

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つくりします

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/>

冷え性改善はまず、足首を温めること!
 上手に着こなせば冬でも体がぽかぽか

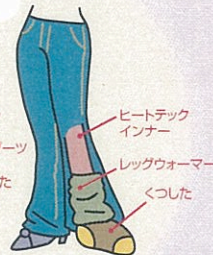
体を冷やすこんな着こなしていませんか?



腰が出るような丈の短い上着、
 丈の短いパンツ、裸足にパンプス。
 見た目はオシャレですが、下半身
 は冷え、上半身は厚着です。



スカートでもパン
 ツでも中にレッグ
 ウォーマーやス
 パッツ、ソックスを
 履きましょう



ヒートテック
 インナー
 レッグウォーマー
 くつした

下半身(特に足首)を温める服装に
 すると、上半身は薄着でもあまり寒
 さを感じず、全身ぽかぽか。

対処法

エアコンなど温かい空気は上、冷たい空気は下へ。人間の体も同じで冷えは足もとへ溜まります。足首を温めることで冷えが上へ上がり、全身の温寒がうまく循環します。しかし、足を冷やし、上半身を着込んでしまうと、上に熱がこもり、下はさらに冷えるという悪循環に陥ります。薄着ファッションが流行ですが、美と健康のために、もう一度見直してみませんか?足を温めても冷えが改善されない方には、体を温める漢方薬もお勧めしています。

東洋医学を学ぼう!

冬になると気になるつらい冷え性について
 寒さが厳しくなる1月。この季節に気になるのが冷えです。多くの女性が冷えて悩むなか、体が冷えているのに自覚症状がない方も意外と多いようです。冷えは万病のもと。これからは体を冷やさない生活を心がけましょう。



Vol.7