

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは！2/19から雪が雨へと変わる二十四節気の【雨水】になります。自然界では芽吹の準備が進みだんだんと春に近づいてきますね。

花粉症の方は大丈夫でしょうか？そろそろ本格的に花粉症のシーズンに入ります！…ところで、対策はいかがです？マスクにメガネ、鼻うがい、洗眼ツール、ツボ押しに舌下免疫、抗アレルギー薬にハーブティーなど…今いろいろ対策ありますよね。**漢方薬もまた対策のうちの一つとして選択肢、入れておいてくださいね。**透明な鼻水が止まらなくなる、鼻詰まりなどいろいろ型があるかと思います。それに応じてご提案いたしますがなんと言ってまずは花粉をできるだけ避けること、お家に帰ってくる時、コートなどを外で脱いでおくのもまた家の症状緩和になりますのでね、いろいろ工夫してください。

この時期の養生ですが、まだ寒いので**継続的に胃腸を冷やさない、暖かくして体の中をしっかり巡らせる**ことを意識されるといいと思います。おすすめの食材は菜の花、春菊など**苦味がある春野菜**、新玉ねぎや春キャベツ等もそろそろですかね！旬ですのでぜひお試しください。

2月の店休日：19、22(日)、26です。

(変則的に 2/22 がお休みになっております。その関係上、2/23(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、その他の年末年始等

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してあります。)

