



◆◆ “物忘れ”が増えていませんか？◆◆

親しい人の名前が思い出せなかったり、普段使っている暗証番号が突然思い出せなくなったり・・・といったことが、最近増えていませんか？ところで、胃腸の機能低下もこういった物忘れに影響することをご存知ですか。



漢方では、消化吸収をつかさどり、気や血を生成する働きを「脾（ひ）」と言います。「脾」の機能が低下すると、いわゆる「脾気虚（ひききょ）」の状態になり、消化不良や全身の疲労感、皮下出血や生理不順といった症状が出たりします。一方、「脾」で作られた血を全身に巡らせる働きを持つのが「心（しん）」です。心は精神・意識・思考・血脈をつかさどっています。脾と心の両方が衰えると、脳に十分な気・血を提供することができなくなり、物忘れ、人の話を理解できない、不安感、眠りが浅い・・・といった症状が出てきます。

帰脾湯（きひとう、商品名「心脾顆粒」）という漢方薬は、脾気を補う生薬を5種類、心血を養う生薬を4種類配合することにより、精神・意識・思考を安定させます。帰脾湯は、中国で13世紀半ば（日本では室町時代初期）に濟生方という書物で紹介されて以来、現在まで受け継がれてきました。胃腸があまり丈夫でなくて、物忘れや不安感、不眠などのある方は、一度試してみる価値あります。

◆◆重曹デオドラント・スプレー◆◆



自分の体臭って意外と気付かないものです。そうかといって、香りの強い香水は、敬遠されがち。でも、爽やかな香りのアロマ・デオドラントなら、体臭を消して、さりげない香りで好感度アップ！

そこで、今月は、消臭効果で知られる重曹を使ったデオドラント・スプレーの作り方をご紹介しましょう。

<材料> 重曹：1～2g、精製水200ml、精油（ペパーミント、レモンなど）2～3滴、
<作り方> 水に重曹を溶かし、そこに精油2～3滴たらして混ぜます。これをスプレーボトルに入れて、匂いが気になる部分に吹きかけてください。スプレーボトルをバッグなどに入れて、こまめにスプレーするのがおすすめです。
作ったスプレーは1～2日以内に使い切ってください。

営業時間：月～金曜日 11:00～18:30 / 土曜日： 12:30～17:30
定休日：日曜、祝日



漢方草庵 泰山堂

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

<http://www.taizando.net/>

↑泰山堂のブログ