

イライラ・うつ

# 「自律神経」乱れていませんか？

「イライラ・うつ、季節の変わり目に注意！」

いよいよ「春」ですね。「春」と言えば「花粉症」でツライ日々を送っている方も多いのではないのでしょうか。そして、もう一つとても多い悩みが「自律神経の乱れ」。季節の変わり目で気温差があったり、気圧が変化したり、新学期や会社での異動などココロやカラダがなかなか慣れずに落ち着かない事が多いですよ。

イライラしたり落ち込んだり、身体がダルかったり、朝起きづらかったり、昼間どうしようもなく眠たかったり、耳鳴りが酷くなったり・・・挙げればきりがありません。漢方では一体どう捉えるのでしょうか？実は「肝(かん)」の働きを改善してあげることが必要なんです。この「肝」

の「気」の流れをスムーズにすることでココロやカラダがとっても楽になるんです。食べ物では、セロリや春菊などの香りのある野菜、レモンなどの酸っぱい柑橘類、ミントやジャスミンなどのお茶もおススメです。それでもなかなか症状が緩和しない方は漢方薬を試してみてください。

いつも怒りが爆発する方には「開気丸(かいきがん)」、イライラや落ち込みが続く方には「逍遙丸(しょうようがん)」、そして、なかなかやる気が出ず、元気がない方や緊張しやすくドキドキしがちな方には「牛黄清心元(ごおうせいしんがん)」や「敬震丹(けいしんたん)」が良いでしょう。特に店主イチオシは「牛黄清心元」。即効性があり

「いざ」という時に頼りになる素晴らしい漢方薬ですよ！実際にあのEXILEのメンバー達も「元氣玉」と称して飲んでいるとのことですよ。

漢方薬で自律神経を整えて、元氣な春を過ごしましょう！

## ～営業のお知らせ～

◆営業日

火～土 9:00～19:00

◆定休日

日・月・祝祭日

\*\*\*\*\*

月曜日も定休日ですのでお気を付け下さい。また、予定変更の場合がありますので詳細はお電話でお問い合わせください。

## ★★★「3月」の予定★★★

◆12日(水)、14日(金)、22日(土)は漢方勉強会の為、午後6:00迄の営業です。

◆まだまだ油断できません！カゼ&インフルエンザ対策に！

「うがい・手洗い・板藍茶(ばんらんちゃ)」



※下記プレゼント券の「〇〇」に記載の上、切り取ってお持ちください。

## ★お試し「漢方・健康食品」プレゼント！★

【漢方穴埋めクイズ】

◆カゼやインフルエンザ等の予防に役立つお茶は？

「〇 〇 茶」



※体質等により、他の漢方薬等に変更させていただく場合があります。



◆お名前

◆ご住所

有効期限:2014年3月末迄

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」

★Twitter「@coendo」始めました！

◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分

◎「新大津駅前郵便局」隣り！

裏面もご覧くださいね！