

★簡単に誰でもできる！「冬」の食養生

◆暖冬かと思いきや、急に寒くなった今年の冬、体調を崩している方が多いですね…。春を迎える前にこの冬のうちに元気な身体を取り戻しましょう！

◆冬の養生でも大切なことは、早めに就寝し、朝はできれば太陽が昇ってから起床すること。そして、適度な運動、防寒保温を心がける事です。また、漢方の考えでは、冬は五臓の中の「腎(じん)」をケアすることが重要なのです。これは西洋医学的な「腎臓」の意味とやや異なり、生命活動にかかわるエネルギーを蓄える大切な臓器として考えられています。

◆「腎」がうまく機能しないと、足腰がだるい・痛い、物忘れ、耳鳴り、むくみ、ホルモンバランスの乱れ、不妊など様々な老化現象・病気になるやすいのです。

◆この季節の食養生としては、「腎」を守ってくれる黒豆・大豆などの豆類、自然薯・山芋などの芋類、ゴマ・くるみ・クコの実などの種実、牡蠣・えび・ブリ、キノコ類などがオススメです。

◆「冷え」タイプの人には、生姜・ネギ・にんにく・シナモン・八角・羊肉・牛肉・鶏肉なども良いでしょう。

◆高血圧・狭心症・脳卒中など冬に多い「血管系の病気」が心配なあなたは、玉ねぎなどのネギ類・ラッキョウ・青魚なども積極的に摂取すると良いでしょう。

◆店主がオススメする料理は、何ととっても「鍋料理」です。たくさん種類の野菜・肉・魚・キノコ等が一度に摂取できます。そのスープにも栄養がたっぷり。食事の準備も後片付けも楽チンで、良いことばかりです。私も週3回以上の鍋料理を心がけていますよ！

★この「本」、ホントにオススメですよ！

◆最近、よく聞かれることがあります。それは「漢方をちょっと勉強したいけど、初心者でも分かりやすい本ありますか？」

◆いつもオススメしているのが「中高年の漢方(土屋書店)」です。漢方の考え方、症状別漢方薬などがとても分かりやすく書いてあります。この本の監修者である東京薬科大学名誉教授である川瀬清先生は、なんと御年91歳です。まだまだ現役バリバリで、昨年お会いした時でもとても元気にされていました。そんな元気モリモリの川瀬先生が監修した本ですから、読んでみるしかありませんよ！

◆タイトルに「中高年」とついているから私には関係ないと思っている「若い方」にもオススメです。どうすれば老化から身を守るかというヒントがたくさん散りばめられていますし、ご自身だけでなくご両親のために勉強してみたいかがオススメですよ！



「中高年の漢方(土屋書店)」
1600円(税別)

～こえん堂店主のひとり言～

◆2016年もあっという間に1ヶ月が過ぎましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？ 私は年初に1000人規模の漢方の学会の理事を拝命しまして、夏に九州で行う全国大会の大会委員長となりました。休みの日は会議や勉強会が続き、今年はいつにも増して多忙な1年になりそうですが、今以上に皆様のお役にたてるように精進していきます！

◆都合により、2月初旬より1週間ほどのお休みをいただきます。ご迷惑をおかけしますが、どうぞご了承ください(詳細は表面をご覧ください)。

◆当店は、今年も雑誌「赤ちゃんが欲しい～妊活スタートBOOK(主婦の友社)」に大きく掲載されました。店内にもありますのでご覧くださいね。

◆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！

受験シーズン到来！勉強も大事ですが、睡眠時間をしっかり確保しないと記憶は定着しません。そして…漢方薬も必須ですね！



カゼ・インフルエンザが流行しています！

多くの皆さんの「これノドに効くっ～！」が証明しています！

大人気♪



板藍茶
板藍のど飴

★受験生の皆さん、この漢方薬で勝負！

◆今年も受験シーズンに突入しましたね。一生懸命頑張っている受験生の皆さんが第一希望のところに入れますよう心よりお祈りしています。でも、ただお祈りしているだけでは、あまり受験生の皆さんの「力」になれないので、漢方でお手伝いできることをご紹介します。

◆受験間近になると、頭がパンク状態になり、なかなか覚えきれない事ってありませんか？そこで、活躍してくれるのが漢方薬「能活精(のうかつせい)」。

◆脳の働きをよくするポイントである

- ① 脳神経細胞保護作用
- ② 脳血流改善作用
- ③ 精神のリラックス作用
- ④ 疲労改善作用

を併せ持つ、優れた漢方薬です。当然、私も学会参加時や文章を考えるときなどに愛用しています。

◆受験生のみならず、最近「物忘れ」が多くて悩んでいる方、疲れて頭がボーっとしがちな方にも好評で、とってもオススメです。

◆そして、もう一つのとっておき漢方薬は「緊張緩和(かんじやうかんわ)」。

◆大事な時に緊張してしまったり、お腹が痛くなり下痢してしまう方などにピッタリの漢方薬です。「コレを持っているだけで安心する！」という方も多く、もはや、飲まずに効く漢方薬といっても過言ではありません(笑)

◆受験生の皆さん、あと少しファイイト！



上記「合格セット」で「夢」を勝ち取れ！