

今日から生き生き漢方家族!

## たいせい堂薬局

漢方薬を体質に合わせて  
オーダーメイドでお作りします

漢方薬・煎じ薬のたいせい堂薬局は「処方せんによる調剤」「一般おくすり」「自家製剤(漢方薬など)」とバラエティー豊富な薬局です。「アレルギー性の疾患」「婦人科疾患」を中心に漢方・健康相談を行っています。



当薬局では漢方薬の値段は1日分450円～500円(子どもは300円～350円)です。3人の薬剤師が漢方相談致します。何でも気軽にご相談下さい。



東広島市西条中央

三丁目5-5

営/9:00～19:00

休/日曜日・祝日

【漢方相談・要予約】

Tel.082-423-1010

<http://www.taiseidou.com/>

冬はエネルギーや水分を体内に蓄える時期。  
そのエネルギーや水分を外へ発散することで  
体内が乾燥しアトピーが悪化するのです。

### 冬にこんなことしていませんか？

辛いものを食べて  
大量発汗

不規則な生活

汗をかく  
激しい運動

肌に合わない  
化粧品

暴飲暴食



### 対処法

まずは、胃腸に負担をかけない生活をしましょう。年末で食べ過ぎたりすることもあると思いますが、次の日は軽い食事するなどして調節してください。激しい運動や寝不足も厳禁です。胃腸を強くする漢方を取り入れ、体質改善しながら程よく体を動かし、程よく食べて規則正しい生活を送りましょう。加湿は、皮膚の乾燥を防ぐだけでなく風邪の予防になります。過剰な暖房を控えしっかり加湿をしましょう。

秋・冬に悪化するアトピーについて  
夏の汗、冬の乾燥、花粉の時期など季節の変化によりアトピーが悪化する方がいます。それは体が季節の変化についていけないほど、五臓(内臓)が弱っているともいえます。五臓の弱りは免疫力の低下につながります。アトピーを改善するためにまずは体質改善からはじめましょう。

# 東洋医学を学ぼう!



Vol.6