

“漢方で春のイライラ・憂うつを撃退!!”

「春の元気は【肝】の養生からー!」

こんにはは!「漢方相談@こえん堂」の遠藤です。暖かい春の陽気は本当に気持ちいいですね。でも、この季節、急な天候の変化で、何だか体調が思わしくない方も多いのではないのでしょうか?この季節を元気に過ごすコツは、「肝」がポイントだと漢方の世界では考えるんです。漢方での「肝」は西洋医学でいう肝臓の役割とやや異なり、次の働きがあると考えるんです。

① 気・血・水の巡りをスムーズにし、精神を安定させて各内臓の働きをサポート

② 血液を貯蔵し、全身に供給する量を調節

従って、「肝」の機能が低下すると、イライラ・憂うつ・頭痛・月経不順・めまいなどの様々な肉体的・精神的症状が現れてくるのです。

気軽にできる「食養生」としては…

「春菊・菊の花・新玉ねぎ・三つ葉・パセリ」等のちよっぴり辛味があり香りの良いものや、「竹の子・ふき・タラの芽・クレンソウ」等の苦みのあるものが「肝」の「気」の流れをスムーズにすると言われています。また、「レバー・黒ゴマ・ほうれん草・ナツメ・ク」の実等は「肝」の蔵血機能を高めてくれます。

当店では、カモミール・ミントなどリラックス効果抜群

の「ココロすっきり茶」(¥840)「が」とても喜ばれていますよ!

※「新大津駅前郵便局」にて

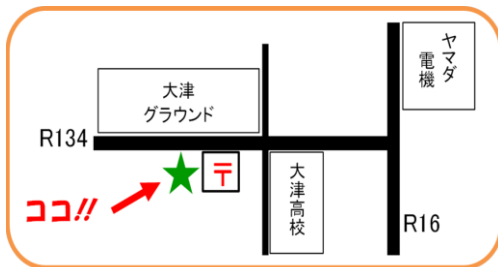
試飲コーナーを設置しています。

どうぞ、ご賞味ください!



～ 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4回 漢方ミニ講座 ～

《 漢方でストレス対策 》

日時：2012年5月22日(火)

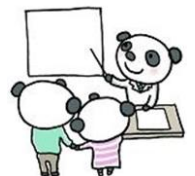
10:30～12:00

場所：漢方相談@こえん堂

人数：5名(予約制)

対象者：どなたでもOK!

参加費：300円(漢方茶お土産付)



今回は、「なんだかイライラする」「最近、落ち込みやすい」など「ストレス」などで何となく体調を崩している方の為の漢方講座です。食養生・漢方の基礎・実際の漢方薬の使い方などを分かりやすくお伝えします。

ご予約の上、お気軽にご参加ください!

※「出張漢方講座」も受付けています。ご相談ください!