



純ちゃんの元気便り



No.61号
令和4年4月号

吉田薬品
0735-31-7039

皆さん、こんにちは！満開の桜の美しい季節、就職や入園、入学を迎えられた皆様にはお慶び申し上げます。新しい人生の門出、スタートを切って新たな夢や希望に向かって進まれることでしょうかね！

相談がありましたら公式LINEにてお気軽にコメントくださいね(^^♪→お返事にはお時間がかかる場合もあります。



《春の養生法》

春は芽が出る季節です！家の畑のシャインマスカットの木も枯れているのかと思ったけど芽が出てきています。



春は漢方では肝といって脳や目に不調が現れやすい季節です。

肝とは肝臓だけでなく脳や目も肝といいます。木の芽時は季節の変わり目時、寒暖の差ですごく暑くなってみたり、かと思っていたら肌寒くなったり、私たちの身体はストレスを受けやすくなります。ストレスが溜まると血が消耗します！ストレスによってイライラしたりします。カッとなったり、のぼせやすくなります。その熱を冷ますのに血が使われます。

ストレスが溜まると…



すると今まで血がしっかりあった方、熱を冷ましていたのが血が消耗して不足すると熱が冷ませなくなってきたりします。そうすると体に様々な症状が疾患として現れてきます。

血を消耗します！

『肝は目に開竅する』肝＝脳

自律神経が不調にならないようにするには肝に良い食物をとることで。そして肝血を増やしてから気を巡らすことです。血を増やすもの→たんぱく質をしっかりとる。

食事ではとれない時、コンクレバンを！

⇒ダイレクトにアミノ酸として吸収できる消化済みのアミノ酸です。消化しなくて良いのでダイレクトに働きやすい。ただ胃腸が弱い方はたんぱく質をとっても十分消化吸収ができず抹消化になることがあります。そのような方にはすでに消化済みのアミノ酸になったコンクレバンは最適といえます！

こんな時にどうぞ

- いろいろな病気で体力が衰えている時
- 発熱で体力が消耗している時
- 肉体疲労の時
- 胃腸障害や栄養障害
- 妊娠中・授乳期などの栄養補給



気の巡りをよくする食材はシソの葉、春菊、三つ葉など！

漢方ではじゃ香の入った感応丸気。血を増やすものと+気を巡らせるもの。うまく巡ってないと巡ってない所に不調がおこる。そこに痛みとかも発生します。血+気=気血が巡ると健康に！

