



泰山堂通信 Vol.52

◆◆カラダの猛暑対策◆◆

梅雨が明けると、気温はどんどん上がり、35 度を超える猛暑になると、熱中症だけでなく、体には相当な負担がかかります。

中医学では、汗といっしょに水分だけでなく、「気（エネルギー）」も流出すると考えられています。汗により、水分が失われると、血液はドロドロになり、エネルギーの消耗から「心（しん）」にも大きな負担がかかります。この結果、動機や息切れ、不整脈だけでなく、意識がもうろうとしたり、頭がぼーっとしてきたりします。これは、心の働きが弱くなると、脳に十分な血液が送られなくなるため、脳が血液不足、すなわち、酸素や栄養不足の状態に陥るためです。



「心（しん）」の働きを守るポイントは、水分と気（エネルギー）の補充です。漢方薬では、麦味参顆粒、西洋人参などが、両方を同時に補うことができます。

また、夏は血液がドロドロになっている上、屋外と室内の気温差が大きいので、血管の急な収縮による詰まりには要注意です。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病のある人は、この季節は特に、血液がドロドロにならないよう注意が必要です。レモンやトマトなど潤いを補う食時を多めにとり、脂っこい食時は控えるようにしましょう。血液をサラサラにする冠元顆粒や津液を補う麦味参顆粒を 1 日 1 包ずつ服用するだけでも、かなり効果的なドロドロ予防になります。

◆◆コーディアルの無料試飲 実施中！◆◆

ハーブコーディアルってご存知ですか。もともとはハーブをアルコールに漬けた飲み物でしたが、最近は、シロップ漬けにしたノンアルコールのコーディアルが人気です。



水やお湯、あるいは炭酸水で薄めるだけで、ハーブの味と効果が楽しめます。また、普段のお料理やお菓子に、ほんの少し加えるだけで、ヘルシーでおしゃれなお料理にグレードアップ♪ その一例としてコーディアルを使ったフロゼンヨーグルトをご紹介します。

材料：プレーンヨーグルト（無糖）200cc、生クリーム 100cc
ザクロ&アサイー コーディアル 50cc

作り方：

- (1) ボールに生クリームを入れて、角が少し立つくらいのかたさに泡立えます。
- (2) ヨーグルトを 3 回に分けて加えて混ぜ、コーディアル 50cc を加えて更に混ぜます。
- (3) コーディアルが完全に混ざったら、容器に移し、冷凍庫に入れて凍らせて、出来上がり。

現在店内にて、コーディアルの無料試飲を行っておりますので、この機会に是非お味見してみてください！



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>