

2012年10月号 小島薬局漢方堂

パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます!!

今月の一言

平素は小島薬局をご愛顧いただき、ありがとうございます。

10月は実りの秋を迎え、からだは冬に備えて栄養を蓄える時期です。1年でも過ごしやすい季節ですが、季節の変わり目ですので、アレルギーやリウマチの方は悪化しやすいようです。免疫力を低下させないように工夫しましょう。免疫力を高める「松寿仙」や「婦宝当帰膠」「ケイギョク膏」などを飲んで、積極的に予防をしましょう。

★今月は新製品ラッシュです!

① ダイエット製品:「パワフルグルメかつとん」

食前に服用すると、強力に糖質と脂質の吸収を抑えます。その効果は、なんと黒ウーロン茶の30倍!ぜひお試しください。

② 新日本漢方:5品目(イチイ霊芝、紅潤泉、亀鹿参、清流、金蠟)

それぞれ特徴のある漢方製剤です。非常に品質がよく、効果も期待できる“ピカ新”といえる大型商品群です。詳しくは別添の「出張版元気パンダの漢方日記」を見てください。



第2回漢方薬膳教室を行います!

今年の5月と6月に行い好評だった、漢方薬膳教室の第2回目を下記の日程で行います。

漢方堂の2階で行うため、参加人数に限りがあります。ご希望の方はお早めにお申し込みください。

10月25日(木) 14時~16時:免疫を高める漢方と薬膳

11月22日(木) 14時~16時:肌を美しくする漢方と薬膳

◎参加費は各1000円になります。1回だけの参加も歓迎しますので、漢方スタッフにお申し付けください。



寇先生に聞いてみよう! —秋を健康に楽しく過ごす養生法—

今回は隔週木曜日の漢方相談で活躍されている寇華勝(こうがしょう)先生に実りの秋をより健康で快適に過ごす養生法をお聞きしました。

Q1:これから本格的な秋になりますが、何か気をつける事はありますか?

A:秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」など、健康状態の良い季節を指しています。しかし、中国最古の「素問」には「秋は万物が実を結ぶ時で、全てが引き締まり、収納される時期である。あれもこれもやりたいとイライラして活動的になってはいけない。この時期に活動しすぎて汗をかき過ぎると、肺が弱まり冬になってお腹をこわしやすくなる。」とあるので、あまり無理しすぎず、肺や呼吸器系、お肌の乾燥に気をつけたほうがいいですね。

Q2:その予防として普段からできる事はありますか?

A:秋は夏の疲れがまだ残っている時でもあるので、今のうちに胃腸や呼吸器を丈夫にしておき、冬に風邪を引かない体づくりをしておくのが大切です。中国ではスープに百合根や木くらげ、なつめ等を入れて頻りに食べるようにします。百合根や木くらげは体に潤いを、なつめは体に元気を与えてくれます。また食欲の秋と言いますが美味しいところだけ食べるのではなく「全体食」を心がけて下さい。他にもできるだけ国産の物を食べる「身土不二」を意識するといいたいと思います。そして「腹八分目に医者いらず」と言われるように腹八分目に食べることで胃腸を労ってあげましょう。

Q3:先程「食欲の秋」とおっしゃっていましたが、この秋に食べ過ぎた方や太ってしまった方にいい漢方薬はありますか?

A:食べ過ぎてしまった方には「晶三仙」がいいですね。山楂子、麦芽、神曲の主に3つの生薬からできており、中国では昔から漢方の消化薬として用いられてきました。ついつい食べ過ぎた時や飲み会の時に服用されるといいですよ。太ってしまった方には「三爽茶」がすごくいいですね!柳茶、蓮の葉、すぎな、シベリア人参からできており、健康的に体重をコントロールしてくれますよ。



古典や中医学に詳しい寇先生ならではのお話でしたね。もっと詳しいお話を聞きたい方は隔週の木曜日に是非薬局へお越しください!!