



脳の温度が下がると眠くなります！

4月に入り環境が変わって、緊張感から、夜なかなか寝付けられないという方が増えているようです。人が眠りにつくためには、「1. 脳の温度が下がる 2. 副腎皮質ホルモンの量が下がる 3. メラトニンの量が増える。」という3つの条件がそろっている必要があります、どれか1つでも欠けると、なかなか寝付けられないこととなります。たとえば、冷え症の方の場合、布団に入っても、手足が冷えていると、手先、足先からの放熱ができないため、脳の温度がなかなか下がらず、眠れなくなってしまいます。このようなタイプの方は、まず冷え症を改善することが大切です。手足がぽかぽかしてくると、脳の温度が下がり、自然と眠気がおそってきます。冷え症の原因は、いろいろありますが、比較的若い方に多いのは、血虚（血液不足）です。また、ご年配の方の場合は、陽虚（温める力不足）が多くなります。血虚には婦宝当帰膠、陽虚には八味地黄丸などの漢方薬がおすすめです。最近では、睡眠導入剤を服用される方が増えているようですが、安易に睡眠薬に頼る前に、ご自身の体質改善から考えてみてはいかがでしょうか。

◆予約制アロマ相談/レッスンは始まりました！！

「アロマセラピーって、そもそも何？」
 「ぐっすり眠りたいときは、どんな精油を、どうやって使うの？」
 「自分の肌にあったアロマローションを作りたい」
 「アロマ検定にチャレンジしたいけど、私でも大丈夫？ どんな勉強が必要？」
 ・・・・等々、1人1人のニーズに合わせて、アロマの有資格者がマンツーマンでご指導いたします。2~3人でのグループ受講も可能です。
 メニューや料金など、詳細はスタッフにお尋ねください。
 ●予約制になっておりますので、必ず事前にご予約をお取りください●



◇お値段の表示につきまして大切なお知らせ◇

当店では4月1日より、商品のお値段につきまして、本体価格（税抜価格）で表示させていただいております。しばらくの間、旧表示（5%税込価格：白色のシール）と新表示（税抜価格：黄色のシール）が混在する場合がございますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。



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