



新年、明けましてめでとうございます。

今年もスタッフ一同、よりよい商品とサービスのご提供を心がけてまいりたいと存じます。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

◆風邪をひきやすい人は衛気(えき)を強化しましょう！

中医学では、人体の構成要素の一つとして「気」があります。これは一言で説明するのは難しいのですが、現代科学でいう原子のような物質でありエネルギーでもある存在と考えるとわかりやすいかもしれません。

「気」には、「元気」「宗気」「営気」「衛気」の4種類がありますが、今日は、この中の「衛気(えき)」についてお話しします。衛気は、血管や経絡の流れとは関係なく、自分に全身をめぐり、皮膚や臓腑などにくまなく分布しています。

衛気の主な働きの1つは、防衛作用、つまり現代医学でいう免疫とも密接な関係があります。人体を、インフルエンザ・ウィルスや花粉などから守る第一線は、皮膚や粘膜です。衛気には皮膚・粘膜を強化したり、汗をコントロールしたりする働きがあります。

衛気を強くする生薬の代表として**黄耆(おうぎ)**があります。黄耆はマメ科の植物、キバナオウギ、またはナイモウオウギの根です。気を補う作用にすぐれ、様々な漢方薬に使われています。気の不足が原因となっている不正出血に使われる**帰脾湯**、同じく足のむくみなどに使われる**防**



已黄耆湯(ぼういおうぎとう)などにも、黄耆が使われています。白朮、防風といっしょに黄耆を配合した**衛益顆粒(えいえきかりゅう)**は、衛気を強くする働きにすぐれており、インフルエンザや花粉症の季節には大活躍です。体表を強くするので、特に理由もないのに、汗がたくさん出る人、寝汗をかく人にもおすすめです。

◆ハーブ・アロマで風邪・インフルエンザ対策

咳や痰が出たり、のどが腫れたりするのは、体が細菌やウィルスと戦っている証拠です。そういうときは、体をゆっくり休めて、体の治癒力を高めましょう。また、アロマを上手に活用することで、自己治癒をサポートできます。おすすめは、**ティートゥリー**や**ユーカリ**などの精油です。これらの精油をお風呂に垂らしたり、市販の無香料のクリームに混ぜて首から胸もとのあたりをマッサージしたりすると、症状が随分と楽になります。



免疫力を高めるハーブティーで最も有名なのは、**エキナセア**です。味も香りも殆どないお茶なので、ビタミン C が豊富な**ローズヒップ**や体を温める**ジンジャー**などとのブレンドがおすすめです。



泰山堂のブログができました
<http://ameblo.jp/taizando/>

誠に恐れ入りますが、2013年10月1日よりしばらくの間、営業時間を以下の通りとさせていただきます。

月～金曜日： 11:00～18:00
第2、第4土曜日： 12:30～17:30
定休日： 日曜、祝日、**第1,3,5土曜日**

漢方とハーブティー 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486