



泰山堂通信

Vol.34R

◆◆秋の肺や大腸は潤いを求めています◆◆

中医学では人の体は自然の一部として考えます。これからの季節は人の体も秋に向かっていきます。自然界を5つに分けて考えた五行論では、秋に相当する五臓は肺です。肺は、別名嬌臓（嬌：ひ弱と言う意味）とも呼ばれ、五臓の中でもっともデリケートな上、気管支・気管などで外界に通じているので、邪気を感じ易い臓器です。肺は乾燥に弱いため、秋は咳や喘息が発症しやすくなります。

乾燥した気候で肺の潤いが不足するため、秋の咳は痰が少なく、粘っこい塊のような痰が出たり、場合によっては強く咳をすることにより喉を傷め、痰に血が混じったりすることもあります。このような咳には、肺に潤いを与える力の強い漢方薬を使います。また、肺は皮膚、大腸と関連していることから、秋は乾燥肌や便秘も発症しやすい季節です。この場合も、大腸や皮膚に潤いを与える漢方薬を中心に選んでいきます。

潤いを与える食材としては、ごぼう、れんこん、銀杏、百合根・・・などがあります。また、季節の果物である柿や梨なども潤いを与えます。但し、果物は体を冷やす傾向がありますので、食べ過ぎには気を付けましょう。

潤い効果の高い食材を使った薬膳レシピも店舗にございますので、スタッフにお気軽にお申し付けください。

◆◆ハーブティー・ブレンドレシピ：便秘予防◆◆

食欲の秋と言えども、出るものが出ないとせっかくの美味しいお料理も楽しめませんね。便秘対策のハーブティーで、リラックスしながら、お通じもすっきり、快腸な秋をお過ごしください！



<慢性の便秘解消のために、飲み続けたい人に>

レモンバーム 1/2、ローズヒップ 1、ルイボス 1：食物繊維が豊富なティー。おだやかな駆風作用もありますので、時々ガスがたまりがちな便秘にもおすすめです。

<ガスがたまって苦しいときに>

アニスシード 1、ジャーマンカモマイル 1、フェネル 1：腸内にたまったガスを取り除く働きのあるハーブのブレンド。胃腸の痛みを和らげる働きもあります。

<ストレスで胃腸の調子が乱れやすい人に>

カモマイルジャーマン 1/2、ペパーミント 1：心身をリラックスさせ、消化を促進するブレンドです。



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、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