

漢方薬局 The Herbalist

新年度が始まりましたね。新しい節気にもなりましたのでこのコラムもまた再開させてみようかと思っております。

二十四節気でいう【清明】の節気に本日から入りましたね。【清明】とは『清浄明潔』 清らかく明るく生き生きとした様子の略だそうです。この時期、春先の養生としてはまだ三寒四温、突然暑くなったり寒くなったりしますので温度調節しやすい脱ぎ着しやすい衣服でお過ごしくださいませ。また、新年度で慣れない環境などになる方も多いかと思います。**イライラ、ソワソワ、気持ちが落ち着かないこともあるか**と思います。**これ全部春のせいです。**とにかく発散するように、抱え込まないようにしてください。カラオケとか行ったりご自身の趣味に没頭したりとにかく抱え込まないよう発散することが大切です。

食べ物での養生では香りのいい苦いもの(セロリ、ミツバ、菜の花、パクチー、各種山菜など)を召し上がって気持ちを養っていきましょう！(ただし苦いものということでビール🍺の飲み過ぎは十分お気をつけください。飲み過ぎは内臓、ひいてはお体全体が冷えます。お花見、夜桜見物、ご注意ください。)。グレープフルーツも実は気持ちの昂り、興奮を抑えてくれたりもするそうです。

それでも何だか気分が落ち着かなくて動悸がする、学校の朝礼で立っているのが辛い、出勤する時もややして動悸する。電車乗るの辛い。雨の日の前の体調不良を体質から改善させていきたいなどございましたらぜひご相談くださいませ。一緒にお体のこと考えていきましょう！

4月の店休日：月曜、木曜の3,7,10,14,17,21,24,28がお休みです。

☆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(休日)

E-mail：pharm.the.herbalist@gmail.com

HP：<https://kampo-the-herbalist.com>

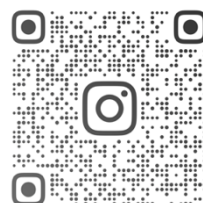
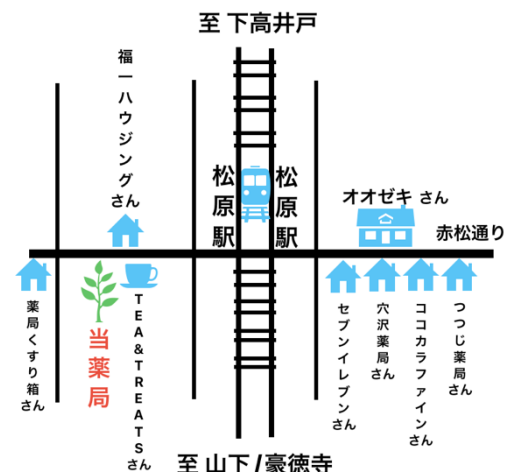
営業時間：9:00-20:00 /

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

