

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは。暦の上では秋になりますね、**8/7 から立秋になります。**

暑さ厳しいですがお身体大丈夫でしょうか？特に肝臓が弱い方、無理はされないよう、十分ご注意くださいませ。

さて、今回のこのチラシですが、食養生について書いてみたいと思います。皆様**【五果】**と言ってピンとくるでしょうか？**五果とは【李】、【杏】、【棗】、【桃】、【栗】**を指します。この秋に合わせるようであれば**【桃】**になります。この**【桃】**ですが、お身体を余計に冷やさないものとされており。 (ただしキンキンに冷やしたものとかが冷えたものをたくさん摂るともちろん冷えますが！)。

食後のデザートにフルーツを食べるけれども、この時期お腹冷えて緩くなりがちな方がいらっやいましたら果物を選ぶ際にはよかったら参考してみてください。

また、この季節、何もしないけれどもお腹ゆるくなりがち、喘息の発作出やすい、などございましたらどうぞお気軽にお声がけください。

今年は秋らしい日がある秋になればいいですね。Instagram の方では夏バテの話や夏バテの体質チェック、便秘の話などあげております。そちらの方ももしご興味ございましたらどうぞご覧ください。

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>

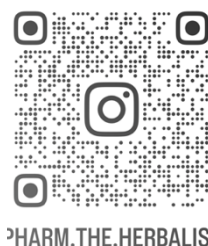
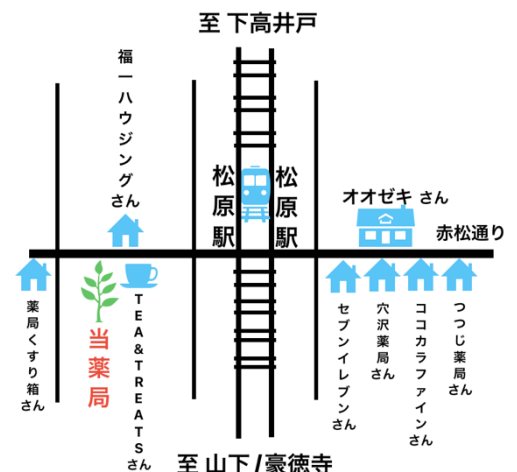
営業時間：9:00-20:00 /

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

