



おうごん

黄芩

Scutellaria Root

青い花を咲かせるシソ科コガネバナの根。周皮を除くと、鮮やかな黄色があらわれる。わずかに苦く、熱をさまし、炎症を抑える働きがある。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

りっか

立夏

5.5

暦の上で夏が始まる日。日差しは更に強さを増し、木々の緑も濃くなります。

しょうまん

小満

5.20

昨年蒔いた穂が育ち、ひと安心することから、「小さな満足 = 小満」とも。

内にこもらず外に開放 すっきりと活動しやすい身体をめざそう

5月は新緑が美しい季節。植物が勢いよく繁るように、私たちの身体もエネルギーが巡りやすくなります。晴天が多く過ごしやすいこの時期は、内にこもらず心と身体を外へ向けて開放しましょう。偏食・過食・運動不足・ストレスなどで気・血・水が滞ると、余分なものが内にこもって身につき、太りやすくなります。冬に増えた体重を減らせなかった方、健康診断で指摘を受けた方も、この時期の運動や食生活の見直しがすっきりした身体づくりに役立ちます。

※気血水は身体を構成する成分です。

漢方ライフケア

気候もよく過ごしやすいこの時期に、家にこもって考え事や運動不足が続くと、自律神経のバランスが乱れてめまいや不眠、五月病などが起こり、代謝も低下し太りやすくなります。

HEART

心

深い呼吸でリラックス



緊張が続くと息がつかまって肩が張り、不安が続くと背が丸まり息が浅くなって代謝が下がります。まずは深く息を吐いて全身の力を抜き、新しい気を取り込んで巡らせましょう。

BEAUTY

美

日々の歩きで巡りアップ

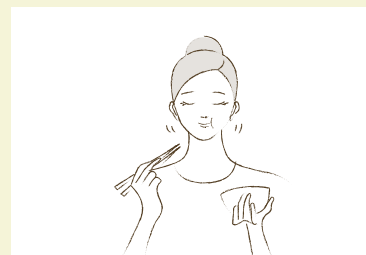


特別な運動を頑張る前に、朝の散歩や通勤など日々の歩きを意識しましょう。腕を振り大きな歩幅でしっかり歩く、姿勢を正して速足で歩く、この2つは下半身の巡りを強化するのに有効です。

FOOD

食

よく噛んで食べる



ダイエットという食べものを我慢するイメージが付きものですが、無理なく食事の量を調節できて満足感も得られるのが「ひと口30回以上の咀嚼」です。食事を楽しみながらダイエットできます。

漢方理論に基づくバランスチェック「巡りバランスダイエット」

気持ちのバランスが乱れやすい時期ですが、このバランスの崩れは見た目にも影響を与えます。漢方では「気血水の巡り」が良い状態を、「心身ともに健康的で美しくバランスが整っている」と考えます。「気血水の巡り」が悪くなり滞ると、代謝機能が低下し、太りやすくやせにくい身体になります。巡りの状態をチェックして、バランスを整えていきましょう。

- 眠りが浅い
- 気持ちが高ぶりやすい
- 肩や背中がこりやすい
- 過食気味、飲酒の機会が多い
- 便秘気味
- のどや胸がつかえる

気太りタイプ

ストレスの多い人、時間に追われている人、気が張っている人に多い別名ストレス太り。ストレスの影響でエネルギー代謝が悪くなり、余分な脂肪や老廃物が溜まりやすくなっています。ストレス退治が最大のポイントです。

- 下半身の冷え、上半身のぼせ
- 中性脂肪が多い
- 生理痛、血の塊が出る
- しみ、アザが出やすい
- 目の下にクマ
- 下腹部や腰が痛む

血太りタイプ

外食の多い人、生理不順、肩こりなどの人に多いタイプです。血液の流れが滞ることで、余分な老廃物が排出されず、脂肪となっています。健康な血液を造り、血液循環をよくすることが決め手です。

- 汗かきである
- 足や顔がむくみやすい
- 水分をよくとる
- 下痢、軟便気味
- 身体が重くだるい
- 疲れやすい

水太りタイプ

下半身太りになりやすく、日本女性に一番多いタイプです。水分代謝の機能がうまく働かず、余分な水分(老廃物)が体内にたまり、プヨプヨ太りに。水分のとり方に注意して、全身の水分バランス、流れを整えましょう。

2つ以上のタイプにあてはまる方

混合太りタイプ

最近はこのタイプが急増中。3要素が重なりあって全身の代謝機能がうまく働いていない状態です。全ての流れをよくしてあげましょう。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

だいさいこうとう

大柴胡湯

便秘傾向で、太鼓腹のようにお腹が張って
苦しいものを解消する漢方薬

効能・効果

がっしりとした体格で比較的体力があり、
便秘の傾向にあるものの次の諸症：
胃炎、常習便秘、高血圧に伴う肩こり・頭痛・便秘、
肩こり、肥バン症(水太り)。



サイコ
[柴胡]



ハンゲ
[半夏]



ショウキョウ
[生姜]



オウゴン
[黄芩]



シャクヤク
[芍薬]



タイソウ
[大棗]



キジツ
[枳実]



ダイオウ
[大黄]

漢方専門店のダイエットフェア

期間：5月1日(水)～6月30日(日)

店舗一覧

全国に16店舗
お気軽にご来店ください



くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 東京都品川区北品川 4-7-35 TEL:03-3446-2011