

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは！【大暑】の時期になりましたね。また前回のお知らせでもお伝えしている通り、今は夏の土用の季節でもあります。土用は脾胃の氣が強くなる時期でございますのでこの夏の土用から**立秋の前後は特に腎臓、肝臓が弱っている方々、十分お気をつけくださいませ。**この時期の養生としては腎、肝を養っていけるようにお体整えていただければいいのかなと思っております。(もし具体的にどうするかということでご興味ございましたらどうぞお気軽にお声がけくださいませ。)

前回のお知らせでは食養生については触れていなかったので**今回は食養生を。**この時期、色々と疲れが出てくる季節でもありますのでマグロなどの赤みの魚でエネルギーを補給したりとうもろこし🍿などで胃腸を整えてあげてください。夏祭りとかで焼きとうもろこし、季節でいいですね！なお、とうもろこしの髭は乾燥させてとうもろこしの髭茶として飲むのもアリかと思います。

フルーツについてはお身体の内側が冷えやすくなっているのでさらに余計に冷やさない桃🍑、おすすめですよ！これから夏真っ盛り、湿気、気圧で生じるお身体の不調もお伺いしております！お気軽にお声がけください！

7月の店休日：月木の3,7,10,14,17,21,24,28,31がお休みです。

8月の店休日：月木の4,7,11,14,18,21,25,28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>

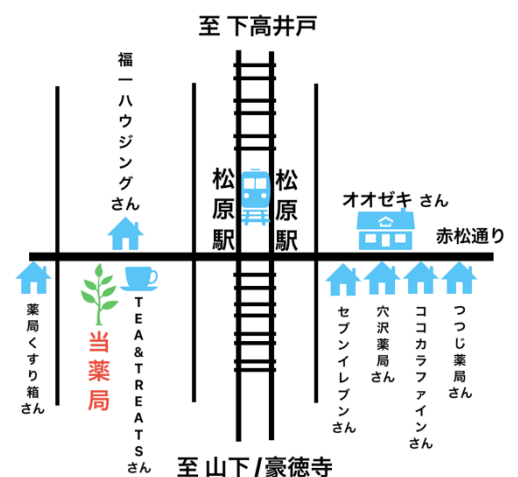
営業時間：9:00-20:00 /

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

