

免疫力アップ、秘訣は「脾胃」

大倉山坂本薬局

長い歴史の中で多くの疫病と戦い、豊富な知識を蓄積してきた中医学。

「新型コロナに対し重篤患者の回復に中医学が有効な例が多く報告され、世界から注目されています」とは大倉山『坂本薬局』の坂本管理薬剤師。

中医学では脾胃(消化器系統)の働きが強ければ免疫力が上がり、病邪

を受けないと考える。

「現代人は飽食や冷たい物のとりすぎで脾胃への負担が大きい。脾胃の疲弊を緩和するには、『補中益気湯』が代表的な漢方薬です。脾胃の負担が軽くなれば免疫力強化につながります」。同店は来店者の相談に応じて漢方を提案してくれる。

病気になるにくい「食養生」5カ条 体をつくる

- ① 温かい和食を中心に、よく噛んで食べ、腹八分目に抑える
- ② 旬の温野菜を多めに食べる(根野菜と葉菜類の両方が必要)
- ③ 夜遅い時間に食べない
- ④ 揚げ物や甘いもの、冷たいものの摂りすぎは控える
- ⑤ 温かい水分を適量取る



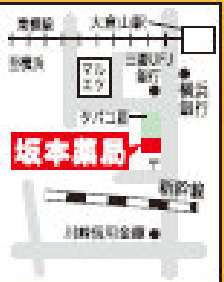
レオピンシリーズ取扱店
漢方相談・健康相談

大倉山 坂本薬局

<http://www.sakamoto-ph.com/>

☎045・543・0303

(住) 港北区大倉山1-16-1 (休) 木・日曜・祝日
(営) 月～金 9:00～19:00 土 9:00～16:00



坂本薬局 妙蓮寺店
TEL 045・633・8238
(住) 港北区大倉山1-2-4 (休) 日曜・祝日
(営) 月～木 9:00～19:00 土～日 9:00～14:00