



# ハル通信

令和3年2月号 NO. 33

## 衛気を高めて邪気に負けない身体作りを

今、外敵である邪気(ウイルスや花粉など)が気になる季節…。この季節を乗り越えるためには、その外敵に負けない身体作りをすることが大切です。

中医学では、外敵である邪気から身を守る、防御の役割を果たしているのが、体表を取り巻く衛気というバリアエネルギーだと考えます。衛気は体表をぐるぐるまわって邪気が身体に侵入しないようにしています。

衛気は呼吸と飲食から作られますので、普段から胃腸が弱い方や肺の機能が弱い方は衛気がほかの方よりも少なく、感染症や花粉症の症状が出やすくなります。

衛気を身体にためるには、呼吸は「肺」、飲食は「脾胃」をいたわることが大切です。

### 胃腸の働きを整える

食事に気を付けましょう。生のもの、体温より冷たいもの、脂っこいものは摂りすぎないようにしましょう。

### 肺を守る

肺は乾燥を嫌います。加湿器などを利用して適度な保温を心がけましょう。  
辛い物の食べ過ぎは肺を弱らせます。摂りすぎに注意しましょう。

### 衛気を高めるポイント



### 睡眠を

### しっかりとる

睡眠不足は身体のバランスを崩しやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。

衛気を高めるポイントを意識して、新型コロナウイルスや花粉症に負けない身体作りに取り組みましょう！

## 衛気を高めよう！ハル調剤薬局のおすすめ商品

衛気を高めるポイントを意識すると共に、松寿仙という医薬品を服用するのがおすすめです。松寿仙には赤松葉・クマザサ葉・朝鮮人参が含まれています。

- 赤松葉 … 昔から仙人の飲み物と言われ、血液をサラサラにするとされてきました。
- クマザサ葉 … 免疫力向上や抗菌作用、胃腸の気になる症状に効果があるといわれています。
- 朝鮮人参 … 中医学的にも補気薬の王様で、免疫力を高めて胃腸に活力を与えます。また、脾と肺の気を補う作用があるので、胃腸や肺の調子を整えることができます。身体を温める作用もあります。 ※補気…気を補う

松寿仙は飲みつがれて50年…リピーターの多い商品です。  
原料の赤松葉とクマザサ葉は自社生産(国産)。  
他にお薬を飲んでいる方・治療中の方にもおすすめです。

- 1本 2,040円(税込)
- 3本 6,120円(税込) 1日2~3回
- 12本 23,100円(税込) 1回10ml服用が目安です

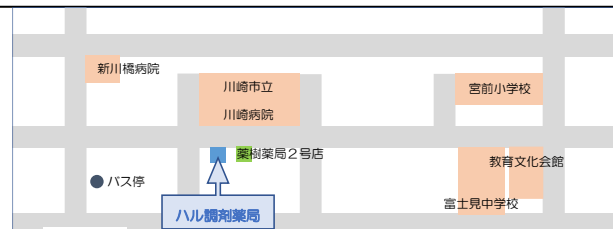


少し独特な風味。いつでも試飲できます。  
お気軽にいらしてください♪

### ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1  
電話 044-276-8590  
営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。  
上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪