

「更年期」を少しでも快適に過ごす方法とは？

◆多くの方が悩んでいる「更年期障害」、いったいどうしたら快適に過ごせるのでしょうか？当店にもたくさんの方が相談にいらっしやいます。早く「改善」の方向に進む方はいくつか特徴があります。

◆その方たちの共通点は「身体の機能は衰退しているという事実を受け入れている事」です。その上で過剰なカロリー摂取を避け、仕事・家事などの義務的な活動をスローダウンしているのです。更に、意図的に休息時間を増やし、過度に神経を使わないようにしています。また、昼と夜の生活にメリハリをつけることも大切。例えば、昼はなるべく戸外の明るい場所にて活動的に過ごし、夜は照明を暗くして、なるべくぐんぐんと過ごしてみて下さい。

◆次から次へと「自分から病気を見つけて行く人」も多いです。一つの症状が良くなると、別の症状が気になるというような「いたちごっこ」を繰り返しては、なかなか「元氣」になれません。「まあ、いいから」「しょうがないかあ」という言葉を口癖にしてみてくださいね。

◆更に、注意すべきこととしては、個々により症状・身体の状態は異なるため、安易にテレビやインターネットなどの巷の情報に惑わされないようにすることです。鵜呑みにしてしまうと更に症状が悪化することもあるからです。◆もちろん、漢方薬や健康食品などで更年期障害の様々な症状を改善する事が出来ますが、1〜2ヶ月ですべてを解決することは容易ではありません。少しでも早く健康な状態を取り戻したいのであれば、漢方薬・健康食品などに加えて、「**自分自身の生活や考え方をチェンジすること**」がとても大事になってきます。早速トライしてみてくださいいね！

「わかってホントっワン？」 「漢方薬 Q&A」

(Q) 漢方薬は必ず「食前」に飲まないといけないの？
 (A) 必ずしもそんなことはありません。ただ、一般的には「空腹時」に飲むと、より吸収が良くなると思われます。市販薬・病院の薬などの飲み合わせもありますので、詳しくは当店店主に直接お聞き下さいね。

(Q) 同じ名前の漢方薬であれば効果も同じなの？

(A) 建前上は「YES」となっていますが、実際は大きく異なることが多いです。例えば、「病院で処方された漢方薬が効かないです」といって当店に来る方がいますが、当店にある他の漢方メーカーの同じ名前の漢方薬で著効を示すことも多いですね。漢方薬は**自然の恵み**を利用しているもので、栽培地、栽培方法、栽培時期などで大きく変わってきます。やはり、人間と同じで、良い場所・手間ひまをかけてしっかりと育てると、良い生薬・漢方薬が出来るのだと思います。

(内緒ですが…) 一般的に有名な漢方メーカーより、専門家しか知らないようなメーカーの方が良い物を作っていることが多いです。これは、「量」より「質」を重視しているからでしょう。

～こえん堂店主のひとり言～

◆「アーセンブレイス」ってご存知ですか？横須賀市秋谷の海岸にあった地元の野菜などを使った美味しい**自然食**が食べられるお店です。しかし、残念なことに先日閉店。最終日もしっかりと美味しくいただきました。近々、湘南国際村の方に移転&リニューアルするそうです。皆様ぜひっ～！

◆ついでにもうひとつ飲食店の話です。私の大好きなお店「**じゅっと天**」のご紹介です。JR衣笠駅徒歩1分の所にある**海鮮中華居酒屋**です。オーナーシェフはウェスティンホテル等の有名ホテルで活躍された敏腕コックさんです。見た目はワイルドですが、優しく、とにかく料理が何でも美味しいんです♥ 先日、店舗拡張リニューアルしたので大勢でもOKです！

◆漢方相談は、「**ご予約**」していただいた方を優先しています。これは、できる限り来店される方をお待たせしないようにするためです。お手数ですが、ご協力の程宜しくお願いいたします。

◆当店で一度ご相談された方に漢方薬・健康食品などの**垂送**も承っています。代金は銀行振り込み（当店指定銀行）でお願いしています。総額**1万円以上**で送料は「**無料**」です。お忙しい方、遠方の方などお気軽にどうぞ！

いよいよ寒くなってきました。お風呂は毎日「湯船」にしっかりと浸かって温まって下さいね！



これからの季節、カラダの外からのお手入れがカギを握ります！ 今すぐ、あなたにピッタリの《入浴剤》を探してね～っ！

「試供品」
あります！



漢方専門メーカー特製
 「絹さすく風呂」
 ¥1,800 (税抜)

当店の人気商品！「粘土」の成分から作られたお肌にとっても優しい入浴剤。赤ちゃんの沐浴からお年寄りや病気で身体を洗えない方の為の清拭にも◎。顔や身体に塗ってパックをしながら入浴すると、お肌がしっとり&ツルツルになります！
粘土パワーを実感してください！



敏感肌にも最適！
 瑞花露ボタニカル入浴液
 ¥2,000 (税抜)

泣く子も黙る！超お肌しっとり♪
シルク成分&ハトムギエキス配合のとっても**ミルクィ&保湿**抜群の入浴剤です。**無香料・無着色**でお肌に優しいのも魅力です。お気に入りのアロマオイルと一緒にバスタブに入れば、もう**極楽極楽！**とにかくこの超しっとり感を味わって♪



赤ちゃん大喜び♪
 「粘土の入浴剤」
 ¥1,000 (税抜)

何と言っても「**リピート率No.1**」漢方の理論から生まれた、**生薬エキス**たっぷりのお肌に優しい乳白色ボディケア入浴液。ティーツリー油の穏やかな香りで、森林浴気分が得られます。アトピー性皮膚炎やお肌の痒みがあるなどの**トラブル肌の方にも大好評！**