

“あなたの「胃腸」はいい調子ですか？”

「便秘・下痢・食欲不振はカラダからの黄色信号」
 こんにちは。「漢方相談@こえん堂」の遠藤です。

今年は本当に暑い日が続いていますね…。熱中症で救急搬送された方が、7月は2万人を超えたそうです。皆さんは大丈夫ですか？

こうも暑いと、なんだか食欲が湧かなかつたり、カラダがだるく、疲れやすくなったり、ビールやアイスなどの冷たいものを摂取する機会が増えて、下痢・腹痛などの症状が出ている方も多いのではないのでしょうか？

漢方では、「胃腸」は「後天の本(もと)」といい、生まれてから健康に生きるためにとっても大切な臓器と考えられています。確かにそうですね。いくらカラダに良い食べ物や飲み物、そして薬やサプリメントなどを摂っても、しっかり胃腸で消化吸収されなければ身になるはずがないですよ！そして、「胃腸」にはもう一つ大きな働きがあります。それは「免疫力」のアツプには「腸」を元気にすることが大切なのです。私達のカラダの免疫

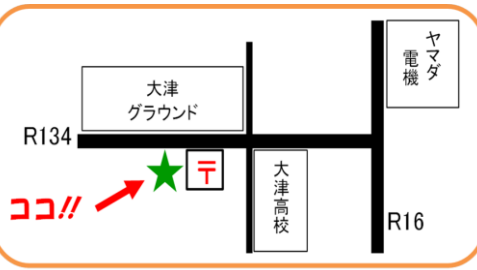
細胞のうち70%が「腸」に存在しているのですから！元気なカラダを作るには、まずは「腸」からケアするところが大事です。もちろん、「便秘」でお困りの方も気を

つけなくてはなりません。先日、某大学の名誉教授である著名な医師の話を書きました。やはりそこでも「腸」がキレイじゃないと病気になるやすいし、病気が治りに

くいと話しされてしまいました。漢方でも、西洋医学でも「腸」が大事なんですね。「胃腸」の不快感症状はカラダからの黄色信号です。「赤信号」になる前に、早めに

察知して、早めに対処することがとても大切です！

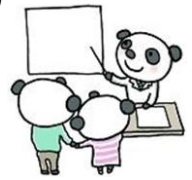
～ 営業のお知らせ ～
 ◎月曜日 13:30～19:00
 ◎火～土曜日 9:00～19:00
 ◎日曜日・祭日 お休み



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」ほぼ毎日更新中！
 ◎京浜急行「新大津駅」
 下車徒歩3分
 ◎「新大津駅前郵便局」隣り！

～ 第7回 漢方ミニ講座 ～ 《 漢方で“胃腸”のケア 》

日時：2012年8月23日(木)
 10:30～12:00
 場所：漢方相談@こえん堂
 人数：5名(予約制)
 参加費：300円(資料代等)



今年の夏は暑いですね！ここまで暑いと食欲が落ちたり、冷たいものを取り過ぎて下痢を起こすなど「胃腸」の不快感症状が出てきている方も多いのではないのでしょうか？また、胃腸は「免疫」にも大きく関係しています。従って、胃腸を元気にすることはカラダやココロを元気にすることにつながるのです。胃腸をケアして、元気な夏を過ごしましょう！もちろん便秘のお話もしますよ！漢方講座は「ご予約」の上、お気軽にご参加ください！