

漢方講座

仕事や日常生活など、毎日ストレスばかり…。
頭と体をリラックスさせる方法は？

日本人の場合、ストレスをため、胃腸を傷めるタイプが多い傾向にあります。仕事の疲れや心配事があつたりすると、不安、不眠、貧血、鬱(うつ)、動悸(どうき)などの症状が出る方も。中医学では胃腸とメンタルは密接な関係があり、胃腸の保護作用や、ストレスを緩和してあげる効果が期待できる漢方を使ってみるのもいいですし、お腹を冷やさないよう気を付けることが大切です。冷たいものや胃腸に負担がかかる食べ物は避けましょう。37度程度のぬるめのお風呂に20～30分程度漬かったり、深呼吸をしたりすると、肩の力が抜けてリラックスできますよ。



薬剤師・不妊カウンセラー

戸塚和典先生

漢方の熊貓堂薬局

静岡市葵区瀬名中央4-2-4(スーパー富士屋瀬名店前)

☎054-262-2345 10:00～18:00 日曜・祝日定休 ㊤あり

<http://www.kumanekodo.com>