

ストレスある方必見!

# ご存じですか？春は「肝臓」の季節♪

自律神経のバランスは「気」の流れが大事！

◆今年も「春」がやってきましたね。木々はどんどん枝葉を伸ばして成長していく季節です。これは同じ自然界に生きる我々人間についても同様で、心身共に伸びやかに過ごすことが大切な時期なのです。特に、自律神経のバランスを上手にコントロールする「春」の養生ではポイントとなるでしょう。

◆漢方では、自律神経のバランスを保つためには主に「肝臓」を労わることが大切であると考えます。ストレスなどによって「肝臓」の機能が低下すると「気」の流れが滞り、イライラうつや「気」の低下疲れやすい胃腸機能の低下など様々な症状が出やすくなります。西洋医学で言う「肝臓」とはちよつと意味が異なるところがあるので分かりずらいかも知れませんが…

◆「肝臓」には身体全体の「気（エネルギー）」の流れを調整する役割があると考えられる分かなりやすいかも知れませんが、その「気」の流れをスムーズにしてくれるのが「柴胡さいご」「薄荷はつが」「香附子（じゆぶし）」「木香もつご」「陳皮ちんぴ」「など「理気薬行気薬」と呼ばれる生薬です。「じゃりり」を止める事でも有名な「補帯（つうたい）」も同じ仲間です。ちなみにこれは「補のへた」のことです。

◆「気」の流れをスムーズにする代表的な漢方薬は、「理気薬行気薬」がメインの「逍遙丸（せうぎょうわん）」「開気丸（かいきわん）」などです。また、血流改善で有名な「冠元顆粒（かんげんかりゅうじゅつ）」にも「香附子」「木香」が入っています。だから、「冠元顆粒」は、血流改善だけでなくストレスなどで自律神経が乱れがちな方にもオススメなんです。

◆もう一つ、「秋冬養陰（ふゆじゆういん）」という養生の考え方も大事です。これは、寒い時期からして「かりと陰（えん）栄養」を養っておく

ついでに「潤い」が不足がちな体質の方は「気」を付けたいと「春先」に「体調を崩しやす」いのです。対策としては、「ク」の実「黒豆」「マ」などに加え「なごじ」「電の甲羅」も有効なごじです。



「血流改善」「頭痛」「肩こり」「めまい」だけじゃない！「リラックス」にも「冠元顆粒」

## 2016年3月 相談スケジュール

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

～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！

### 【お知らせ】

- ◆3月12日(土)は学会の為、午後4時までの営業です。
  - ◆3月17日(木)は勉強会の為、午後6時までの営業です。
- ご迷惑をおかけしますが、どうぞご了承ください。