

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは！ **2/3 に節分、2/4 に立春**、春の始まりと言われますが実際にはまだ寒さが残る時期ですね。

この頃は季節は春に進み、冬の土用は過ぎたけれども体はまだ冬のまをちょっと引きずっているというずれが起きやすくなります。**いわゆる季節の変わり目ってやつです。**

立春前後に、**胃が重くなったり食欲が安定しない、朝が辛い、なんとなく気分が上がらない**、なんてことはありませんか？これらは春の不調というより冬の疲れがまだ残っているサインであることが多いです。

この時期に大切なのは、【何かを始める】ことよりも整えること。暖かい飲みものを選んだり、食べ過ぎた日の翌日は少し食事量を軽めにしたり、疲れた時は夜は早めに休む・無理に動き過ぎない、等ぜひお試しください。

毎年、**この時期に体調を崩しやすい方や、花粉症が少し気になり始めた**、『これが普通なのかわからない』という方も少なくありません。季節の変わり目は少し整えるだけで楽になることも多い時期です。気になることがあればどうぞお気軽にご相談ください。

2月のおすすめの食材は、じゃがいも、セリ、ふきのとうなどおすすめです。ふきのとうは天ぷらなどに是非！

2月の店休日：2、5、8(日)、12、16、19、22(日)、26の基本、月、木です。

(変則的に 2/8、22 がお休みになっております。その関係上、2/9(月)、23(月)はopen しております。)

☆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/>

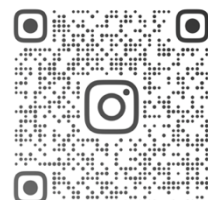
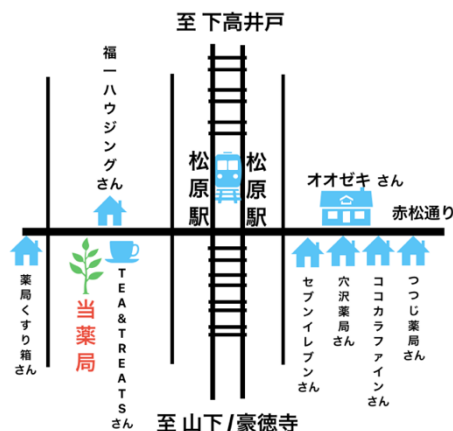
営業時間：9:00-20:00 /

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

