

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは。9月もう半ばが過ぎましたね。ここ数日急に朝晩が涼しくなりましたが皆様風邪などひかれていませんか？9月の秋分を中日とするお日が、昼と夜の長さが同じになり朝晩はグッと涼しく日中との寒暖差が大きくなります。体がその変化に追いつかず、だるさ、食欲不振、冷え、気分の落ち込みなどが出やすい時期です。この時期の不調は『秋バテ』とも呼ばれ、夏の疲れが残っていることも大きな要因です。ということで今回は養生のお話になります。

【養生のポイント】

・**冷えの予防**：昼は暑くても朝晩は肌寒いので一枚羽織れるもの、足腰とくに足首を冷やさないようにご注意ください。(人体、首とつくところは冷やさないように！)

・**食欲の回復**：消化の良い温かい汁物や胃を助けるものを中心に。引き続き冷たい飲食物は控えめに。お味噌汁は旬の野菜たっぷり！ポトフも是非！

・**心を整える**：昼夜のリズムが変化するこの時期は自律神経も揺らぎやすい時。軽い散歩や深呼吸で気を巡らせましょう。心、食、動、休、環を整えましょう。

体調の変化が気になる方は、ぜひお気軽にご相談ください。体質や症状に合わせた漢方のご提案も可能です。

9月の店休日：月木の1,4,8,11,15,18,22,25,29がお休みです。

10月の店休日：月木の2,6,9,13,16,20,23,27,30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>

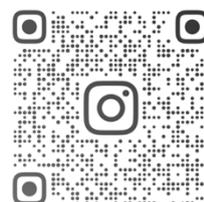
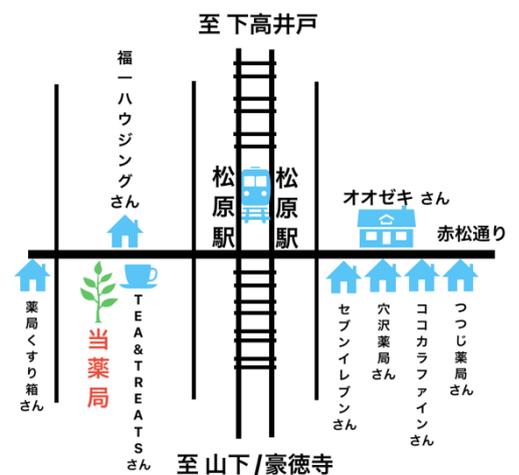
営業時間：9:00-20:00 /

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

