

★でいきなりから「春の養生」を！

◆うらむ、なんだかやる気が出ないし、いつも眠いし、イライラするし、落ち込むし…。これは「春」だからしょうがないと思っか、いや少しでも体調を良くしようと思っか、ここが人生の分かれ目です！

◆「春」の養生で最も大事なものは「早く就寝すること」です。遅くとも「その日のうちに就寝」が基本です。シンデレラだって夜中0時を過ぎると馬車がカボチャになってしまいますよね。それ位、早く寝ることは大事なのです。

◆もちろん、食べ物だって大事ですよ。春のオススメは「香りがあがる食材」。例えば、セリ、セロリ、柑橘類などで、「一般的に「気」を巡らせてリラックスできる食材でもあります」。

◆お風呂にゆっくりに浸かることもとっても良いですよ。体が温まることはもちろん、水圧により血行が良くなります。好きな入浴剤を入れてリラックスしてくださいね。

◆ちょっとした「運動」もかなり効果的です。毎日早歩き30分・いつものバス停の1つ前で降りて歩く・エレベーターでなく階段オンリー・雨の日はお家でスクワット100回 など工夫すれば、いつでもどこでも運動できます。

◆「忙しいから」「疲れたから」「明日からやる」など言い訳しているだけでは何も変わりません。さあ、ほんのちよつこの「勇氣」と「やる氣」を出して、今日からあなたの人生を変えていきませんか？きつと昨日より健康なあなたに変われますよ。

★三浦半島のおすすめ「グルメ」

◆パン＆コーヒー「三角屋根」(葉山)

最近、このパンがマイブームです。葉山の森戸神社近くにある可愛いお店。毎日オープン前からお客さんが並んでいます。フワツとしたパンなのにしっかりと素材の味がある美味しいパンたちがたくさん♥
イートインもできるので、散歩がてら行ってみるのもいいですよ。ただし、早く行かないと売り切れしてしまうことがあるのでご注意ください。



◆豆乳シフォンケーキ「池嶋豆腐店」(平作)

豆腐屋さんなのに何故かスイーツが絶品！中でも私のお気に入り「豆乳シフォンケーキ」ふんわりまるやかな触感の中にほのかに大豆の香りが…。テレビ「カンブリア宮殿」でも紹介された味は間違いありません。ちよつと場所がわかりにくいかもしれませんが、探しても行く価値がありますよ♥



～こえん堂店主のひとり言～

◆以前よりお伝えしていました「三浦国際マラソン大会」ですが、無事に走り終えました。高低差70mの厳しいコースで、ラスト5kmは本当にしんどかったですが、最後に…あの国民的ランナーである高橋尚子さんがハイタッチで迎えてくれて元気100倍となりゴール♪決して自慢できるタイムではありませんでしたが、まずは何でもよいので、何か挑戦することが大切であると改めて実感しました。次は何に挑戦しようかな～？

◆先日、観音崎で「仮面ライダー」に遭遇！写真の格好でバイクに乗っていました。ポーズも決めてもらいました。小さい頃憧れていたなあ～♥

◆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。



この格好で公道を走行！警察にも走行許可を得ているそうです。仮面ライダーファンにはホントたまりませぬね♪



マラソン後のビール・ラーメン・餃子は最高でした！ご褒美は大事ですね！！

「カゼ」がまだまだ流行しています～！！

ラジオ番組でイモトアヤコさんが紹介していたのだとがコレ♪

世界一♪



板藍茶

板藍のど飴

★やっぱり飲んで「婦宝当帰膠」

◆21歳の朝ドラなどで大活躍されている若崎ひろみさんが、婦宝当帰膠(ふほうとうきぎょう)「亀鹿仙(きろくせん)」を愛用していると雑誌「美ST(4月号)」の中で言われていました。

◆40歳を迎え、「寒さからの腰痛など体の変化に立ち向かわなければ」と漢方をスタートしたようです。「徐々に冷えや肩こりが和らぎました」「血色がよくなったと周囲からも好評。漢方の威力はスゴイ！」とのことです。

◆確かに…、続ければ続けるほど調子が良くなるのが「婦宝当帰膠」や「亀鹿仙」の特長ですよ。中には、一度調子が良くなり、「大丈夫だろう」と一旦やめてしまう方もいるのですが、やめてしまわると「婦宝当帰膠」「亀鹿仙」の良さがわかり再開する方が多いです。

◆人間だれしもが30代から避けて通れないのが「老化」。様々な現象や症状が出てきますよね…。でも、そのまましておいたら「ドンドン老化のスピードは増すばかり。だからこそこの漢方薬たちがあなたのお役に立つのですね！

◆妊活雑誌、健康雑誌等でもよく取り上げられているのも納得。30代になったら、もっともっと自分のカラダを労わってあげましょうね！

