

くすきの杜 KUSUKI no MORI

2020年 霜降号

二十四節気の暮らしを楽しむ

10月23日(金)

11月6日(木)

霜降

暮らし方

露が霜となり降り始めるという語源の節気。秋の土用で冬ごもり前に胃腸を整える時期。お灸や足湯など体を温めましょう。風邪に注意し、胃腸へ負担をかけないように過ごしましょう。

漢方未病薬舗

霜降の自然くすき

茴香 ういきょう
100g 500円(税抜)

欧米ではフェネルの名でおなじみで、甘い香りと清涼感があります。生薬として健胃や利水の働きがあり体をあたためてくれます。



霜降のおすすめ

あずきの力

1個 1,410円(税抜)

100%あずきの天然蒸気で首肩あったか。レンジで温めて繰り返しお使いいただけます。



麗美堂

本格的な冷えの季節に

ビューティワールドⅡ (高周波温熱美容器)

1回 4,000円(税抜)

70,000Hzの高周波が全身をくまなく刺激し、体表温度を高めます。身体の芯から温め、体温を上げて若々しくきれいに！



弾むような肌に導く美容液

バイタルスピリッツ アドバンス

30ml 3,800円(税抜)

60ml 6,000円(税抜)

付替60ml 5,700円(税抜)

海のめぐみの牡蠣エキスとフカヒレエキスで、瞬時に活力をあたえ、ハリと潤いを与えます。キメがふっくらし、生き生きとした肌へ整えます。



薬草工房

霜降の養生に

ゆず茶

00ml 0000円(税抜)

爽やかな香りと優しい甘さに癒やされます。リラックスしたいときにおすすめです。



管理栄養士 霜降おすすめ献立

かぼちゃ春巻き

かぼちゃは温性の体を温める食材です。体を温めて胃腸の消化吸收を促すので、体力をつけたい時におすすめ。

夏の間に暑さで弱ったのどや鼻の粘膜を回復するために、秋のはじめから冬まで積極的に食べるといいですよ。



くすきの杜鍼灸院

霜降に いっツボ

臍中 いくちゅう

冬目前、空気が乾燥してきました。季節は肺から腎に移ります。肺の症状である咳、喘息、喉の炎症に対して腎経である臍中が、お勧めです。



次節季は

立冬

りっとう

寺子屋 楽 TERAKOYA GAKU

二十四節季の暮らしを楽しむ 漢方講座【立冬】

11月7日(土)
19:00~20:30

お申し込みはこちら



土地の恵みと 漢方の神様に感謝する

神農祭

11月22日(日) 10:00~17:30



薬や漢方の神様「神農(しんのう)」に感謝し、健康と無病息災を祈る伝統的なお祭りをくすきの杜でも開催いたします。個別の漢方相談会や薬膳芋煮会を予定しております。