



夏も終わりに近づき、朝晩の気温も下がり、涼しい風が吹く日も出てきました。
夏から秋の変わり目は、咳や喘息などの呼吸器系の病気になりやすい時期でもあります。特に台風など急激な気圧や気温の変化(前日気温との差が5℃以上の時など)がある時は注意すべきと言われています。

漢方医学では、秋は夏の間にも弱った新陳代謝の力を上げて『元気』を回復する大切な時期と考えますので、咳や喘息、気管支炎などを起こさないためにも、食生活や睡眠、運動などの日々の養生が大切となります。



日常生活における養生法

①気圧変化、温度変化に注意～週間天気予報をチェックしましょう～



台風などの気圧変化は自律神経に大きな負担をかけてしまいます。前もって天気予報を確認することで事前に気圧変化を予測することができるので、その日の過度の運動は避けるなど予定を立てる参考にしましょう。また気温差が予測されるときはカーディガンなどを用意しましょう。特に首筋が冷えないように気をつけることが大切です。

②喉への刺激となるものを排除！

まめに部屋の拭き掃除をする、湿気が溜まらないように換気するなど、喉に負担になるものがないように対策をしましょう。また唐辛子などの刺激物の摂取も喉や体の負担となってしまいますので控えるようにしましょう。

③バランスの良い食生活で体カアップ

お肉や豆類などのたんぱく質、ごはんやパン、麺などの炭水化物、オリーブ油やごま油といった良質の油をバランス良く摂ることを基本とし、色の濃い野菜でビタミンを補給し、海藻や小魚でミネラルを補充しましょう。納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は毎日の食卓におすすめです。



④リフレッシュ方法を見つけてストレス発散しましょう

ストレスは体内の気の巡りを低下させ、体の調子を落としてしまいます。気持ちの落ち込みだけでなく筋肉や内臓の動きにも影響して、食事に入っている栄養の吸収力も落としてしまいます。運動や音楽、好きな映画や写真を見ることだけでリフレッシュになりますので、自分なりの方法を見つけてみてください

季節の変わり目に役立ちます

●湧喜仙(八仙堂オリジナル漢方濃縮液)

夏の疲れやストレス、体に影響するものは沢山ありますが、自分の体が元気であれば乗り切れます。

9月末までは、5本以上で1本サービスをしていますので、この機会をご活用ください。



●プラセンタ(胎盤エキス)

ビタミン・ミネラル・アミノ酸に成長因子が配合されているのが胎盤エキスの特徴です。

最近になって、体調やお肌の修復力に衰えを感じ始めている方へお薦めです。9月末まで120Pに10Pをサービス中。

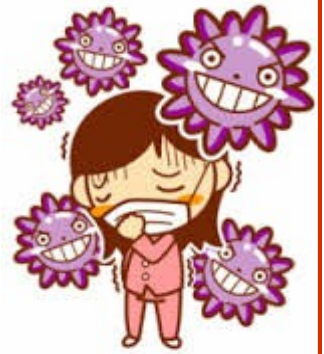


◆店長出張のご案内◆

店長の竹花は和歌山店出張のため9/11(木)～13(土)、23(火)は終日不在となっております。ご予約を確認の上、ご来店をお願い致します。



夏も終わりに近づき、朝晩の気温も下がり、涼しい風が吹く日も出てきました。
夏から秋の変わり目は、咳や喘息などの呼吸器系の病気になりやすい時期でもあります。特に台風など急激な気圧や気温の変化(前日気温との差が5℃以上の時など)がある時は注意すべきと言われています。
漢方医学では、秋は夏の間にも弱った新陳代謝の力を上げて『元気』を回復する大切な時期と考えますので、咳や喘息、気管支炎などを起こさないためにも、食生活や睡眠、運動などの日々の養生が大切となります。



日常生活における養生法

①気圧変化、温度変化に注意～週間天気予報をチェックしましょう～



台風などの気圧変化は自律神経に大きな負担をかけてしまいます。前もって天気予報を確認することで事前に気圧変化を予測することができるので、その日の過度の運動は避けるなど予定を立てる参考にしましょう。また気温差が予測されるときはカーディガンなどを用意しましょう。特に首筋が冷えないように気をつけることが大切です。

②喉への刺激となるものを排除！

まめに部屋の拭き掃除をする、湿気が溜まらないように換気するなど、喉に負担になるものがないように対策をしましょう。また唐辛子などの刺激物の摂取も喉や体の負担となってしまいますので控えるようにしましょう。

③バランスの良い食生活で体カアップ

お肉や豆類などのたんぱく質、ごはんやパン、麺などの炭水化物、オリーブ油やごま油といった良質の油をバランス良く摂ることを基本とし、色の濃い野菜でビタミンを補給し、海藻や小魚でミネラルを補充しましょう。納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は毎日の食卓におすすめです。



主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう

④リフレッシュ方法を見つけてストレス発散しましょう

ストレスは体内の気の巡りを低下させ、体の調子を落としてしまいます。気持ちの落ち込みだけでなく筋肉や内臓の動きにも影響して、食事に入っている栄養の吸収力も落ちてしまいます。運動や音楽、好きな映画や写真を見ることだけでリフレッシュになりますので、自分なりの方法を見つけてみてください

季節の変わり目に役立ちます

●湧喜仙 (八仙堂オリジナル漢方濃縮液)

夏の疲れやストレス、体に影響するものは沢山ありますが、自分の体が元気であれば乗り切れます。

9月末までは、5本以上で1本サービスをしていますので、この機会をご活用ください。



●プラセンタ (胎盤エキス)

ビタミン・ミネラル・アミノ酸に成長因子が配合されているのが胎盤エキスの特徴です。

最近になって、体調やお肌の修復力に衰えを感じ始めている方へお薦めです。9月末まで120Pに10Pをサービス中。



◆店長出張のご案内◆

店長の竹花は和歌山店出張のため9/11(木)～13(土)、23(火)は終日不在となっております。ご予約を確認の上、ご来店をお願い致します。