にんじんなどを入れて、土鍋で煮込みます。

夢三七
夢三七

くし
ないちゃで
薬膳セット
も差上げます。
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て

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...) 体調維持と副反応の血栓がこわいのので、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

リ帰宅後は

就寝前に

夢三七

夢三七

夢三七

のセット

のセットです。気になる方は御相談下さい。