

もしかして不眠？

いつもぐっすり眠れないあなたへ!!

「わかってはいるけど快眠できないあなたに！」

最近、ぐっすり眠れない、眠りが浅い、寝つきが悪いなど、多くの方が「睡眠」についての相談に來られます。特に多いのが、40代以上の方です。この年代以上になると「睡眠力」が少しずつ低下することが多いようです。しかし、そのまま放っておく訳にはいきません。「睡眠力」の低下により、「老化」が加速してしまうことだってあるのです。それを防ぐために、特に大事なことは次の3つだと言われています。

① シンデレラタイム(夜12時)には就寝を！

・しっかりと必要なホルモンを出して身体を整える。

② できるだけ「空腹」に近い状態で就寝する！

・血糖値が上がるとインスリンが上昇。このインスリンが成長ホルモン(大人も必要です!)の分泌を妨げてしまうんです。

③ 就寝時は特に「リラックス」を心がける！

・副交感神経を優位にする事が大切。就寝1〜2時間前からは、ぬるめのお風呂、部屋の照明を落とす、パソコン・スマホを見ない、アロマなどでリラックスなど。

その他にも、自分に適した枕や布団を選ぶ、身体を締め付けないパジャマにする、昼間に適度な運動をする、昼寝は20分以内など「自身の努力も必要かもしれません。それでもなかなか快眠できない方は、「漢方」の力を借りることもオススメですよ。

漢方薬は「睡眠薬」ではありません。睡眠のリズムを整えて、熟睡しやすい心身の状態にするので、身体にとっても優しい薬とも言えるでしょう。例えば、琥珀・真珠の貝殻などからなる「珧好(ミンハオ)」は神経が高ぶってなかなか眠れない・ストレスが多いなどの方に効果的です。また、身体を温め、抗ストレス作用がある「シベリア人参」、夢をよく見る・目が覚めやすい・めまいをおこしやすい方には「酸棗仁湯(さんそうにんとう)」、神経過敏で胃腸が弱い方には「温胆湯(うんたんとう)」など体質や症状に応じていくつかの漢方薬をうまく使い分けることが大切です。また、同じ名前の漢方薬でも製薬メーカーにより効き目が異なることがよくありますのでお気を付け下さいね。「快眠」で老化を防ぎ健康的な生活を！

◆◆◆ 営業時間変更のお知らせ ◆◆◆

2013年11月から下記の通り営業時間を変更致します。より一層、皆様にとってお役にたつ漢方専門店となるよう精進して参ります。どうぞご了承ください!

○営業日 … 火～土曜日 9:00～19:00

○定休日 … 日・月・祝祭日

※ 月曜日も定休日となります。

11月から
月曜日も定休日です!



※下記プレゼント券の「○○」に記載の上、切り取ってお持ちください。

漢方相談@こえん堂
TEL046 (874) 6692

★ホームページは「こえん堂」で検索!
★店主ブログ「大自然野郎えんちゃん」

ほぼ毎日更新中!

◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分
◎「新大津駅前郵便局」隣り!

★お試し「リラックス漢方ティー」プレゼント! ★

【漢方穴埋めクイズ】

◆身体を温め、かつ、抗ストレス作用がある漢方は?

「○○○○人參」



※体質により、他の漢方薬等に変更させていただく場合があります。



◆お名前 _____
◆ご住所 _____

有効期限:2013年10月末迄