

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは！お彼岸ですね。春分ということでまた季節が一つ進みます。桜もそろそろ咲き出す頃です🌸。

今回は食養生から💡。

今期に積極的に取りたいものは、**春菊・菜の花・セロリ・ミツバ・棗・クコの実・アサリ・シジミ・レバー・菊花茶・ジャスミン茶・ローズヒップ茶**などです！春菊、お鍋にも大活躍ですがパスタソース、ジェノベーゼに入れるのもおすすめですよ！

そして、歯に衣着せぬ言い方で恐縮なのですが、どのタイミングでもその**季節の旬のものがおすすめ**です🌿

薬機法上、食品に効果効能を書くことはできないのですが、柑橘系やセリ科のものなど香りがいいものなど少しずつ構いませんのでいろいろ召し上がってくださいませ。ぜひ食べ物独自の香りなどでリフレッシュしてください✨。

食養生以外では、まだ春の陽気、落ち着いておらず三寒四温ですので冷えに注意してください。また周期的に天気が変わる時期です。雨の日の前とかお体きつくないですか？ちょっと先、梅雨時期も見据えてそろそろ気象病・天気痛対策の体質改善のご相談、承っております。

3月後半の店休日：19、23、26、30

☆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/>

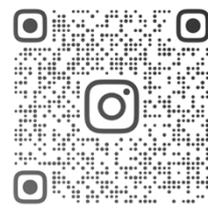
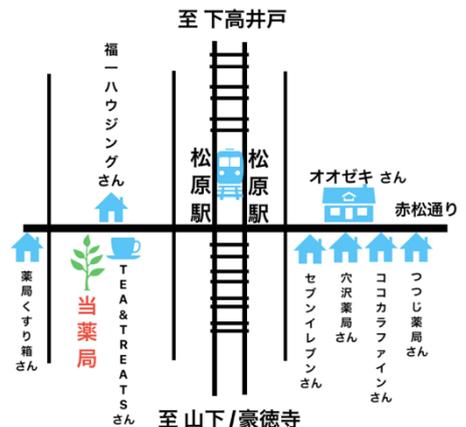
営業時間：9:00-20:00 /

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

