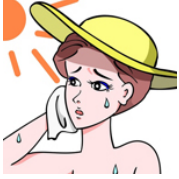


※誠に恐れ入りますが、8月13日～17日まで夏季休業期間とさせていただきます

汗といっしょに元気も出ていく!?



中医学では、人体の構成要素の一つとして「津液（しんえき）」があります。これは、血液や細胞間液など、体に必要な水分のことです。また、「気」（簡単に言うと「元気」「エネルギー」といった概念）の一部は、

この津液といっしょに体全体に巡らされます。このため、大量の発汗、嘔吐、下痢などで急激に多量の津液が体外に排泄されると、これに伴って「気」も漏れ出てしまいます。漢方では、これを“気随液脱（きずいえきだつ）”と呼びます。

ですから、汗を大量にかいた後の対処として、水分補給だけでは、不十分なのです。水分といっしょに「気」も補わないと、元気が戻ってこないのです。

そんなときにおすすめなのが、「気」も「潤い」も補ってくれる麦味参顆粒（ばくみさんかりゅう）。中国では正脈散（しょうみやくさん）と言う名前で、病院などでも広く使われています。人参、麦門冬、五味子の3種類だけからできているシンプル処方ですが、これが実は絶妙の組み合わせ。人参は、いわゆる朝鮮人参（オタネニンジン）で、消耗した気を補い、抵抗力を高めます。麦門冬は、津液や潤いを補い、のぼせやほてりを鎮める力もあります。また五味子には収斂作用があり、津液の発散（汗のかきすぎなど）を防ぎます。疲れや夏バテを感じる前に予防的に飲むのが、おすすめの飲み方です。

また四川大学の研究で、正脈散には疲労物質である乳酸を分解して疲労を速やかに回復させる働きが確認されていますので、スポーツをする方には是非おすすめ。スポーツドリンクに溶かしてのむと一層効果的です。

◆◆アロマバスソルトの作り方◆◆

夏はシャワーですませがちですが、ときには、ゆっくりとアロマバスはいかがですか？ 夏は疲れがたまりやすく、また冷房による冷えも意外と多いので、おすすめですよ♪

作り方：30ccの容器に天然塩30gとマカデミアナッツオイル1mlを入れ、お好みの精油(※)4滴をたらしめます。

フタをしてよく振ってできあがり。お風呂に入れて、よくかき混ぜてから入浴して下さい
※おすすめの精油：

むくみが気になるとき → ジュニパー、グレープフルーツ

リラックスしたいとき → ベルガモット、ラベンダー

冷え症対策 → ジンジャー、ローズマリー



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、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