

漢方薬局 The Herbalist

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。
2025 年幕開けですね。皆様一年の抱負はどんな抱負を抱かれましたでしょうか？店主はワークショップを開きたいと抱負を抱いております（まずはこの季節、風邪や花粉症関連で使う漢方薬のお話などから漢方薬を知ってもらって感じて。）

さて 1/5、暦が一つ進みます。**【小寒】**の季節、寒さが厳しくなり始める**【寒の入り】**の時期になります。この時期も冬至の時候と同じようにまだ夜の時間(陰)が長く、昼の時間(陽)が短いため疲れやすさや気分が塞ぐなどのメンタルの不調が出やすくなります。胃腸を整えつつ**【七草粥】**疲れにくい程度に体を使って気、血、水の巡りをよく整えていきましょう。スクワットなどの筋トレや暖かい時間に散歩に出て気の発散をさせましょう。インフルエンザ含めて風邪が流行っております。体も風邪を引くことありますが心も風邪を引くことがあります。メンタル不調、我慢しないでくださいね。お身体も心もその都度メンテナンスをしていきましょう。とにかく焦ってしまったりまた何かが起こってしまったらどうしよう？いろいろ心配して動悸がしてしまふ。などのご相談もお伺いいたしますのでどうぞお気軽にお声がけくださいませ。

【食養生：七草粥】 1/7 は七草粥の日ですね。脾胃を養うためにぜひ召し上がってみてください。セリ、ナズナ、ゴギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)が七草です。まだもし柚子が残っているようであれば皮を削るとまた風味が良くなりますね。

☆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>

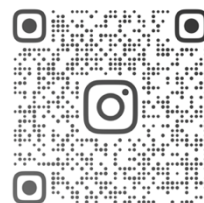
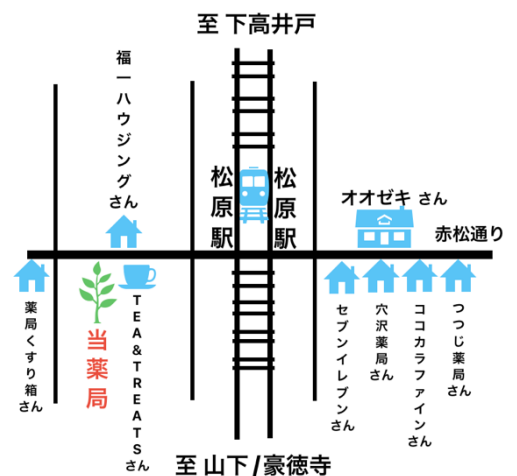
営業時間 : 9:00-20:00 /

定休日 : 月曜日、木曜日、その他年末年始等

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

