



長くて暑い夏でしたが残暑がないまま一気に秋になりそうです。コロナ感染も一定の感染力を維持したままで、メンタルにも影響するのではないかと気になります。

猛暑の夏の日、箱根に出かけてポーラ美術館でシン・ジャパニーズ・ペインティング(12月3日まで)という企画展を鑑賞してきました。この日の一番のお気に入りには深堀隆介氏の「金魚」でした。生きているように泳いでいる金魚を網ですくいたくなって、何となく子供の頃を思い出すようななつかしい金魚たちに癒されてきました。



秋は呼吸力の強化を

今年は高温が続いただけでなく、雨が降るところはゲリラ豪雨になり、降らない所は日照りと渇水に見舞われました。小さな日本列島なのに気象に振り回されて農作物への影響も出ていますし、



海水温が高いと秋の代表サンマも鯖、鮭も穫れないので高級魚になってしまいます。穏やかな季節の変化を期待しますが、便利な生活を手放さずに環境保護もできるというのは難しいですね。

季節の変わり目は不調が出やすくなる時期。特に近年の秋は、気温の高い日が続いて湿度も高いので「湿邪」に弱い胃腸が弱ったまま元気不足になって秋バテになることが多いようです。

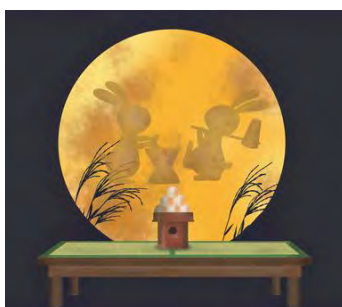
秋が進んで空気が乾燥してくると「肺」に影響がおよんで「カラ咳」が出やすくなりますし、イネ科の植物などの季節性の花粉症や皮膚炎に悩まされます。

中医学でいう肺は呼吸をするだけでなく、潤いをもたらす津液(しんえき)を体中にめぐらす役割も担っています。肺の気と陰を補うと、外気と接する皮膚や粘膜を潤すことになるので、乾燥や外邪から体表を守る働きを強化してくれます。

秋バテの回復と、肺の元気と潤いを補給して「呼吸力」を強化するのにおすすめの漢方処方が「**麦味参**」です。人参・麦門冬・五味子のシンプルな処方ですが、夏の疲れを癒し、乾燥する秋から冬に向けて肺を守り、ウイルスや細菌感染の予防にも役立ちます。



今年は酷暑の夏でしたので、冷たい飲食を摂り過ぎたり、冷房で体を冷やし過ぎて、秋のはじめにだるさや胃腸の不調を訴える人も多く見られます。こうした不調を感じた場合は、まず消化のよい温かいものを腹7~8分目で摂りながらおだやかに過ごすことを心がけていきましょう。



胃腸の働きを調えるには「**健脾散**」「**晶三仙**」がお役に立てると思います。

「夏の不調は秋のはじめ」に、「秋の不調は冬のはじめ」に、というように季節を越えるタイミングで出ることが多いので、生活養生や漢方の知識を活かして気持ちのよい秋の季節をのんびり健やかに過ごしていただければと思います。

漢方 美肌

プルプルお肌 亀とスッポンのW効果!!

腎精を補う

亀板とスッポン+鹿角

長生きで知られる亀やスッポンには、『腎精』という生命にとって最も大切な物質を補う働きがあるとされています。腎精は燃えている蠟燭の蠟の如く、加齢とともに消耗され、それに依存する『腎気』

も弱くなっていきます。これらを補うものとして亀やスッポンの甲羅が昔から漢方の動物薬として珍重されてきました。不老長寿の食品として美容食・健康食として多くの方に食されています。

長寿の象徴とされる鹿も昔から高価な漢方薬として使われて来ました。鹿の角化した角を乾燥させたもので強壯、強精、鎮痛の作用があります。亀やスッポンと組み合わせる事で腎精と腎気ほじんのバランスが良くなり『補腎』の効果を高めます。

●他に胃腸に優しい「大棗」「西洋人参」「山査子」等が配合されています。



精力アップ

ふさふさ

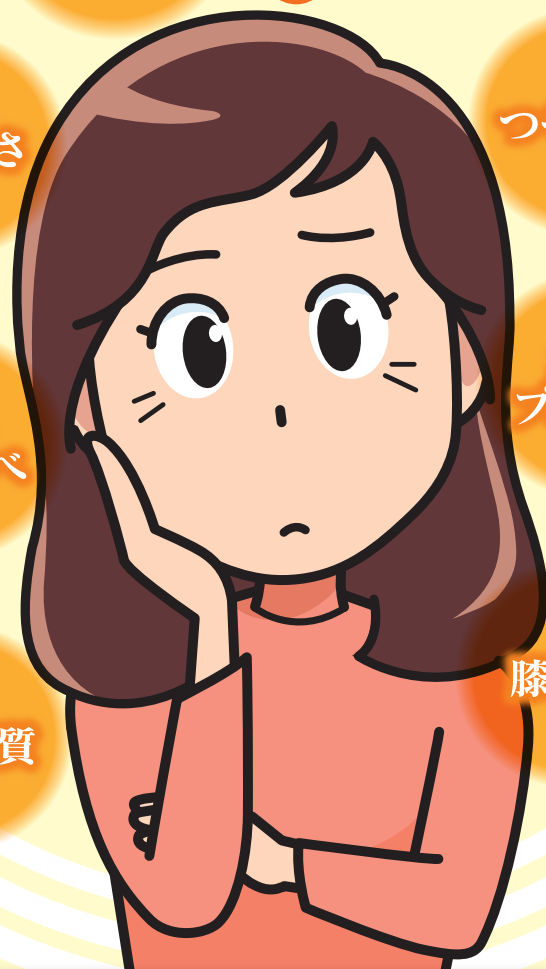
つやつや

お肌
スベスベ

お肌
プルプル

子宝体質

膝関節



贅沢保湿
漢方の濃厚亀ゼリー

星火亀鹿仙

健康食品



飲み切りタイプのアルミスティック分包に充填しています。とろりと甘酸っぱい液状タイプで、おいしくお召し上がり頂けます。

■希望小売価格/60包 ¥17,500+税