

# 自然の薬箱 NEWS

## 秋の養生

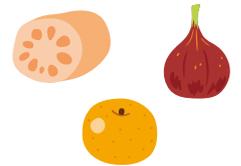
二十四節気では、立秋から霜降までが秋にあたります。

秋の3か月は「容平（ようへい）」といい、万物が成熟して容（かたち）が平定する季節、という訳です。「黄帝内経（こうていだいけい）」の「素問（そもん）」によると、秋の過ごし方として「心を安らかに保ち、気を乱さず、収めるように過ごしましょう。」と書かれています。

秋雨前線や台風の時期が過ぎると、本格的な秋がやってきます。秋は乾燥を防いで、肺の気を養うことが養生のポイントです。

特に蒸し暑かった今夏は、汗を沢山かいて体の潤いと気が消耗しています。収穫の秋は、肺を潤す果物や気を補う根菜類が豊富に出回ります。

心穏やかに過ごしたり旬の食材を味わって養生し、過ごしやすい季節を楽しみましょう。



## 特集 漢方相談薬局 Q&A

### ●漢方薬を飲みたいと思ったらどうすればよいですか？

漢方薬は私の悩みにに合うのかな？

benpi

hadaare

etc...

seiritsu



《店頭アドバイス》  
店頭スタッフにお気軽にご相談ください。

もっと詳しく相談したくなったら、漢方相談もできます。

店頭に並んでいる製品から、お悩みの症状に合うものをご紹介します。1包から試せるものも多いですよ！漢方薬だけでなく、ハーブや薬膳茶、健康グッズもご紹介できます。



漢方相談をじっくりしてみたいな

miminari

kodakara

zutsu

etc...



《漢方相談》  
お電話・web・店頭でご予約ください。簡単にお悩みの内容をお知らせください。相談当日は、検査結果、服用薬、基礎体温などの情報があればお持ちください。(なくても構いません)

【相談】お悩みの症状についてはもちろん、その他の気になる点や、体質、生活環境などを丁寧に伺っていきます。女性薬剤師ですので、何でもお話しください。(初回の漢方相談はお薬をお出しするまでに60~90分程度かかります)



漢方相談では、舌診といって舌の色・形、苔の状態などからお体の状態を確認します。

【服用アドバイス】 調合したお薬の働き方や飲み方のご説明や、生活上のアドバイスなどを行います。

【お薬代】 1日分 500円 税別。漢方相談は無料ですが、初回は10日分以上のお薬のご購入をお願いしています。次回のご予約をして頂くと次回お値引きがございます。



【漢方薬の調合】200種類以上ある漢方薬の中からオーダーメイドで調合。本格的な煎じ薬や粉薬、味が苦手な方には錠剤や丸剤もお選び頂けます。飲む回数もライフスタイルに合わせてご要望を伺います。(調剤には15分~30分かかりますので、カウンセリングルームでゆったりしたり、ショップをみたり、2階のカフェにでかけたりできます。鍼灸やアロマトリートメントを受けられる上級者も(ハハ)漢方との相乗作用も期待できます♪)

自然の薬箱のホームページでは、漢方に関するよくあるご質問と答えを掲載しています。この季節に多い症状は？どんなお薬があるの？ずっと飲み続けられないといけないの？副作用はあるの？などなど。

もっと詳しくお知りになりたい方はコチラへ漢方Q&A→



# 漢方相談薬局

漢方相談薬局では、ナチュラルで心地よいをテーマに商品をセレクト。薬膳やハーブの素材も豊富です。この秋、乾燥した空気が体に悪影響を及ぼす【躁邪】対策として、オリジナル「秋の薬膳セット」を新発売♪



**秋の薬膳セット～桔梗、大棗、無花果 900円税別**

**Recpie デザートにもなる喉シロップづくり**



鍋に六つ切りにした梨1個、秋の薬膳セット1袋と水600CCを入れ、弱火で半量になるまで煮詰めます。お好みではちみつを入れて、味を整えます。煮だしたシロップを1日に数回30m | 程度、喉をゆっくり通るよう飲んでください。煮だした後の素材も食べられます!冷蔵庫で2日まで保存可。

秋の七草にも数えられる桔梗の根は、炎症を抑える働きを持ち、のどの痛みや咳に良い東洋ハーブ。薬膳茶やスープ素材に。喉シロップも作れます。

**桔梗(ききょう):** ききょうの根 喉の痛みや咳に  
**大棗(たいそう):** ナツメの実 体を元気にし、血を補う  
**無花果(むかか):** イチジクの実 喉を潤し、整腸作用も



## カフェ&キッチン

秋は「陽消陰長」の季節。秋分の日で陰陽転化が起こり気温の差が大きくなるため立秋～秋分までの温燥と秋分～霜降までの涼燥の二段階に分けるのが一般的でおススメの食材も変わってきます。

**《温燥におススメ》**  
 残暑からくる津液不足を解消する陰性の食材  
 トマト きゅうり 豆腐 ゴマ 梨 バナナなど…

**《涼燥におススメ》**  
 燥邪からくる肺の乾燥を潤す食材  
 甘酒 牛乳 はちみつ 白きくらげ ゆり根 松の実など…

※気が滞りがちになる季節でもありますので理気の力がある食材などもおススメです。ワインやオレンジのような食材がこれにあてはまります。薬膳サングリアで秋の夜長を楽しむのもいいですね。秋は時季に応じて《温燥》《涼燥》対策の食材を使った献立を提供していきます!季節のデザートや、薬膳サングリアも店内でぜひお楽しみください。



詳しくはこちらから→



## ボディケアルーム

★うっかり乾きにご用心  
 最近秋まで暑さの続くことが多いですね。でも、暑いからといっていつまでも夏と同じ生活スタイルではいけません。夜の風が気持ちいいな、と思ったら、もう空気は秋にシフトしています。うっかり肌が乾燥した、うっかり喉を痛めてしまった・・・ということも起こりやすいです。肌やカラダへの保湿を心がけ、また、潤いをもたらす食材やツボを使うのもいいでしょう。

**オススメのツボ**  
**『尺沢』** しゃくたく

手のひらを上にし、ヒジの内側にできる曲がりじわ中央より、少し親指側にずれたところにあります。

喉の腫れや痛み、咳にもよいツボです。お灸がおすすですが、煙がつかう方は火を使わないお灸や煙の出ないお灸がおすすです。

## 《はりきゅうルーム》

●乾燥するお肌には、ぜひ顔鍼を・・・  
 体に鍼をすることで血行促進をはかることができますが、お顔の乾燥が気になる方はぜひプラスして顔鍼を受けてみてください。美容鍼コースは鍼の数がさらにプラスされることと、人気のくるみ灸がついているので、目のお疲れがある方にとっても好評です。



一般鍼灸+顔鍼 6,000円税別  
 美容鍼 8,000円税別

5月から日曜日の施術も行っていきます  
 ご予約優先 TEL 052-734-3009

詳しくはこちら→



## ボディワークスタジオ

秋は過ごしやすく、体を動かしやすくなります。食欲の秋・読書の秋と、楽しみはたくさんありますが、運動の秋でもあります。はヨガや気功でからだを整え寒い冬に備えましょう!



### 《秋スタートのワークショップ》



◆大人の女性のためのヨガプログラム メノポーズケアヨガ ～薬膳茶付～※女性限定  
 年齢やライフステージの変化とともに固くなっていくからだ。呼吸を意識しながらやさしい動作で筋肉のこわばりをほぐし、血流を促します。アロマ香るスタジオでリラックス。レッスン後は季節の薬膳茶をどうぞ。  
 講師:二見百合恵  
 10/6・11/10・12/8(日) 10:30~12:00 参加費:3回8,000円 各回3,500円 5/R・Naturalist会員3,000円税込  
 ※要予約・前払い制 会員回数券利用可 他割引券・振替・払戻不可



◆元気とキレイを養う気功 ～薬膳茶付き※女性限定  
 気功は耳をすまし体の姿勢や呼吸に意識を向けおこなうセルフケアです。最も身近な「自然」である「自分の体」に集中することで、美しい自然をより美しいと感じられる喜びに触れてみませんか。季節に合わせた、気功のポイントや食事、習慣など中医学のノウハウも合わせて、毎月1回のペースでお届けします。  
 講師:山田尚実  
 10/27・11/24・12/22(日) 10:30~12:00 参加費:3回9,000円 単回4,000円 5/R・Naturalist会員3,500円税込  
 ※要予約・前払い制 会員回数券利用可(+500円) 他割引券・振替・払戻不可



◆初めてのアナトミック骨盤ヨガ ～薬膳茶付き～  
 ヨガ本来の効果効能を解剖学的により細かく分析し、身体と心の不調改善を目指した自力整体のようなヨガメソッドです。初めての方にもわかりやすいよう、座学を行ってから基礎のポーズを行います。難しい時には軽減のポーズもお伝えしますので、深部感覚を研ぎ澄ましなが、ご自身で効かせていきましょう。  
 講師:谷内由美  
 11/23(土・祝) 10:30~12:00 参加費:単回4,000円 5/R・Naturalist会員3,500円税込  
 ※要予約・前払い制 会員回数券利用可(+500円) 他割引券・振替・払戻不可

◆月曜～土曜のレギュラーレッスンもぜひご参加ください! 詳細はこちらから→



## 《アロマテラピールーム》

●夏の疲れが残っている方にホッとリラックスできるアロマを・・・  
 過ごしやすい季節になりましたが、夏の疲れが出やすく、急な気温の変化から体調や肌の調子を崩しやすい時期でもあります。お疲れモードになる前に、アロマトリートメントやフェイシャルでケアをして元気に秋を過ごしましょう。

秋の養生アロマトリートメント60分 8,200円税別  
 和のアロマ「檜(ひのき)」の足浴のあと、『オリジナルブレンドオイル』を使用し、心地よい呼吸ができるよう、背中・デコルテ・腕を中心に経絡やツボを意識し、全身のトリートメントをいたします。

肌美活フェイシャルトリートメント70分 11,000円税別  
 毎年恒例、ご好評をいただいているBIOLABムースドボーテ、プルミエールを使用した、しっかり潤い、ハリツヤUPデコルテやお顔のトリートメントもしっかり組み込まれたフェイシャルコース。

★BIOLAB限定販売グランコレクション2019ご購入特典!!  
 肌美活フェイシャルトリートメントご利用で、BIOLAB「ユイルドソワン プルミエール グランコレクション2019」が1,000円OFFでお買い求めいただけます。



詳しくはこちら→



# 各種講座のご案内



## 季節のおすすめ Lesson...

### ● 講座・イベントのお申込・お問合せ ●

1階店頭スタッフにお声かけいただくか、お電話または、ホームページからお問合せ下さい。ホームページのご予約フォームもご利用いただけます。

お電話：052-734-3004



秋のお灸教室 ※要予約 定員5名

「秋の養生～瑞々しいカラダへ潤い力UP」

10月17日(木) 14:30～16:15

3,500円税込 お灸のお土産付き♪



ハーブクラフトミニ講座 ※要予約 定員6名

「きのこのハーブピクルス作り」 3,000円税込

10月18日(金) 14:00～15:30 19日(土) 10:30～12:00

「オレンジポマンダー作り」 2,800円税込

11月22日(金) 14:00～15:00 23日(土・祝) 10:30～11:30



## ハーブが学べる講座

- ハーバルセラピストコース 11/17・12/6 開講
- シニアハーバルセラピストコース 11/29・12/8 開講
- ハーバルプラクティショナーコース 11/23・12/3 開講

- 単回講座 植物化学の基礎講座 11/2・19 10:30～13:30  
化学が苦手な方のための入門講座  
※同じ内容で2回行います。ご都合の良い日程にご参加ください。

受講料：5,000円税別

ハーブ講座詳細はこちら→



## アロマセラピーが学べる講座

- アロマハンドセラピスト資格対応講座 11/10 10:30～16:30

- アロマブレンドデザイナー資格対応コース 11月開講予定

アロマセラピー講座 詳細はこちら→

## JAMHA メディカルハーブ 資格講座講座説明会 &ハーブミニ講座

10月14日(月・祝)

13:30～15:00

小林久恵講師のハーブミニ講座

500円税別

15:00～16:00

資格対応講座 概要説明 (無料)

参加者全員に「選べるハーブティー」プレゼント!



# 2019 秋冬の限定商品 ～売切れ必至お早めに♪～

毎年恒例大人気の BIOLAB

ユイル ドゥ ソワン プルミエール  
グランコレクション 2019

12,000円税別

9月末までのご予約で、

増税分2%割引 & 美容液サシェセット  
プレゼント!

「肌美活フェイシャルコース」

ご利用でさらにお得に! →

★中面左下をご覧ください



スタッフ一押し!

ラベンダーピンク効果で  
透明感のあるうる肌に仕上がります。

ナチュラグラッセ

メイクアップクリーム  
シアームイスト

2,800円税別



臨時休業のお知らせ 9月30日(月) 全館 15:00 まで営業 10月22日(火・祝) 全館休業

