

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは。7月7日、七夕ですね。また暦も一つ進んで【小暑】になります。謂れは梅雨が明けて夏が到来し暑気が強まっていく頃だからとありますが、十分、夏並みの暑気ですよ。ちなみに**土用の丑の日**、近づいております。今年**土用の入りの日7/19(土)と7/31(木)**です。皆様土用はお身体を次の季節へと慣らす時期でございますので体調崩れやすくなります。どうぞご自愛ください。土用の過ごし方についても漢方的な過ごし方、ございますので**『興味があるなー』**って方はお声がけくださいませ。

さて、今回はその土用で召し上がる**【うなぎ】**などの**食養**についてです。

うなぎは漢方、薬膳的には温性、甘と分類されます。気血を補って元気を取り戻すそうです。この暑い夏にぴったりですね！

また**ピーマン**、平性、甘、辛に分類され、疲れた体に元気にしたりお肌にいいみたいですよ！**茄子**も涼性、甘に分類されて体の熱をみってくれたり、こちらもお肌にいいみたいですよ！ぜひ旬のもの、召し上がって健康に夏を過ごしましょう！くれぐれも暑いからと言って冷たいものばかり摂らないようにご注意くださいね！**冷たいものの取りすぎは夏バテしやすくなりますよ！**(薬機法等の法令で食品については医薬品ではございませんので効能効果が謳えません。(はっきりとしたこと書けなくて大変申し訳ございません。))

7月の店休日：月木の3,7,10,14,17,21,24,28,31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>

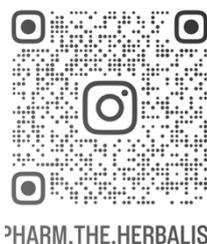
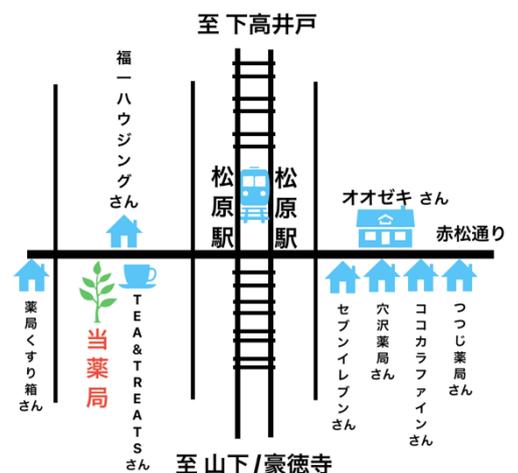
営業時間：9:00-20:00 /

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

