

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは。一月、半ばになりますね。勘の良い方は『このお知らせが更新されるっていうことは何かあるのか?』と予想されていると思います。1/17から【冬の土用】に、1/20から【大寒】になります。そして来月初めに節分と立春。もう春は近いですね!

今回はこの時期の養生、この冬の土用におすすめの食べ物のご紹介です。冬の土用は【未】の日に『ひ』のつく物、**赤い物**がおすすめと言われております。冬の土用の期間で未の日は**1/26(未)**があります。『ひ』のつく食べ物、ひじき、ヒラメ、ヒレカツとかどうでしょう?(熱燗でひれ酒とかもオツなものかと思いますが飲み過ぎ注意です!)。赤い物はリンゴとか人参、棗、クコの実、拡大解釈するとお肉、赤みのお魚も含まれますかね(**棗、クコの実、当店g単位で量り売りにてきます**)!この時期はしっかり栄養とって風邪ひかないように体を整えていきましょう👊。風邪といえばインフルエンザ、流行っておりますね。よく漢方で【インフルエンザには麻黄湯】と言いますが、**これ、万人に当てはまるものではないです。飲める人と飲むとお身体の状態をさらに悪化させるリスク高まる人がおります。十分注意が必要になります**(さらに詳しく知りたい方は以下のQRコード等でお問い合わせくださいませ。こちら辺、ワークショップですかね。なお相談中はお電話出られませんのでご容赦ください)。特に土用の時期はお身体の調整の期間ですのでさらにご注意を! なお、麻黄湯の代替にご提案できる漢方もあります(個別案件になります)。ご安心くださいませ。皆様どうぞご自愛を。

☆アクセス☆

〒156-0044 東京都世田谷区赤堤 3丁目 3-11

プロスペリティ赤堤 102

TEL : 03-6379-5998 / 090-7762-8931

E-mail : pharm.the.herbalist@gmail.com

HP : <https://kampo-the-herbalist.com>

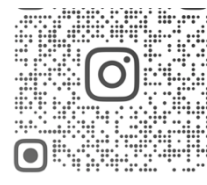
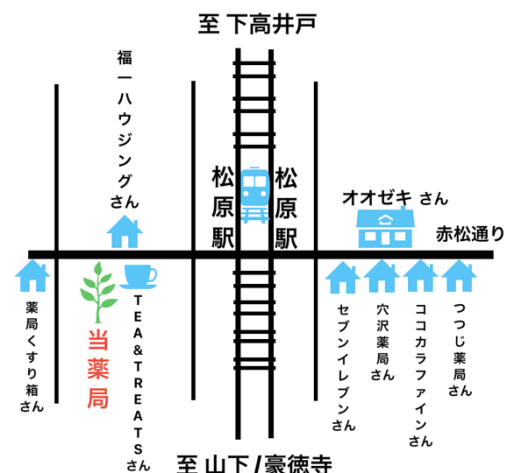
営業時間 : 9:00-20:00 /

定休日 : 月曜日、木曜日、その世年末年始等

LINEで個別のお問い合わせ、ご予約も可能です。→

Instagramではハーブを使ったものなどご紹介中です。→

(開発中のハーブミックスなどもupしております。)



PHARM.THE.HERBALIST

