

冬の養生

人間は自然と共に生きています。今回は冬の養生についてお伝えいたします。

11月7日ごろから「立冬」。暦の上では冬となります。
冬眠する動物のように、人間もエネルギーを体に蓄える時期。
春に向けてゆったりと過ごしましょう。

寒さ対策

冬の寒さは「寒邪」となって身体に侵入し、様々な不調を引き起こします。風邪を引いたり、痛みに繋がることも。ポイントとなるのは、首・腰・足首の3カ所。腹巻やカイロなど、特に腰は冷えないよう保温対策を心がけましょう。

腎を高める

漢方で五行論でいうと冬は「腎」にあたります。夏のように汗が出ない分、冬は腎や膀胱が頑張っているため、寒いとトイレが近くなったり、むくんだりします。
腎は生命を維持するエネルギーを蓄えています。腎が弱ると老化が進むと考えられており、早く寝て、太陽が昇ってから起きましょう。

冬に食べたい食材

- 血行を良くする「辛味」
しょうが、ねぎ、にら、にんにく、唐辛子
- 腎を高める「黒い食べ物」
黒ゴマ、黒豆、海藻類
- 免疫力を高める「きのこ類」
しいたけ、しめじ、えのき
- かぜ予防「柑橘類」
みかん、ゆず

★おすすめ商品 〈粳付黒煎玄米〉(もみつきくろいりげんまい)



福岡県糸島産の粳付玄米をゆっくり焙煎。陽性食で身体の芯から温め、粳に含まれるケイ素が骨中のミネラル形成を促進させていきます。【冷え症・低体温・免疫力低下】の方におすすめです。手軽にお湯に溶かすだけの粉末タイプと煮出して作るティーバッグタイプがあります。

人生を健康で豊かにつむいでいくお手伝いをいたします

- ・慢性的な症状で悩んでいる
- ・病院の治療で行き詰っている
- ・体質を改善したい
- ・検査で異常はないが不調が続く

◆◆◆.....◆◆◆
 こんなお悩みはございませんか？まずはお気軽にご相談ください。

よくあるご相談

生活習慣病

- 漢方ダイエット
- 糖尿病
- 高血圧
- 高コレステロール

自律神経

- 自律神経失調症
- 不眠症
- 疲れやすい
- 不安神経症
- うつ病

目・耳・鼻のお悩み

- 飛蚊症
- 視力低下
- 耳鳴り・難聴
- メニエル・めまい
- 慢性中耳炎
- 蓄膿症・副鼻腔炎
- 後鼻漏

女性のお悩み

- 赤ちゃんがほしい
- 生理痛・生理不順
- 更年期障害
- 肩こり・頭痛
- 冷え症

アレルギー

- アレルギー性皮膚炎
- ニキビ・肌荒れ
- 花粉症
- 過敏性腸症候群
- アレルギー性鼻炎

その他

- 神経痛・リウマチ
- 坐骨神経痛
- のぼせ・ほてり
- トイレが近い
- 抜け毛・脱毛
- 胃腸の不調
- 痔

漢方相談の流れ



① まずはじっくりとお話を伺います



② ひとり一人に合わせたお薬を選び、飲み方をアドバイス



③ お電話やメールで体調の変化や経過に細かく対応

.....ご相談いただける店舗.....



サンキュー漢方つむぎ堂

平野薬局

月・火・木・金...9:00~18:00
 水・土...9:00~13:00/日祝日...休み
 ☎0120-181-039 八幡東区平野3-1-3

一枝店

月・火・水・金・土・第2/第4日曜...9:00~18:00/木・上記以外の日祝日...休み
 ☎0120-228-039 戸畑区一枝2-3-35

馬借薬局

月~土...10:00~19:00/日祝日...休み
 ☎0120-262-039 小倉北区馬借1-6-17

「サンキュー漢方つむぎ堂」のホームページはコチラ
<https://www.drug39.co.jp/tsumugido/>



漢方Q&A

- q1 漢方は『飲みにくい』？
 A.はじめは飲みにくくても1~2週間で慣れる方が多いです。また相性の良い漢方薬は飲みやすいともいわれます。
- q2 『服用期間』はどのくらい？
 A.症状を抑えるためだけの場合には素早い効果が考えられますが、体質改善の場合には時間がかかります。
- q3 『予算』はどれくらい？
 A.症状や体質等により価格は異なります。目安として、1日約150円~高いものは数千円のものまでさまざまです。