

かるみ薬局の漢方薬専門薬剤師が贈る

子宝・漢方コラム

秋の乾燥に注意



まだまだ暑い日が続きますが、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？お盆を過ぎると、だんだん涼しくなり過ぎしやすくなりますが、秋の気候の特徴である『乾燥』には注意です。

肌の乾燥はもちろんですが、腸の粘膜や肺の粘膜が乾燥すると、便秘になったり、乾いた咳が続いたりします。漢方薬で皮膚や腸や肺を潤し、ひどくならない様にしましょう。

粘膜を乾かすトウガラシなどの食材は控え、粘膜を潤す食べ物とナシのしぼり汁やはちみつを上手に使う、秋の乾燥に備えてください。

●秋の乾燥に備える おすすめの食材

◎粘膜を潤す食べ物

- ・ゆり根
- ・蓮根
- ・シイタケ
- ・トマト
- ・クコの実
- ・ハチミツ
- ・牡蠣
- ・梨
- ・麦芽糖 など



△粘膜を乾燥させる食べ物

- ・ニンニク
 - ・トウガラシ
 - ・生姜 など
- 熱いもの、辛いもの、刺激の強い飲み物は注意



280組以上の
「赤ちゃんに出会えました」と
嬉しい声が届きました。

漢方薬専門店 かるみ薬局

tel.0761-47-0123

小松市西軽海1-104

<http://www.kanpo-karumi.jp/>

PayPay使用できます。

月・火曜定休

営業時間／9:00～18:00



漢方療法推進会 会員
日本東洋医学会 会員

川岸 康男先生

川岸 美智子先生

(登録販売士)

50年の経験と実績を活かし、
子宝相談では今までで280組以上の
方から喜びの声を頂いています。

●開店53周年イベント

骨ウェーブ(骨強度)

ベジチェック(野菜摂取レベル)

測定会

9.12±13日