

四季彩便り

2005
盛夏

発行人
サニー光が丘
漢方四季彩堂
酒見 裕子
(092)927-2693



「漢方四季彩堂」店名に込めた想い、

日本には四季があり、私達はそれぞれの季節の移り変わりに合わせて体も少しずつ変化させながら生活しています。例えば夏は陽の季節、対して冬は陰。今の季節は体内に熱がこもらないように毛穴を開いて汗と共に熱を追い出し、逆に冬は毛穴を閉じて熱を逃がさないようにしますね。

更に言えば九州と北海道とでは季節の変化に時差があるように、私達は今住んでいるこの土地の空気を呼吸し、この土地の季節変化に体を合わせていますから、食べ物についても地元で取れる旬のものを食べることは体の健康を保つ上でとても大切なことです。

当たり前だけど忘れがちですね。

それから、忙しい日々の中でも空の色や雲の形、街路樹の葉の色、どこからか聞こえてくる虫や鳥の鳴き声など、季節の変化を教えてくれるものは身の周りにたくさんあって、それに少し目を向け、耳を傾けることによって心がちよっぴり豊かになると思いませんか？

自然をより感じながら生活することで心と体を健康に保ってほしいと思います。

移転して感じたこと

移転して約2ヶ月経ちました。

西日が皆さんさんと降り注ぐ全面ガラス張りの温室にいるサルのような気分?!
ところがなんと夕陽のきれいなこと!!
沈んでいく真赤な太陽も美しいし、雨上がりの空に夕陽が雲をほんのり染めて、姿は見えずともその存在を知らせてくれる…。



昼(陽)から夜(陰)へと移りゆく自然の営みを感じるひと時をオバザルは乙女チックに(?)眺めているのデス。



耳より情報

柳茶のおはなし

羊が
痩せる
草!?

柳茶は主にチベットなどに生息する植物で、家畜が食べると脂肪が落ちて痩せてしまうからと、チベットの少数民族はこの草を食べさせないようにしていました。

最近の研究で柳茶に**脂肪燃焼を活発にする働きや抗酸化力がある**ことが分かったということです。

ウーン、下半身オデブの私としては惹かれるものがありますねえ～。