

★最近なんだか「アタマ」がボろっとしませんか？

◆4〜5月にかけて、なんだか常に体調が優れない方って多いんですよ。代表的な症状としては、いつも眠い・頭がスツキリしない、頭がボろっとする・イライラする・落ち込む・物忘れが多い・不眠・下痢・便秘などがあります。漢方的には春は「肝」の季節といって自律神経が乱れやすい季節と考えられています。

◆この時期簡単にできる養生法は「食材」を工夫することです。おススメ食材としては、春菊・三つ葉・セリ・などの香りのある野菜、オレンジ・グレープフルーツなどの柑橘類、アサリ・シジミ・ハマグリなどの貝類等を意識して摂取すると良いでしょう。

◆それでは漢方ではどんなものが効果的なのでしょう？オススメなのがNGF産生促進作用(※)が認められていて、健脳生薬とも呼ばれる「羚羊角」「遠志」「沉香」などが入った漢方薬です。具体的には、「能活精」のうかつせに(「心脾顆粒(しんぴかりゅう)」「瓊玉膏(けいぎょくこう)」「なごに(これらの生薬が入っています)。

※NGFとは…脳神経細胞を保護する作用がある物質◆人間の脳は約10の億個の神経細胞でできていて、この脳を活性化するにはNGF産生を促進したり、血流を改善することがとても大切です。これが、精神安定や疲労回復にもつながってくるのです。

◆多くの漢方薬の中で「能活精」は、この作用に特化して作られています。

毎日しっかりと飲み続けることで1年後、10年後の脳の働きに差が出ます。

◆自分の身体や脳は自分でガツキリと守りましょう！



10年後のあなたのために今からできることを！

★カラダの中から「アンチエイジング」②

◆前回の「補腎」に引き続き、今回は「活血(かっけつ)」についてお話しします。「活血」とは、血液の流れをサラサラにする事と血管を丈夫にする事です。前者は漢方ではもちろん、病院の薬でもある程度改善することができますが、後者の「血管を丈夫にする」という事は漢方だからこそなせる技とも言えます。

◆この「活血」こそが人生を若々しく元気で長生きさせるためのキーポイントでもあります。考えてみれば当たり前ですね。いくら栄養をしっかりと摂取しても、それを運ぶ血管がボロボロだったり、血液がドロドロでは身体の隅々まで元気になるわけがありません。

◆血行の状態を簡単に知るために、漢方ではとっておきの知恵があります。代表的なのが肩こり・頭痛・目の下のクマ・顔色がどす黒い・生理痛などのチェックでおおまかな血行の状態が分かります。

◆また、「舌診(ぜっしん)」といって、舌(べろ)を観察すると多くの場合簡単に判断できます。いくつポイントがありますが、舌の色がちょっと紫色がかっていたら要注意ですよ。

◆これらの状態を改善する漢方薬は色々あります。代表的なのが、シソ科の丹参が沢山入っている「冠元顆粒」です。これにはストレス対策の生薬も含まれている為、多くの日本人に最適な漢方薬と言えるでしょう。その他にも「三七人参」「爽月宝」「桂枝茯苓丸」など様々な生薬・漢方薬・健康食品があります。症状や体質により使い分けると良いでしょう。

◆アンチエイジングには欠かせない「活血」です。いつまでも元気でいたいあなたには必須ですね！

★「花粉症」の季節はまだまだ続きそうです！

◆今年は平年の2〜3倍もスギ花粉が飛んでいるようです。いつもより重い症状の方、初めて今年症状が出たという方がとても多いです。

◆「病院の薬は眠くなるし、漢方薬は美味しくなさそうだし…」と「うあなたには気軽に飲めるお茶がピッタリですね。」

◆となれば、やっぱりコレでしょう！

◆こえん堂オリジナル漢方&ハーブティーシリーズ

「目&鼻すっきり茶」は、漢方薬剤師である店主自らブレンドしたスツキリとした味わいの飲みやすいお茶です。花粉症・ハウスダストなどのアレルギーの方、アトピー性皮膚炎などの皮ふの症状でお悩みの方に特におススメです。期間限定・数量限定です。ぜひお早めどうぞ。

◆毎年このお茶を心待ちにしてくださる方が沢山います。ただ、一つ一つ手作りの為、大量生産ができません。複数お求めの場合はあらかじめご連絡いただける幸いです。

◆老若男女どなたでも飲める身体に優しいお茶です。ぜひお試しあれ！



贈り物にも！
たっぷり入って
¥1000(税抜)

～こえん堂店主のひとり言～

◆昨年のハーフマラソンに引き続き、先日マラソン大会(10km)に出場してきました。(半ば強制的に)友人に誘われたので参加したのですが、走るにあたりお酒を控えたり、早寝をして早朝ランニングしたりと健康的な生活を送れるのはとてもいいですね！ちょっとしたきっかけを良い方向に持っていくことができれば人生ハッピーになれそうですよ～。

何事も自分の考え次第で人生はガラッと変わりますからね♪

◆様々な漢方勉強会・学会などが毎月5〜6回あり、常に最新の情報を勉強しています。今月特に印象に残ったのが「不妊治療」に関する漢方勉強会。具体的に書くと長くなるので割愛しますが、すぐに応用していきたいと思えます。皆さんも漢方に頼りっきりになるのではなく、日々の生活習慣をしっかりと見直してくださいね。毎日の積み重ねはホント大事です！

◆当店では、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！

やっぱり
美味参顆粒!!
これのおかげで
今回のマラソンも
元気に走れました!



気温20℃近くにもなり暑かったですが、自己新記録でゴール!

