

今年の夏は暑くなる!

# 夏バテ対策に3種類の「人参」を!

あなたにピッタリな「人参」はどれ?

◆梅雨明けが待ち遠しいこの頃ですが、明けたら明けたで、今度は『夏バテ』が心配ですね…。しかも、今年は暑い日が多くなるようですね。もちろん、水分やミネラルの補給、栄養バランスを考えた食生活、十分な睡眠、室温の調整など一般的に出来ることは必ず実行してくださいね。

◆近年は異常な暑さが続き『熱中症』で搬送される方が増加しています。ちなみに、昨年は5〜9月だけで約5万6000人が『熱中症』で救急搬送されています。ホントにビックリですね!

◆この時期、漢方では3種類の人参が特に注目を浴びます。  
 〈朝鮮人参 (ちようせんじんじん)〉  
 大昔から『不老長寿の薬』として有名で、『元氣』を補い、消化器の働きを高めてくれるなど様々な働きがあります。しかし、のぼせやすい・口渇・高血圧などの方は注意が必要です。

〈西洋人参 (せいようじんじん)〉  
 北アメリカ原産の人参で、『元氣』を補う働きは朝鮮人参と同じですが、こちらは余分な熱を冷ましてくれる働きがあり、神経を落ち着かせてくれるので、のぼせやすい・高血圧などの方にオススメです。

〈三七人参 (さんしちじんじん)〉  
 別名『金不换 (きんふかん)』。文字通りお金に換えられない程価値があるものとして有名です。血行促進しながら止血作用もあり、最近では、疲労回復、免疫力アップ、肝機能アップによるデトックス効果などを期待して用いられることが多いです。

◆『夏バテ対策』には、この3種類の生薬を上手く組み合わせさせて飲むと良いでしょう。実際に、登山やアウトドアが趣味の私もしっかり飲んでいきます。そして、やっぱり身体が楽になります!

◆特に、疲労が著しい方、疲れがなかなか抜けない方には、朝鮮人参・麦門冬・五味子という3種類の生薬が入った「麦味参 (ばくみさん) 顆粒」と「西洋人参烏梅 (せいようじんじんうばい)」という漢方製剤の組み合わせがオススメです★

◆暑い夏が来る前に、今から「ココロカラタ」と漢方薬の準備を! ※夏バテ対策キャンペーンの案内は、この裏面をご覧ください。

## 2016年7月 相談スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 ○	2 ○
3 休	4 休	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○
10 休	11 休	12 ○	13 ○	14 18:00 迄	15 ○	16 ○
17 休	18 休	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 休
24/31 休	25 休	26 休	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○

- ◆7月14日(木)は漢方勉強会の為、18:00 迄の営業です。
- ◆7月23日(土)~26日(火)は学会のため、休業致します。
- ◆予定変更の場合がありますので、ご来店の際はお電話でご確認ください。

~営業のお知らせ~

◆営業日  
火~土 10:00~19:00

◆定休日  
日・月・祝祭日

\*\*\*\*\*  
 当店の漢方(健康)相談は、お待ちいただく時間を短縮するためご予約された方を優先しております。

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」
- ★ツイッター「@coendo」やっています!
- ◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分
- ◎「新大津駅前郵便局」となり!